

**DAYVIA**<sup>®</sup>  
LUMINOTHERAPIE

---

Lunettes de luminothérapie

**SunActiv/02**



Lunettes de luminothérapie

## SunActiv/02



P2: Guide d'utilisation (FR)

P12: User guide (EN)

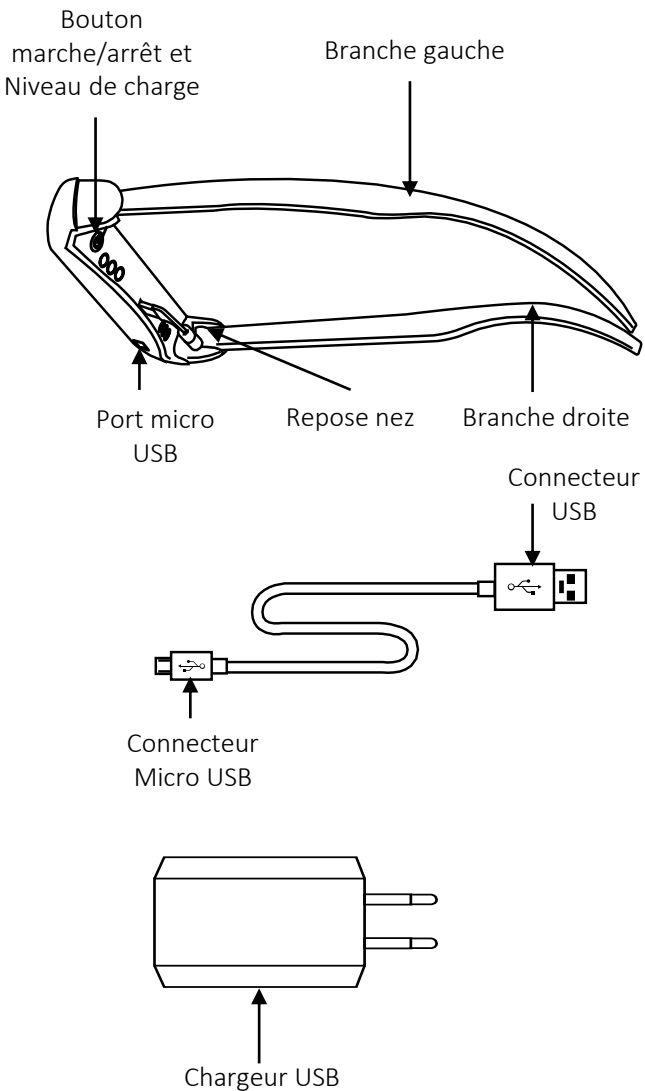
P21: Bedienungsanleitung (DE)

P31: Gebruiksaanwijzing (NE)

## Lunettes de luminothérapie

# SunActiv/02

Figure 1: la lunette SUNACTIV et ses accessoires



## INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de cette lunette de luminothérapie DAYVIA.

Bien utilisée, elle vous permettra de retrouver la lumière dont vous manquez.

Le manque de lumière se manifeste chez certaines personnes par plusieurs de ces symptômes :

- Irritabilité et humeur maussade
- Augmentation significative de l'appétit
- Diminution de l'activité et de l'efficacité au travail liées à un manque d'énergie
- Troubles du sommeil, fatigue chronique
- Troubles de la sexualité (baisse de la libido)

De nombreuses études internationales démontrent que la luminothérapie contribue à retrouver énergie, forme, capacité à se concentrer et bonne humeur comme celle ressentie lorsque que vous vous prenez un bain de soleil l'été.

La lunette de luminothérapie contribue aussi à recalibrer le rythme veille/sommeil pour les personnes qui ont des horaires de travail décalés (travailleurs de nuit), les personnes qui souffrent de retard de phase (endormissement tardif et difficulté de se réveiller le matin) ou d'avance de phase (réveil trop matinal) ou encore les personnes qui voyagent et franchissent plusieurs fuseaux horaires (jet-lag).

L'effet de la lumière dépend de son intensité mais surtout de sa courbe spectrale (couleur). En effet, certains récepteurs situés dans nos yeux sont très sensibles à une lumière comprenant certaines longueurs d'ondes autour de 500 nanomètres (bleu, cyan et/ou vert), ils ont un rôle majeur sur notre horloge biologique.

Ainsi, une lumière monochromatique cyan comprise dans ce spectre telle que celle émise par ce dispositif médical peut s'avérer aussi efficace qu'une lumière blanche beaucoup plus intense.

Nous vous invitons à lire attentivement cette notice d'utilisation pour mieux profiter des avantages de votre lunette de luminothérapie DAYVIA.

## MESURES DE SÉCURITÉ

- L'appareil doit être installé et mis en service conformément aux informations fournies sur les documents d'accompagnement.
- N'utilisez pas la lunette dans une situation dangereuse telle que la conduite d'un véhicule.
- N'utilisez pas la lunette DAYVIA dans un environnement humide (par exemple dans une salle de bain, près d'une baignoire ou douche, à l'extérieur ...).

Maintenez le cordon d'alimentation du chargeur éloigné des points chauds.

- En cas d'utilisation dans un environnement chaud ( $T^{\circ}$  ambiante de  $40^{\circ}\text{C}$ ), certaines parties du corps de la lunette peuvent atteindre une  $T^{\circ}$  de  $43^{\circ}\text{C}$  au toucher, il faut donc limiter le contact de ces parties avec la peau à 10 min dans cet environnement chaud. Les parties qui rentrent normalement en contact avec le visage (support nasal et branches) ne sont pas concernées, il suffit donc de bien positionner la lunette pour pouvoir l'utiliser sans limite de durée dans un environnement chaud.

- Utilisez le chargeur fourni avec votre lunette de luminothérapie ou tout système compatible avec les caractéristiques spécifiées sur cette notice d'utilisation, l'ensemble forme un appareil électro médical.

- La prise secteur fait office de sectionneur d'alimentation. L'appareil doit être rechargé avec la prise secteur facilement accessible.

- Cette lunette ne doit pas être utilisée par des enfants ou des personnes dont les capacités physiques ou intellectuelles sont réduites.

- Toute modification de l'appareil est interdite.

- Le chargeur ne doit pas être utilisé si le cordon secteur et/ou le boîtier d'alimentation sont apparemment endommagés ou défectueux.

- Conformément à la réglementation relative aux dispositifs médicaux :

- Le dispositif a besoin de précautions particulières, il peut être utilisé dans tous les locaux y compris les locaux domestiques et éloignée de sources HF où l'intensité des perturbations électromagnétiques est élevée.

- Il convient d'éviter d'utiliser cet appareil à côté d'autres appareils parce que cela peut occasionner un mauvais fonctionnement. Si cette utilisation est nécessaire, il convient d'observer cet appareil et les autres appareils pour en vérifier le fonctionnement normal.

- Il convient de ne pas utiliser les appareils de communication portatifs RF (y compris les périphériques tels que les câbles d'antenne et les antennes externes) plus près de 30 cm (12 pouces) de toute partie de la lunette DAYVIA. Dans le cas contraire, les performances de ces appareils pourraient être altérées.

## PRÉCAUTIONS

**La lunette de luminothérapie doit être utilisée dans un environnement éclairé** par une autre source lumineuse pour assurer un confort d'utilisation optimal au niveau des yeux et pour éviter un contraste trop important entre la lunette et les yeux, la lunette est complémentaire à l'éclairage normal (lumière électrique ou naturelle).

Contrairement à la lumière du jour ou à d'autres lampes sur le marché, ce dispositif médical de luminothérapie n'émet aucun rayon nocif tel que les UV par exemple.

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité.

Néanmoins, avant de commencer votre traitement, veuillez consulter votre médecin si :

- Vous souffrez ou avez souffert d'une dépression
- Vous êtes hyper sensible à la lumière
- Vous souffrez d'une maladie des yeux
- Vous souffrez de troubles mentaux
- Vous suivez un traitement avec des médicaments psychotropes ou photosensibilisants.

Si vous rencontrez des problèmes (par exemple maux de têtes ou fatigue oculaire) suite à l'utilisation de la lunette de luminothérapie veuillez en faire part à votre médecin. Il suffit souvent de débiter le traitement par des séances plus courtes (10 minutes) et de les augmenter graduellement chaque jour jusqu'à la durée préconisée.

## **MISE EN SERVICE / RECHARGE / ARRÊT**

La lunette DAYVIA est soigneusement contrôlée avant d'être conditionnée et expédiée.

Vous trouverez dans votre coffret : Une notice d'utilisation, un chargeur avec son cordon et votre lunette de luminothérapie dans son étui.

**Avant votre première utilisation nous vous recommandons de charger votre lunette :**

1-Branchez le connecteur USB standard du câble au port du chargeur fourni puis insérez le connecteur Micro USB au connecteur femelle situé sur la lunette (voir figure N°1);

2-Branchez le chargeur au secteur sur une prise murale;

3-Lorsque la lunette est complètement chargée, débranchez votre lunette du chargeur.

Information : Pour optimiser la durée de vie de la batterie nous vous recommandons de réaliser une charge complète d'entretien tous les 3 mois lorsque vous ne l'utilisez pas.

### **Indication de charge de votre lunette**

Votre lunette dispose de 6 Leds qui s'allument progressivement par groupe de 2 à faible intensité et en continu pendant la charge.

Lorsque vous démarrez la charge, vous verrez un éclairage d'abord des 2 Leds de l'extrême gauche,

ensuite des 2 leds du milieu et enfin des 2 leds de l'extrême droite, symbolisant à chaque fois la charge du tiers de la charge totale.

Lorsque la charge est terminée, ces 6 Leds restent allumés en continu.

A partir de ce moment, vous pouvez débrancher votre lunette du chargeur et l'utiliser pour votre séance.

En cas de problème interne, les 2 Leds de droite clignotent très rapidement à forte intensité pendant 5 secondes.

Votre lunette n'est pas opérationnelle durant la charge.

Information : La charge de votre lunette implique un échauffement normal de celle-ci (environ 50°C pour la batterie en fin de charge).

### **Autonomie de votre lunette**

L'autonomie de l'appareil bien chargé varie entre 3 et 5 heures, cela dépend du niveau d'intensité choisi lors de vos séances.

Au démarrage de la lunette, après les 3 niveaux d'intensité, la 4<sup>e</sup> pression sur on/off vous permet de visualiser le niveau de charge et vous assurer qu'il est suffisant pour commencer une séance.

Lorsque vous éteindrez votre lunette vous pourrez également visualiser s'il reste suffisamment d'autonomie pour votre prochaine séance.

En effet, après votre pression durant 1 seconde sur le bouton OFF de l'appareil, la lunette s'éteint et :

- Soit les 6 Leds réapparaissent et éclairent à faible intensité pendant 3 secondes = l'autonomie restante est supérieure à 90% donc suffisante pour une votre prochaine séance.

- Soit 4 Leds réapparaissent et éclairent à faible intensité pendant 3 secondes = l'autonomie restante est supérieure à 40% donc suffisante pour réaliser votre séance du lendemain.

- Soit 2 réapparaissent et éclairent à faible intensité pendant 3 secondes = l'autonomie restante est comprise entre 10 et 40% donc vous devez la recharger avant de l'utiliser à nouveau.

- Si toutes les Leds s'éteignent soudainement durant votre séance = l'autonomie restante est inférieure à 10%. Dans ce cas, les 2 Leds de gauche clignotent à faible intensité pendant 3 secondes et s'éteignent automatiquement. Vous devez recharger votre lunette.

### **Mise en service et arrêt**

Assurez-vous que votre lunette est bien chargée afin de réaliser la séance complète.

Une pression brève sur le bouton ON/OFF permet d'allumer votre lunette au niveau d'intensité 3 (maximum d'intensité).

Une seconde pression brève entraîne une diminution de l'intensité au niveau.

Une troisième pression déclenche le niveau 1 (minimum d'intensité).

Une quatrième pression indique le niveau de charge

Une fois le niveau 1 atteint, vous pourrez augmenter l'intensité en exerçant de nouvelles pressions et le cycle recommence : 1 pression pour revenir au niveau 3 puis une autre pour aller au le niveau 2, ensuite le niveau 1 et après le niveau de charge. De nouvelles pressions brèves activent à nouveau le cycle et ainsi de suite.

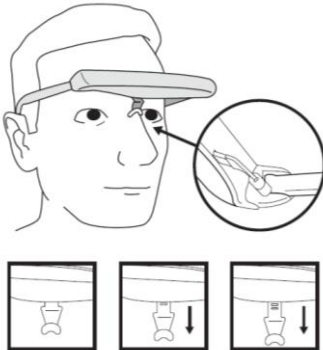
Pour éteindre votre lunette, appuyez plus longtemps sur la touche ON/OFF (1 seconde). L'indication de charge vous informe si l'autonomie est suffisante pour réaliser votre séance du lendemain (voir paragraphe: Autonomie de votre lunette).

## RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

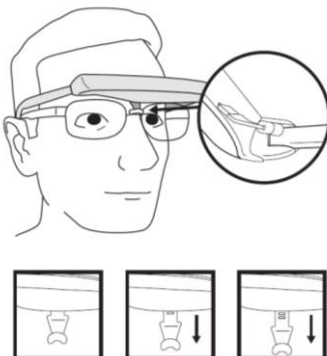
### Comment bien positionner ma lunette:

Figure 2: positionnement de la lunette

- Si vous ne portez pas de lunettes



- Si vous portez des lunettes





La position idéale est celle qui permet de recevoir un maximum de lumière au niveau des yeux (voir figure N° 2), **nous vous conseillons de vous observer devant une glace lorsque vous l'utilisez pour la première fois le temps d'opter pour le bon réglage du repose nez.**

Le repose nez est ajustable avec 3 crans mais il peut aussi se retirer pour inverser sa position et ainsi optimiser la diffusion selon chaque morphologie de visage et que vous portiez ou non des lunettes de vue.

Si vous ne portez pas de lunettes de vue, la position idéale est dans la majorité des cas d'opter pour le repose nez orienté vers le bas.

Si vous êtes porteur de lunettes de vue, le support de nez de votre lunette DAYVIA doit se situer au-dessus de la monture de vos lunettes de vue et pour la majorité des morphologies il est recommandé que le repose nez soit orienté vers le haut et non vers le bas.

Ne cherchez pas à fixer avec vos yeux les points d'émission de la lumière au-dessus des yeux, il n'y a aucun danger mais c'est inutile. Vous pouvez poursuivre vos activités tout au long de votre séance (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, marche, vélo d'appartement..).

Pour une utilisation agréable, sans ressenti d'éblouissement, veillez toujours à ce que la pièce soit éclairée (surtout les premiers jours d'utilisation) pour minimiser le contraste entre l'éclairement du dispositif de luminothérapie et son environnement.

### **Recommandations sur la fréquence, le moment et la durée d'utilisation**

Il est conseillé de commencer les séances de luminothérapie dès que vous ressentez un manque de lumière avant que les premiers symptômes du blues hivernal n'apparaissent.

En prévention ou traitement du blues hivernal, il est préférable de pratiquer les séances le matin après le réveil.

Faire une séance chaque matin par cycle de 3 semaines pendant la période sombre. Ces chiffres sont à adapter à chaque personne en fonction des résultats obtenus après quelques jours de traitement.

Le tableau ci-dessous vous indique la durée d'utilisation quotidienne recommandée selon le niveau d'intensité choisi :

Niveau (au démarrage)	Durée recommandée (en minutes)
Niveau 3	30
Niveau 2	45
Niveau 1	60

Une fois la séance terminée, les 6 Leds clignotent pendant 3 secondes et s'éteignent automatiquement.

Si vous avez la possibilité de pratiquer au moins 15 minutes de marche à l'extérieur dans la journée, même en hiver, vous pourrez réduire votre séance quotidienne de luminothérapie à 20 min au niveau d'intensité 3 ou 30 min au niveau 2 et 45 min au niveau 1.

D'une manière générale, toutes les personnes souhaitant compenser leur manque de lumière (saison hivernale, travail en milieu confiné...) par la luminothérapie doivent privilégier une exposition le matin. Cette exposition matinale, idéalement juste après le réveil, est également préconisée aux personnes en retard de phase (endormissement trop tardif et difficulté à émerger le matin) et aux personnes se préparant 2 à 3 jours avant un voyage vers l'est (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires), les effets du décalage horaire (ou jet-lag) seront ainsi minimisés.

La luminothérapie en fin de journée est réservée aux personnes travaillant la nuit, aux personnes en avance de phase (coucher trop tôt et lever trop matinal) et aux personnes qui se préparent à un voyage vers l'ouest (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires) pour éviter le syndrome du décalage horaire.

Votre lunette est également adaptée lorsque vous avez un léger coup de fatigue à un moment dans la journée, par exemple après le déjeuner. La lumière va ainsi ralentir ou bloquer la sécrétion de mélatonine dont la sécrétion réduit votre vigilance.

## ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Votre lunette est recommandée pour un usage uniquement personnel et nous vous recommandons de la positionner dans son étui au sec après chaque utilisation. N'utilisez jamais de produits abrasifs ou détergents pour nettoyer de l'appareil : Utilisez un chiffon très légèrement humidifié en veillant à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil.

L'accu n'est pas remplaçable. Sa durée de vie, tout comme celle de la lunette de luminothérapie, est d'au moins 5 ans dans le cadre d'un usage normal, il n'y a aucune maintenance. La durée de vie du chargeur fourni avec la lunette est d'au moins 3 ans.

## CARACTÉRISTIQUES DE L'APPAREIL

Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

- Alimentation interne de la lunette : Pile rechargeable AAA NiMH 1.2 V 1000 mAh
- Température d'utilisation : entre + 5°C et + 40°C
- Taux d'humidité lors de l'utilisation : entre 15% et 93% (sans condensation)
- Pénétration de corps étrangers et d'eau pour la lunette: IP22
- Pression atmosphérique lors de l'utilisation : entre 700 hPa et 1060 hPa
- Température de stockage et transport : entre - 25°C et + 70°C avec humidité relative jusqu'à 90% sans condensation et pression de vapeur d'eau ne dépassant pas 50 hPa
- Catégorie de surtension II
- Dimension de la lunette : 14.1 x 1.9 x 18.2 (l x H x P en cm)
- Poids de la lunette hors chargeur : 50 g
- Poids de la lunette + chargeur et cordon : 80 g
- Dispositif médical de classe IIa (CE 0459)

DAYVIA Sun Activ a été certifié conforme à toutes les normes applicables aux dispositifs médicaux en Europe:

- Conformité en matière de sécurité électrique
- Conformité en matière de risques photobiologiques: Groupe de risque 0 (aucun risque)
- Compatibilité électromagnétique: Conformité pour chaque norme ou essais d'émissions et d'immunité spécifiés par la norme EN 60601-1-2:2015. Classe B et groupe 1 (émissions RF CISPR 11). Immunité aux décharges électrostatiques: Décharges dans l'air 15kV, au contact 8 kV. Immunité aux champs électromagnétiques rayonnés aux fréquences radioélectriques: 10V/m. Immunité aux transitoires électriques rapides en salves: 2 kV. Immunité

aux ondes de chocs:  $\pm 1$  kV mode différentiel et  $\pm 2$  kV mode commun. Immunité aux perturbations conduites induites par les champs radioélectriques: 3V de 150kHz à 80MHz, 6V de pour les autres bandes de fréquences. Immunité au champ magnétique à la fréquence du réseau: 3A/m. Immunité aux coupures brèves et creux de tension : 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

### Caractéristiques du chargeur fourni avec la lunette :

- Fabricant : Shen Zhen Bizoe Electronic Technology
- Modèle : BZ-A011
- Alimentation du chargeur : 0.15 A
- Tension du chargeur : 100-240 V
- Tension de sortie du chargeur : 5 V
- Fréquence du chargeur : 50-60 Hz
- Isolation du chargeur : Classe II
- Longueur du cordon USB du chargeur : 1m00

## GARANTIE ET ASSISTANCE

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web de DAYVIA à l'adresse <http://www.dayvia.com/>.

## EXPLICATION DES SYMBOLES



En tant que patient et opérateur prévu : Veuillez consulter la notice d'utilisation fournie.



Fabricant.



Identification de la série



Cet appareil comprend des parties appliquées de type BF (branches gauche et droite + repose nez de la lunette).



Cet appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères lorsqu'il arrive en fin de vie, déposez le dans un lieu de collecte où il pourra être recyclé. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement.

IP22

IP22 Degré de protection contre les liquides et particules.



Températures limites.



Limites humidité.

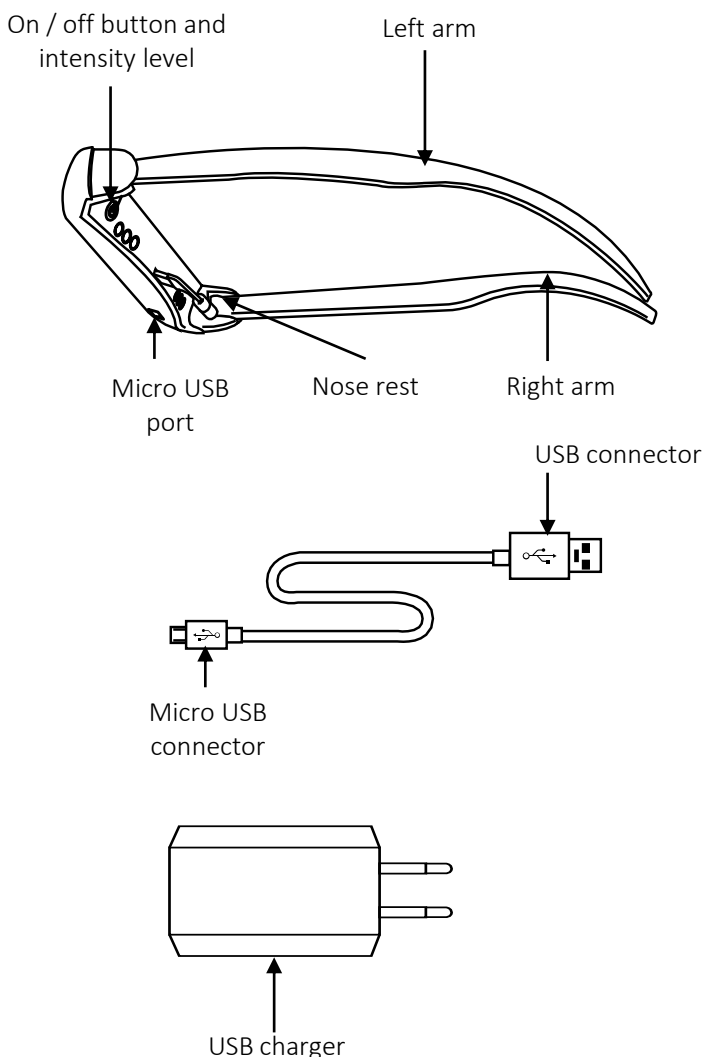


Cet appareil est certifié conforme à la directive relative aux dispositifs médicaux.

## Light therapy glasses

# SunActiv/02

Figure 1: The SUNACTIV telescope and its accessories



## INTRODUCTION

Congratulations for buying your DAYVIA light therapy glasses.

Used well, these glasses will help you regain the light you are missing.

The lack of light shows itself in some people by several symptoms:

-Irritable, and bad humor.

-Significant increase in appetite.

-Reduction in activity, and productivity in work linked to lack of energy.

-Trouble sleeping, and chronic fatigue.

-Sexuality disorders (decreased libido)

Numerous international studies show that light therapy helps to regain energy, shape, ability to concentrate and a good mood such as when you are sunbathing in the summer.

The light therapy glasses also helps to adjust the sleeping / waking rhythm for people who have staggered work schedules (night workers), people who suffer from phase delay (late falling asleep and difficulty waking up in the morning), or advanced phase (early wake up) or people who travel and cross several time zones (jet-lag).

The effect of light depends on its intensity but especially on its spectral curve (color). Indeed, certain receptors located in our eyes are very sensitive to light with certain wavelengths around 500 nanometers (blue, cyan and / or green), they have a major role on our biological clock.

Thus, a cyan monochromatic light included in this spectrum such as that emitted by this medical device can prove to be as effective as a much more intense white light.

Please read these instructions carefully to take advantage of the advantages of your DAYVIA light therapy glasses.

## SECURITY MEASURES

- The device must be installed and used in accordance with the information provided in the accompanying documents.

- Do not use the glasses in a dangerous situation such as driving a vehicle.

- Do not use the DAYVIA glasses in a humid environment (eg in a bathroom, near a bathtub or shower, outside ...).

- Keep the charger's power cord away from hot spots.

- When used in a warm environment (ambient temperature of 40 ° C), certain parts of the glasses body can reach a T ° of 43 ° C to the touch, it is necessary to limit the contact of these parts with the skin to 10 minutes in this hot environment. The parts which normally come

Hinto contact with the face (nasal support and arms) are not affected, it is therefore sufficient to position the glasses well so that it can be used without any time limit in a hot environment.

- Use the charger supplied with your light therapy product or any system compatible with the characteristics specified in these instructions, the assembly forms an electro-medical device.

- The mains plug serves as a power disconnect switch. The appliance must be recharged with an easily accessible mains socket.

- These glasses should not be used by children or persons with reduced physical or intellectual capacities.

- Any modification of the device is forbidden.

- The charger must not be used if the power cord and / or the power supply are apparently damaged or defective.

- In accordance with the regulations for medical devices:

- The device needs special precautions, it can be used in all premises including domestic premises and away from RF sources where the intensity of electromagnetic disturbances is high.

- Avoid using this unit next to other equipment because this may cause malfunction. If this is necessary, this appliance and other appliances should be observed for normal operation.

- Do not use RF portable communication devices (including peripherals such as antenna cables and external antennas) closer than 30 cm (12 inches) to any part of the DAYVIA glasses. Otherwise, the performance of these devices may be impaired.

## PRECAUTIONS

The glasses must be used in an environment illuminated by another light source to ensure optimum comfort in the eyes and to avoid too much contrast between the glasses and the eyes. The glasses are complementary to normal lighting (electric or natural light).

Unlike daylight or other lamps on the market, this medical light therapy device emits no harmful radiation such as UV for example.

Studies have shown that light therapy can be practiced safely.

However, before starting your treatment, please consult your doctor if:

- You suffer or have suffered from depression.

- You are hyper sensitive to light.

- You have an eye disease.

- You suffer from mental disorders.

- You are receiving treatment with psychotropic or

photosensitizing medications.

If you have any problems (such as headaches or eye strain) as a result of using the light therapy glasses please contact your doctor. It is often enough to begin treatment with shorter sessions (10 minutes) and gradually increase them each day to the recommended duration.

## COMMISSIONING / RECHARGING / SHUTDOWN

The DAYVIA glasses are carefully checked before being packaged and shipped.

You will find in your box: A user manual, a charger with its cord and your light therapy glasses in their case.

### **Before your first use we recommend that you charge your glasses:**

1. Connect the standard USB cable connector to the supplied charger port, and then insert the Micro USB connector into the socket on the glasses (see Figure 1);
2. Plug the charger into a wall outlet;
3. When the bezel is fully charged, unplug the bezel from the charger.

Information: To optimize the life of the battery we recommend to carry out a complete maintenance charge every 3 months when not in use.

### **Charge indication of your glasses:**

Your glasses have 6 LEDs which light up gradually in groups of 2 at low intensity and continuously during charging.

- When you start the charge, you will see lighting first of the 2 LEDs on the far left, then the 2 middle LEDs and finally the 2 LEDs on the far right, each time symbolizing the charging of the third of the total load

- When the charge is complete, these 6 LEDs remain on continuously.

From this moment, you can unplug your glasses from the charger and use it for your session.

- In case of internal problem, the 2 LEDs on the right flash very quickly at high intensity for 5 seconds. .

- Your glasses are not operational during charging.

Information: The charging of your glasses implies a normal heating (about 50 ° C for the battery at the end of charge).

### **Autonomy of your glasses:**

The autonomy of the well-charged device varies between 3 and 5 hours, depending on the level of intensity chosen during your sessions.



When starting the glasses, after the 3 intensity levels, the 4th press on / off allows you to view the charge level and make sure that it is sufficient to start a session.

When you turn off your bezel you will also be able to see if there is sufficient autonomy for your next session.

After your pressing for 1 second on the OFF button of the device, the bezel switches off and:

- Either the 6 LEDs reappear and light up at low intensity for 3 seconds = the remaining autonomy is greater than 90%, therefore sufficient for your next session.

- Either 4 LEDs reappear and light up at low intensity for 3 seconds = the remaining battery life is over 40%, so enough to carry out your session the next day.

- Either 2 LEDs reappear and light up at low intensity for 3 seconds = the remaining battery life is between 10 and 40% so you have to recharge it before using it again.

- - If all the LEDs suddenly turn off during your session = the remaining battery life is less than 10%. In this case, the 2 LEDs on the left flash at low intensity for 3 seconds and turn off automatically. You need to charge your glasses.

### **Switching on and off:**

Make sure your glasses are fully charged to complete the entire session.

Pressing the ON / OFF button briefly switches the bezel on at intensity level 3 (maximum intensity).

A second short press causes a decrease in the intensity at level 2.

A third press triggers level 1 (minimum intensity).

A fourth press indicates the charge level

Once Level 1 is reached, you can increase the intensity by pressing again and the cycle begins again : 1 press to return to level 3, then another to go to reach level 2, then level 1 and after the load level. Further short presses activate the cycle again and so on.

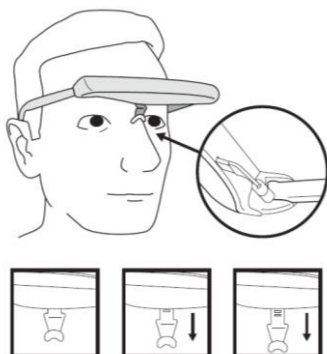
To turn off your glasses, press and hold the ON / OFF button (1 second). The charge indication informs you if the autonomy is sufficient to carry out your session of the following day (see paragraph: Autonomy of your glasses).

## **RECOMMENDATIONS FOR USE**

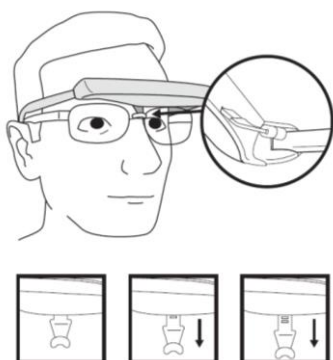
### **Positioning of the glasses**

Figure 2: How to position my glasses correctly

- If you do not wear glasses



- If you wear glasses:



The ideal position is that which allows you to receive a maximum of light at the level of the eyes (see figure 2), **we advise you to observe yourself in front of a mirror when you use it for the first time to make a good adjustment of the nose rest.**

The nose rest is adjustable with 3 notches but it can also be removed to reverse its position and thus optimize the diffusion according to each face morphology and whether or not you wear spectacles.

If you do not wear glasses, the ideal position is in most cases is to opt for the nose rest facing down.

If you are wearing eyeglasses, the nosepiece of your DAYVIA bezel should be above the frame of your spectacles and for the majority of the morphologies it is recommended that the nose rest be pointing upwards and not downwards.

Do not try to fix with your eyes the emission points of the light above the eyes, there is no danger. You can continue your activities throughout your session (breakfast, reading, office work, computer, walking, exercise bike ..).

For a pleasant, glare-free use, always make sure that the room is lit (especially for the first days of use) to minimize the contrast between the illumination of the light therapy device and its environment.

### **Recommendations on frequency, timing and duration of use:**

It is advisable to start the light therapy sessions as soon as you feel a lack of light before the first symptoms of the winter blues appear.

In prevention or treatment of winter blues, it is preferable to practice the sessions in the morning after waking up.

Make a session each morning in a 3-week cycle during the dark period. These figures must be adapted to each person according to the results obtained after a few days of treatment.

The table below shows the recommended daily duration according to the intensity level chosen:

<b>Level (at start-up)</b>	<b>Recommended time (in minutes)</b>
Level 3	30
Level 2	45
Level 1	60

Once the session is over, the 6 LEDs flash for 3 seconds and turn off automatically.

If you have the opportunity to practice at least 15 minutes outside during the day, even in winter, you can reduce your daily light therapy session to 20 min at intensity level 3 or 30 min at level 2 and 45 min at level 1.

In general, all people wishing to compensate for their lack of light (winter season, confined work ...) by light therapy should favor an exposure in the morning. This morning exposure, ideally just after waking up, is also recommended for people who are late in life (late falling asleep and difficulty emerging in the morning) and people preparing 2 to 3 days before traveling east (crossing more than 3 time zones), the effects of the jet lag will be minimized.

Light therapy at the end of the day is reserved for people working at night, for people who are early in life (sleeping too early and getting up too early) and for people

preparing for a trip to the west (crossing of more than 3 time zones) to avoid jet lag.

Your glasses are also suitable when you have a slight fatigue at a time in the day, for example after lunch. The light will thus slow down or block the secretion of melatonin whose secretion reduces your alertness.

## MAINTENANCE OF THE APPLIANCE

Your glasses are recommended for personal use only and we recommend that you place it in their case in a dry place after each use. Never use abrasives or detergents to clean the appliance: Use a slightly moistened cloth, taking care that no liquid enters the appliance.

The battery is not replaceable. Its life span, like that of the light therapy glasses, is at least 5 years under normal use, there is no maintenance. The life of the charger supplied with the glasses is at least 3 years.

## CHARACTERISTICS OF THE DEVICE

Specifications are subject to change without notice.

- Internal power supply of the glasses: Rechargeable battery AAA NiMH 1.2 V 1000 mAh
- Operating temperature: between + 5 ° C and + 40 ° C
- Humidity rate during use: between 15% and 93% (without condensation)
- Penetration of foreign bodies and water for the glasses: IP22
- Atmospheric pressure during use: between 700 hPa and 1060 hPa
- Storage and transport temperature: between -25 ° C and + 70 ° C with relative humidity up to 90% without condensation and water vapor pressure not exceeding 50 hPa
- Overvoltage category II
- Size of the glasses: 14.1 x 1.9 x 18.2 (W x H x D in cm)
- Weight of the glasses without charger: 50 g
- Weight of the glasses + charger and cord: 80 g
- Class IIa medical device (CE0459)

DAYVIA Sun Activ has been certified to comply with all standards for medical devices in Europe:

- conforms to electrical security.
- conforms to photobiological risks of light : group 0 (no risk).
- conforms to EMC (Electromagnetic compatibility): Class B and Group 1 (Emission RF CISPR 11). Electrostatic discharge immunity test: 15kV for air discharge, 8 Kv for contact discharge. Radiated, radio-frequency,

electromagnetic field immunity test: 10V/m. Electrical fast transient/burst immunity test: 2 kV. Surge immunity test:  $\pm$  1 kV differential mode and  $\pm$  2 kV common mode. Immunity to conducted disturbances, induced by radio-frequency fields: 150kHz to 80MHz 3V, 6V for other frequency bands. Power frequency magnetic field immunity test: 3A/m. Voltage dips, short interruptions and voltage variations immunity tests: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

### Charger specifications supplied with the bezel:

- Manufacturer: Shen Zhen Bizoe Electronic Technology
- Model: BZ-A011
- Charger power supply: 0.15 A
- Charger voltage: 100-240 V AC
- Output voltage of the charger: 5 V
- Frequency of charger: 50-60 Hz
- Insulation of the charger: Class II
- USB cable length of charger: 1m00

## GUARANTEE AND SUPPORT

If you need information or support, please visit the DAYVIA website at <http://www.dayvia.com/>.

## EXPLICATION DES SYMBOLES



Consult the supplied user's guide.



Manufacturer



Serial identification.



This appliance includes applied parts of type BF (left and right branches + nose rest of the bezel)



This device must not be discarded with house-hold wastes, take it to a waste disposal facility where it can be recycled. By doing so, you will contribute to the protection of the environment.

IP22 Degree of protection against liquids and particles.



Temperature limits .



Humidity limits.

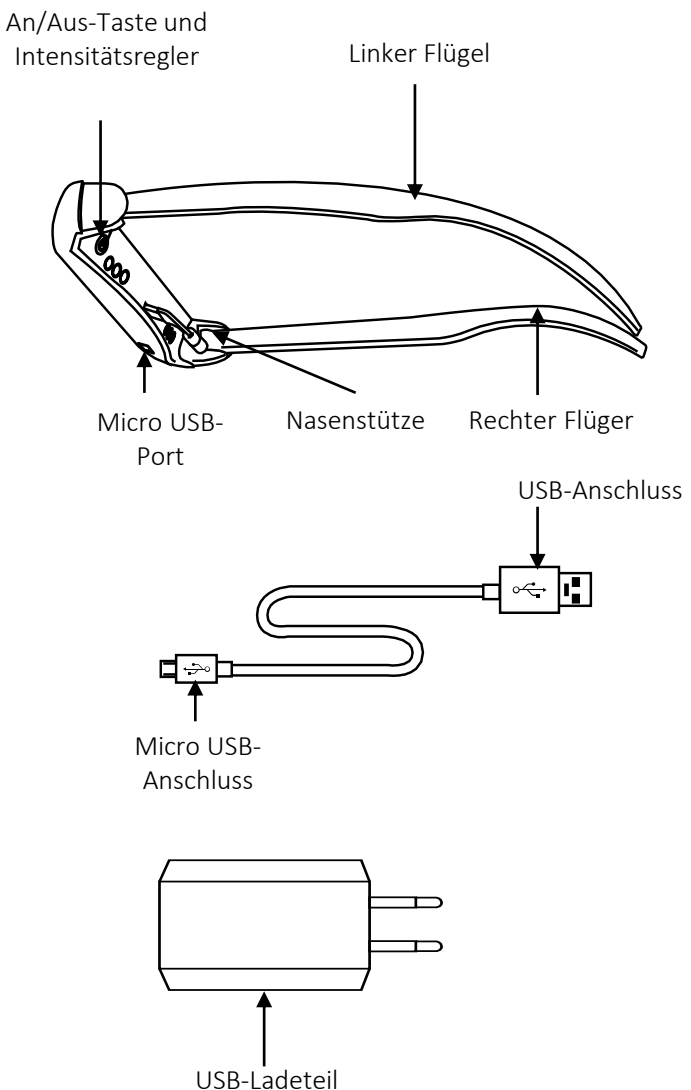


This device is certified to conform to the guidelines regulating medical devices.

## Lichttherapiebrille

# SunActiv/02

Abbildung 1 : Das SUNACTIV-Teleskop und sein Zubehör



## EINFÜHRUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieser Lichttherapiebrille DAYVIA. Richtig angewendet, gleichen Sie mit ihr den Lichtmangel aus.

Lichtmangel macht sich bei manchen Leuten folgendermaßen bemerkbar:

- Reizbarkeit und schlechte Stimmung
- Deutlich erhöhter Appetit
- Antriebsschwäche und schwächere Leistungsfähigkeit aufgrund von Energiemangel
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit
- Libidoverlust

Zahlreiche internationale Studien zeigen, dass die Lichttherapie dazu beiträgt, Energie, Fitness, Konzentrationsfähigkeit und gute Laune wiederzufinden, ähnlich der Wirkung eines Sonnenbads.

Die Lichttherapiebrille hilft auch dabei den Tag-Nacht-Rhythmus zum Beispiel bei Schichtarbeitern (Nachtarbeitern) zu regulieren, ebenso wie bei Menschen mit verschobener Schlafphase (spätes Einschlafen und Probleme beim Aufstehen), vorgezogener Schlafphase (frühzeitiges Aufwachen) oder beim Reisen über mehrere Zeitzonen (Jetlag).

Die Wirkung des Lichts hängt von seiner Intensität ab, vor allem aber seiner Spektralkurve (Farbe). Tatsächlich reagieren einige Rezeptoren in unseren Augen besonders empfindlich auf Licht mit bestimmten Wellenlängen um 500 Nanometer (insbesondere Blau, Cyan und/oder Grün). Sie spielen eine besondere Rolle für die innere Uhr.

So ist also ein monochromatisch Cyan Licht genau so wirksam wie deutlich stärkeres weißes Licht.

Lesen Sie aufmerksam diese Gebrauchsanweisung, um die Wirkung der Lichttherapiebrille DAYVIA zu spüren.

## SICHERHEITSMABNAHMEN

- Das Gerät muss gemäß dieser Anleitung und den mitgelieferten Dokumenten in Betrieb genommen und angewendet werden.
- Benutzen Sie die Lichttherapiebrille nicht in gefährlichen Situationen, wie beim Autofahren.
- Die Lichttherapielampe DAYVIA niemals in feuchtem Umfeld benutzen (z.B. im Badezimmer, in der Nähe der Badewanne oder Dusche, draußen...).
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Stellen fern.
- Bei der Benutzung in einem heißen Umfeld (Temperatur von über 40°C) können einige Teile der Brille bis zu 43°C heiß werden. Vor erneutem Hautkontakt muss die Brille in diesem Fall mindestens 10 Minuten abkühlen. Die normalerweise mit dem Gesicht in Kontakt kommenden

Teile (Nasenteil und Flügel) sind nicht betroffen. Wird die Brille richtig aufgesetzt, kann man sie ohne Zeitbegrenzung auch im heißen Umfeld benutzen.

- Nutzen Sie das mitgelieferte Netzteil von DAYVIA oder ein anderes kompatibles System mit den in dieser Anleitung aufgeführten Eigenschaften. Das Ganze stellt ein elektro-medizinisches Gerät dar.

- Die Netzsteckdose dient der Stromversorgung. Das Gerät muss mit einer leicht zugänglichen Steckdose benutzt werden.

- Diese Brille darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Funktionen benutzt werden.

- Jegliche Veränderung des Gerätes ist verboten.

- Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn das Netzkabel und/oder der Transformator beschädigt oder defekt sind.

- In Bezug auf die Regelung für medizinisch-technische Geräte:

- Diese Lampe bedarf besonderer Vorsichtsmaßnahmen. Sie kann in jedem Raum benutzt werden, auch im häuslichen Bereich, in ausreichendem Abstand zu Hochfrequenz-Quellen, wo die elektromagnetischen Störungen besonders hoch sind.

- Man sollte dieses Gerät nicht neben oder auf/ unter anderen elektrischen Geräten benutzen, da dessen Funktion hierdurch eingeschränkt sein kann. Wenn dies dennoch nötig ist, sollte man alle Geräte genau beobachten und ihr richtiges Funktionieren überprüfen.

- Es wird empfohlen, tragbare Radiofrequenz-Kommunikationsmittel (auch Antennenkabel und externe Antennen) nicht näher als 30 cm von der Lichttherapielampe DAYVIA entfernt anzuwenden. Andernfalls kann die Funktion dieser Geräte eingeschränkt sein.

## VORSICHTSMAßNAHMEN

Die Lichttherapiebrille sollte in einem durch andere Lichtquellen beleuchteten Umfeld benutzt werden (elektrischen oder natürlichen), da sie einen Zusatz zur normalen und um zu viel Kontrast zwischen Brille und Augen zu vermeiden Beleuchtung darstellt.

Im Gegensatz zum normalen Tageslicht oder anderen auf dem Markt erhältlichen Lampen, gibt dieses Lichttherapiegerät keine UV-Strahlung ab.

Studien haben gezeigt, dass die Lichttherapie in völliger Sicherheit angewendet werden kann

Bevor Sie Ihre Behandlung beginnen, suchen Sie dennoch Ihren Arzt auf, wenn:



- Sie unter einer Depression leiden oder gelitten haben
- Sie sehr lichtempfindlich sind
- Sie eine Augenkrankheit haben
- Sie eine psychische Störung haben
- Sie Psychopharmaka oder Medikamente einnehmen, die die Lichtempfindlichkeit erhöhen.

Falls bei Ihnen während der Benutzung der Lichttherapiebrille Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, müde Augen) auftreten, teilen Sie diese Ihrem Arzt mit. Oftmals reicht es aus, am Anfang kürzere Sitzungen durchzuführen (10 Minuten) und diese langsam jeden Tag zu verlängern, bis die vorgeschriebene Dauer erreicht ist.

## **INBETRIEBNAHME/ AUFLADEN/ ABSCHALTEN**

Die Lichttherapiebrille DAYVIA wurde vor dem Verpacken und Verschicken sorgfältig kontrolliert.

In der Verpackung finden Sie die Gebrauchsanweisung, das Ladegerät mit Kabel, sowie Ihre Lichttherapiebrille im Etui.

### **Vor der ersten Anwendung sollten Sie die Lichttherapiebrille aufladen:**

1. Schließen Sie das USB-Kabel an das USB-Ladegerät und stecken Sie anschließend den Mikro-USB-Stecker in den Anschluss der Brille (siehe Figur 1).
2. Stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose.
3. Ziehen Sie den Stecker aus der Brille, wenn diese komplett aufgeladen ist.

Information: Um die Lebensdauer der Batterie zu optimieren, empfehlen wir Ihnen, sie alle 3 Monate komplett aufzuladen, wenn Sie die Brille nicht nutzen.

### **Aufladeanzeige der Brille:**

Ihre Brille verfügt über 6 LEDs, die in 2er-Gruppen bei geringer Intensität allmählich und während des Ladevorgangs kontinuierlich aufleuchten.

- Wenn Sie den Ladevorgang starten, leuchten zuerst die 2 LEDs ganz links, dann die 2 mittleren LEDs und zuletzt die 2 LEDs ganz rechts, die jeweils das Aufladen des dritten der Gesamtladung symbolisieren
- Wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist, leuchten diese 6 LEDs kontinuierlich.
- Bei einem internen Problem blinken die beiden LEDs rechts sehr schnell 5 Sekunden lang mit hoher Intensität.
- Während des Aufladens kann die Brille nicht benutzt werden.

Information: Beim Aufladen kann die Brille warm werden (ca. 50°C ist die Batterie am Ende des Ladevorgangs warm).

## Autonomie der Brille :

Die Brille hat bei vollem Ladezustand eine Autonomie von 3 bis 5 Stunden, je nach gewählter Intensität zur Lichttherapiesitzung.

Wenn Sie die Brille starten, können Sie nach den 3 Intensitätsstufen durch das 4. Drücken Ein / Aus den Ladezustand anzeigen und sicherstellen, dass dieser zum Starten einer Sitzung ausreicht.

Beim Abschalten der Brille sehen Sie, ob Sie noch genug Batterie für eine weitere Anwendung haben.

Zum Ausschalten drückt man 1 Sekunde auf den OFF-Knopf der Brille, dann

- Entweder erscheinen die 6 LEDs wieder und leuchten 3 Sekunden lang mit geringer Intensität = die verbleibende Autonomie beträgt mehr als 90%, daher ausreichend für eine nächste Sitzung.

- Oder 4 LEDs leuchten 3 Sekunden lang mit geringer Intensität = Restautonomie größer als 40%, ausreichend auch für die nächste Anwendung.

- Oder 2 LEDs leuchten 3 Sekunden lang mit geringer Intensität = Restautonomie liegt zwischen 10 % und 40 %, daher muss die Brille aufgeladen werden.

- Wenn während Ihrer Sitzung plötzlich alle LEDs erlöschen = die verbleibende Batteriebensdauer beträgt weniger als 10 %. In diesem Fall blinken die 2 LEDs auf der linken Seite 3 Sekunden lang mit geringer Intensität und schalten sich automatisch aus. Sie müssen Ihre Brille aufladen.

## Ein- und Ausschalten :

Vergewissern Sie sich, dass die Lichttherapiebrille richtig aufgeladen ist, um eine komplette Sitzung durchzuführen.

Durch kurzen Druck auf den ON/OFF-Knopf schaltet sich die Brille mit der Intensität 3 ein (maximale Intensität).

Durch einen zweiten Druck auf denselben Knopf, regelt sich die Intensität auf das Niveau 2

Durch einen dritten Druck auf das Niveau 1 (geringe Intensität).

Ein vierter Druck zeigt den Ladezustand an.

Sobald Stufe 1 erreicht ist, können Sie die Intensität durch erneuten Druck erhöhen und der Zyklus beginnt erneut: einmal drücken, um zu Stufe 3 zurückzukehren, dann noch einmal, um zu Stufe 2 zu gelangen, dann Stufe 1 und nach der Ladestufe.... Ein weiteres kurzes Drücken reaktiviert den Zyklus und so weiter.

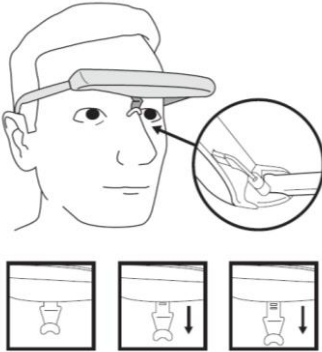
Zum Ausschalten der Lichttherapiebrille drücken Sie längere Zeit (1 Sekunde) auf den ON/OFF-Knopf. Die Ladeanzeige zeigt an, ob die Batterie noch für die nächste Anwendung reicht (siehe: Autonomie der Brille).

## ANWENDUNGSEMPFEHLUNGEN

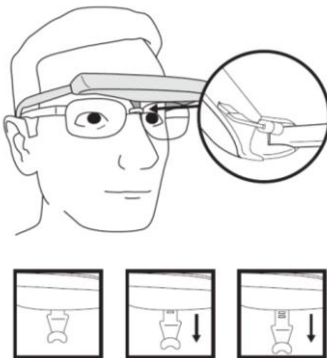
So positionieren Sie meine Brille richtig:

Figur 2: Wie muss man die Brille tragen

- Wenn Sie keine Brille tragen :



- Wenn Sie eine Brille tragen :



In der idealen Trageposition erreicht die Augen das stärkste Lichtniveau (siehe Figur 2). Wir empfehlen Ihnen, bei der ersten Anwendung in den Spiegel zu sehen und den Nasenhalter richtig einzustellen.

Der Nasenhalter kann über 3 Rasten eingestellt werden, aber auch umgekehrt eingesetzt werden und passt sich so optimal jeder Gesichtsform an, ob Sie eine Brille tragen oder nicht.

Wenn Sie keine Brille tragen, zeigt der Nasenhalter idealerweise nach unten.

Wenn Sie eine Brille tragen, sollte der Nasenhalter der Lichttherapiebrille DAYVIA über der Montur Ihrer Brille sitzen und in der Regel nach oben zeigen.

Versuchen Sie nicht mit Ihren Augen die Lichtstrahlungspunkte zu fixieren, die über Ihren Augen sitzen. Dies ist zwar nicht gefährlich, aber nicht notwendig. Sie können während der Lichttherapieanwendung Ihren gewohnten Aktivitäten nachgehen (frühstücken, lesen, Büroarbeit, PC, laufen,...).

Achten Sie für eine angenehmen Anwendung ohne Blenden darauf, dass der Raum, in dem Sie sich befinden, normal beleuchtet ist (vor allem in den ersten Tagen der Anwendung), um den Beleuchtungscontrast der beiden Lichtquellen möglichst gering zu halten.

### **Empfehlung zu Häufigkeit, Zeitpunkt und Dauer der Anwendung:**

Es wird empfohlen Lichttherapie zu machen, sobald man die ersten Symptome von Lichtmangel spürt, bevor sich der Winterblues bemerkbar macht.

Zur Prävention oder Behandlung von Winterblues sollte die Anwendung morgens nach dem Aufstehen stattfinden.

Führen Sie während der dunklen Zeit jeden Morgen eine Sitzung pro 3-Wochen-Zyklus durch. Diese Zahlen sind an jede Person entsprechend den Ergebnissen anzupassen, die nach einigen Tagen der Behandlung erhalten werden.

Die folgende Tabelle zeigt Ihnen die empfohlene Dauer der täglichen Anwendung je nach gewählter Intensitätsstufe:

<b>Niveau (beim Start)</b>	<b>Empfohlene Dauer (in Minuten)</b>
Niveau 3	30
Niveau 2	45
Niveau 1	60

Am Ende der Sitzung blinken die 6 LEDs 3 Sekunden lang und schalten sich automatisch aus.

Wenn Sie täglich mindestens 15 Minuten draußen laufen, können Sie, auch im Winter, die tägliche Lichttherapieanwendung auf 20 Minuten bei der Intensität 3, 30 Minuten bei der Intensität 2 oder 45 Minuten bei der Intensität 1 verkürzen.

Im Allgemeinen gilt, dass jeder, der einem Lichtmangel entgegenwirken will (dunkle Jahreszeit, Arbeit in dunklen Räumen...), die Lichttherapie morgens anwenden sollte.

Die morgendliche Anwendung nach dem Aufstehen wird auch Menschen mit verzögerter Schlafphase empfohlen (spätes Einschlafen, Probleme beim Aufwachen), sowie Reisenden zur Vorbereitung 2-3 Tage vor der Reise gen Osten (mehr als 3 Zeitzonen).

Lichttherapie am Abend wird Nachtarbeitern empfohlen, sowie Menschen mit vorgezogener Schlafphase (frühes Einschlafen und Aufstehen) und Reisenden gen Westen zur Prävention von Jetlag.

Die Lichttherapiebrille kann auch gegen müde Phasen während des Tages angewendet werden, wie zum Beispiel einem leichten Tief nach der Mittagspause. Das Licht verringert oder blockiert die Ausschüttung von Melatonin, das sonst die Aufmerksamkeit einschränkt.

## REINIGUNG UND WARTUNG

Eine Lichttherapiebrille wird nur zum einmaligen Gebrauch empfohlen. Wir empfehlen, sie nach Gebrauch in ihrem Etui an einem trockenen Ort aufzubewahren.

Benutzen Sie niemals Scheuer- und Reinigungsmittel zur Reinigung: Wischen Sie die Brille mit einem leicht feuchten Tuch ab, wobei Sie darauf achten, dass keine Flüssigkeit in das Gerät gelangen kann.

Der Akku kann nicht ausgetauscht werden. Seine Lebensdauer beträgt wie die der kompletten Brille mindestens 5 Jahre bei normaler Anwendung. Es ist keine Wartung nötig. Die Lebensdauer des mitgelieferten Kabels beträgt mindestens 3 Jahre.

## TECHNISCHE DATEN

Diese Daten können sich ohne Vorankündigung ändern.

- Interne Stromzufuhr: aufladbare AAA NiMH 1.2 V 1000 mAh Batterie
- Anwendungstemperatur: +5°C - +38°C
- Feuchtigkeitsrate bei Anwendung: 15% - 93% (ohne Kondensation)
- Eindringen von Fremdkörpern oder Wasser: IP22
- Atmosphärischer Druck bei der Anwendung: 700 hPa – 1060 hPa
- Transport- und Lagerungstemperatur: -25°C - +70°C mit relativer Feuchtigkeit bis zu 90% ohne - - - Kondensation und Wasserdampf unter 50 hPa
- Überspannungskategorie: II
- Dimensionen der Brille: 14,1 x 1,9 x 18,2 (L x H x T in cm)
- Gewicht ohne Ladegerät: 45 g
- Gewicht mit Ladegerät: 100 g
- Medizinisches Gerät der Klasse II A
- CE0459

Die DAYVIA Lichttherapiebrille ist als konform mit sämtlichen Normen der Richtlinie 93/42/EWG und 2007/47/EWG für medizinische Geräte in Europa:

- entspricht den Richtlinien elektrischer Sicherheit
- entspricht den Normen der EMV-Richtlinie (elektromagnetische Felder)
- entspricht den Richtlinien photobiologischer Risiken des Lichtes: Risikogruppe 0 (kein Risiko)

- elektromagnetische Verträglichkeit : Konformität für jede Norm oder Aussendungs- und Störfestigkeitsversuche gemäß der Norm EN 60601-1-2:2015 bestätigt. Klasse B und Gruppe 1 (RF CISPR 11 Emission). Immunität: ESD: Luft 15kV, Kontakt 8kV. Prüfung der Störfestigkeit gegen hochfrequente elektromagnetische Felder: 10 V/m. Störfestigkeit gegen schnelle transiente elektrische Störgrößen (Burst): 2 kV. Prüfung der Störfestigkeit gegen Stoßspannungen:  $\pm 1$  kV Differenzmodus,  $\pm 2$  kV Gleichtakt. Störfestigkeit gegen leitungsgeführte Störgrößen, induziert durch hochfrequente Felder: 150 kHz bis 80 MHz 3 V, 6 V für andere Frequenzbänder. Prüfung der Störfestigkeit gegen Magnetfelder mit energietechnischen Frequenzen: 3A/m. Prüfungen der Störfestigkeit gegen Spannungseinbrüche, Kurzzeitunterbrechungen und Spannungsschwankungen: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

#### **Technische Daten des mitgelieferten Ladekabels :**

- Hersteller: Shen Zhen Bizoe Electronic Technology
- Modell: BZ-A011
- Leistung: 0.15 A
- Spannung des Ladegeräts: 100-240 V
- Spannung am Ausgang des Ladeteils: 5 V
- Frequenz des Ladegeräts: 50-60 Hz
- Isolierung des Ladegeräts: Klasse II
- Länge des USB-Kabels: 1 m

## **GARANTIE UND SERVICE**

Wenn Sie Hilfe oder zusätzliche Informationen brauchen, besuchen Sie die Website von DAYVIA unter der Adresse: <http://www.dayvia.com/>.

## EXPLICATION DES SYMBOLES



Zu Ihrer Sicherheit, lesen Sie zunächst die Anleitung, bevor Sie den Apparat in Betrieb nehmen.



Hersteller.



Identifikation der Seriennummer



Betreffende Teil vom Typ BF (Linker Flügel, Rechter Flügel, Nasenstütze)



Dieses Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Stattdessen muss es bei den entsprechenden Recyclingstellen abgegeben werden. Sie tragen somit zum Umweltschutz bei.

**IP22** Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln.



Temperatureinschränkungen



Feuchtigkeitseinschränkungen



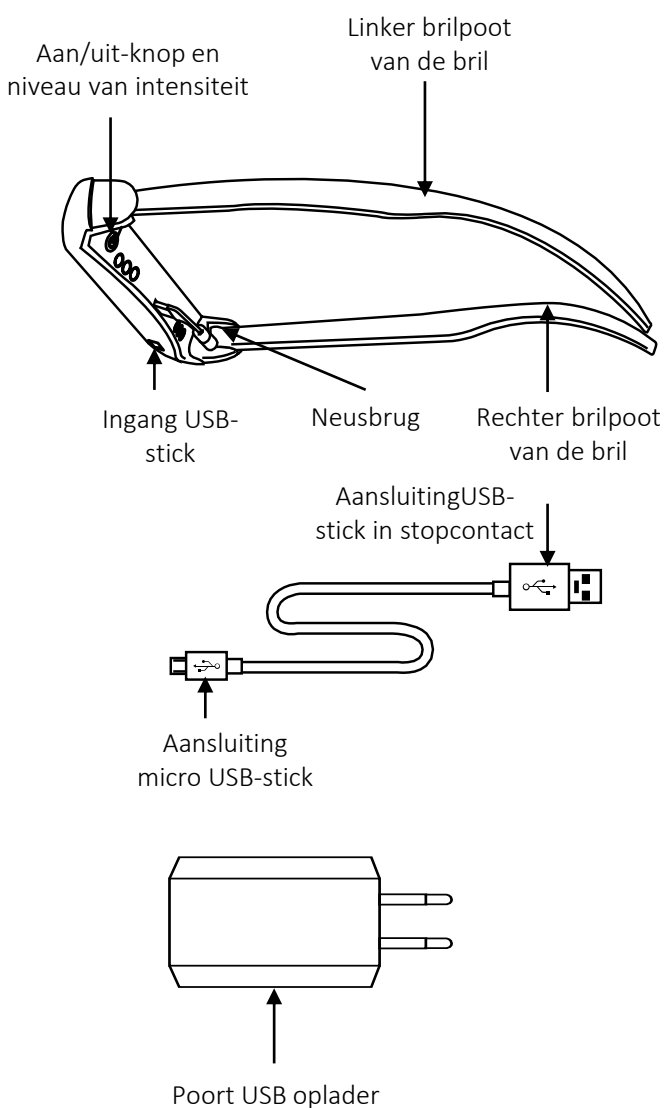
Dieses Gerät entspricht der europäischen Richtlinie für medizinische Apparate.

## Lichttherapie bril

# SunActiv/02

SUNACTIV

EN ZIJN ACCESSOIRES





## INTRODUCTIE

Gefeliciteerd met de aankoop van deze bril voor lichttherapie Dayvia

Bij goed gebruik helpt de lamp u het licht dat u mist terug te vinden.

Het gebrek aan licht geeft bij bepaalde personen de volgende symptomen:

- Geïrriteerdheid en een somber humeur
- Aanzienlijke verhoging van de eetlust
- Vermindering van activiteit en efficiëntie op het werk in verband met gebrek aan energie
- Slaapproblemen, chronische vermoeidheid
- Seksuele problemen(daling van de libido).

Talrijke internationale studies tonen aan dat de licht therapie bijdraagt aan het herstel van energie, de conditie en het vermogen zich te concentreren en een goed humeur zoals u dat voelt als u in de zomer in de zon gaat zitten. .

De lichttherapie bril draagt ook bij aan het stabiliseren van het waak/ slaap ritme voor personen die een baan hebben in nachtelijke uren ( nachtpersoneel) en personen die lijden aan een vertraagde fase ( laat in slaap vallen en moeite hebben ) of personen die een vervroegde fase hebben ( te vroeg opstaan in de ochtend) of personen die veel reizen en vaak tijdsbarrières overgaan ( jetlag).Het effect van de lichttherapie hangt af van de intensiteit maar vooral van het kleurenspectrum. Sommige receptoren in onze ogen zijn inderdaad erg gevoelig voor licht met bepaalde golflengten rond de 500 nanometer. (blauw, cyaan en/of groen). Ze spelen een belangrijke rol in ons biologische ritme.

Dus een cyaan monochromatisch licht dat in dit spectrum is opgenomen, zoals dat wordt uitgezonden door dit medische apparaat, kan net zo effectief zijn als een veel intenser wit licht.

Wij raden u aan deze gebruiksaanwijzing goed te lezen om zo goed mogelijk te profiteren van de voordelen van uw bril voor lichttherapie Dayvia.

## VEILIGHEIDSMATREGELEN

- De bril dient in gebruik te worden genomen volgens de bijgeleverde informatie en documenten.
- Gebruik de bril niet in gevaarlijke situaties zoals het besturen van een voertuig.
- Gebruik de Dayvia bril niet in een vochtige omgeving ( bijvoorbeeld in een badkamer in de buurt van een douche of badkuip of buitenshuis).
- Houdt het netsnoer uit de buurt van hete plaatsen.

- Bij het gebruik van de bril in een warme omgeving ( van ongeveer 40°C) kunnen bepaalde delen van de bril een temperatuur van 43 °C bereiken. Beperk daarom direct contact van deze delen met de huid. Dit heeft geen betrekking op de onderdelen van de bril die normaal gesproken in direct contact met het gezicht zijn ( op de neus en over de oren). Het is belangrijk de bril goed op te zetten om onbeperkte tijd gebruik van de bril te maken in een warme omgeving.
- Gebruik uitsluitend de bijgeleverd Dayvia oplader als u de lichttherapie bril gebruikt of elke gelijksoortige energiebron geschikt voor de specifieke eigenschappen van de bril en volgens deze gebruiksaanwijzingen.
- De netstekker fungeert als een stroomonderbrekingsschakelaar. Het apparaat moet worden opgeladen met de gemakkelijk toegankelijke netstekker.
- Gebruik bij het opnieuw opladen de juiste voedingsbron.
  - Het apparaat is een medisch elektrotechnisch apparaat. Deze bril mag niet gebruikt worden door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk of intellectueel vermogen.
  - Elke wijziging aan de bril is verboden.
  - De bril kan niet gebruikt worden als het snoer of de stekkerdoos van de lamp beschadigd is of defect is.
  - De bril is conform de reglementen met betrekking tot medische apparatuur.
    - De lamp heeft speciale voorzorgsmaatregelen nodig. De lamp kan in alle ruimtes gebruikt worden in huis maar dient op afstand gehouden te worden van luidsprekers want dat kan storingen van het elektromagnetisme veroorzaken.
    - Het wordt afgeraden dit apparaat niet naast andere apparatuur te gebruiken of tegelijk met andere apparatuur want dit kan de werkzaamheid benadelen. Als dit niet voorkomen kan worden, let dan op of de andere apparatuur normaal blijft functioneren.
    - Het dient aanbeveling om draagbare telefoons en andere communicatiemiddelen ( hierbij inbegrepen de accessoires als kabels van antennes en externe antennes) niet dichterbij dan 30 cm ( 12 duim) van de Dayvia bril en haar onderdelen te plaatsen, want ook dit kan gevolgen of wijzigingen hebben voor de werking van de bril.

## VOORZORGSMATREGELEN

- De lichttherapie bril kan gebruikt te worden in een ruimte die door een lichtbron verlicht is, dit voor een optimaal comfort voor de ogen. De Dayvia bril is aanvullend aan de normale verlichting ( elektrisch licht of natuurlijk licht)

- Studies hebben aangetoond dat de lichttherapie in alle veiligheid gebruikt kan worden en geen gevaarlijke UV straling af geeft. ( dit in tegenstelling tot andere apparatuur die in de handel is). Het is echter raadzaam, voordat u de lichttherapie begint, uw arts te raadplegen in geval u:

- Aan een depressie lijdt of een depressie gehad heeft.
- Als u overgevoelig bent voor licht
- Als u aan een oogziekte lijdt
- Als u aan een mentale ziekte lijdt
- Als u behandeling volgt met medicijnen die psychotrope of fotogevoeligheden bevatten.
- Als u problemen krijgt ( bijvoorbeeld hoofdpijn, oogvermoeidheid) tengevolge van het gebruik van de lamp voor lichttherapie, informeer uw arts. Het is vaak verholpen door de behandeling te beginnen door kortere sessies van 10 minuten en deze elke dag geleidelijk aan te verlengen tot een vaste tijdsduur.

## INBEDRIJFSTELLING / OPLADEN / UITSCHAKELEN

De Dayvia bril is zorgvuldig gecontroleerd voordat deze ingepakt en verzonden is. U vindt in het karton een gebruiksaanwijzing, de oplader en het snoer en uw bril voor lichttherapie in hun etui. We raden u aan de verpakking te bewaren als terugzending nodig blijkt.

**Voor het eerste gebruik raden wij u aan uw bril op te laden:**

1. Steek de stekker met de laagstroom van de bril in het contact van de bijgeleverde contactdoos. Steek vervolgens de Micro USB in de poort van de bril, zie figuur 1
2. Steek de oplader in het stopcontact in de muur.
3. Als de bril volledig opgeladen is haalt u de bril van de oplader af.

Informatie: Om de levensduur van de batterij te optimaliseren, raden we aan om elke 3 maanden een volledige onderhoudslading uit te voeren wanneer deze niet in gebruik is.

### **Aanwijzigingen voor het opladen van de bril.**

Je bril heeft 6 LED's die tijdens het opladen geleidelijk oplichten in groepen van 2 op lage intensiteit en continu.

- Wanneer u het opladen start, ziet u eerst de 2 LED's uiterst links branden, dan de 2 middelste LED's en tenslotte de 2 LED's uiterst rechts, telkens als symbool voor het opladen van de derde van de totale lading
- Wanneer het opladen is voltooid, blijven deze 6 LED's continu branden.

- Vanaf dat moment kunt u de bril uit de oplader doen en voor een sessie gebruiken.
  - Bij een intern probleem knipperen de 2 leds rechts gedurende 5 seconden zeer snel op hoge intensiteit.
  - Uw bril is niet te gebruiken tijdens de tijd van opladen.
- Informatie: bij het opladen is het normaal dat warmte vrijkomt (ongeveer 50°C voor de oplader aan het eind van het opladen).

### **Autonomie van uw bril:**

Een goed opgeladen bril gaat 3 tot 5 uur mee, afhankelijk van het niveau van intensiteit van het licht dat u gekozen heeft voor de sessie.

Bij het starten van de bril, na de 3 intensiteitsniveaus, kunt u met de 4e aan/uit-druk het laadniveau bekijken en ervoor zorgen dat het voldoende is om een sessie te starten.

Als je je bril uitzet, kun je ook zien of er nog voldoende batterijduur is voor je volgende sessie.

Nadat de UIT-knop op het apparaat 1 seconde is ingedrukt, wordt de bril uitgeschakeld en:

- Ofwel verschijnen de 6 LED's opnieuw en lichten ze 3 seconden op lage intensiteit op = de resterende autonomie is meer dan 90%, dus voldoende voor uw volgende sessie.
- Ofwel 4 LED's verschijnen opnieuw en lichten 3 seconden op lage intensiteit op = de resterende autonomie is meer dan 40%, dus genoeg om uw sessie de volgende dag uit te voeren.
- Ofwel 2 LED's verschijnen opnieuw en branden gedurende 3 seconden op lage intensiteit = de resterende autonomie ligt tussen 10 en 40%, het moet daarom worden opgeladen voordat het opnieuw wordt gebruikt.
- Als alle LED's plotseling uitgaan tijdens uw sessie = de resterende levensduur van de batterij is minder dan 10%. In dit geval zullen de 2 LED's aan de linkerkant gedurende 3 seconden op lage intensiteit knipperen en automatisch uitgaan. Je moet je bril opladen.

### **Het instellen en stoppen**

Verzeker u ervan dat de bril goed opgeladen is voordat u de sessie begint. Een kort druk op de aan/uit knop zet de bril aan op de hoogste licht intensiteit 3.

Een tweede druk op de aan/uit toets zet de lichtsterkte op intensiteit 2.

Een derde druk op de knop aan/uit geeft lichtintensiteit niveau 1 (minimale lichtintensiteit).

Een vierde druk geeft het laadniveau aan.

Zodra niveau 1 is bereikt, kunt u de intensiteit verhogen

door nieuwe druk uit te oefenen en begint de cyclus opnieuw: 1 druk op om terug te keren naar niveau 3, dan nog een om naar niveau 2 te gaan, dan niveau 1 en daarna niveau van opladen. Door nogmaals kort te drukken wordt de cyclus opnieuw geactiveerd, enzovoort.

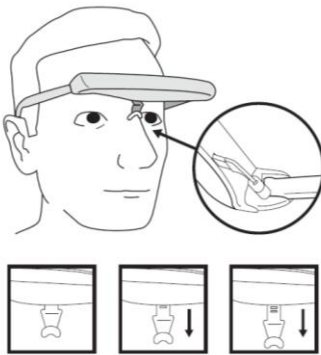
Als u uw bril uit wilt uitzetten, druk dan wat langer op de aan/uit toets ( 1 seconde). De indicatie voor het opladen geeft aan of u voldoende geladen hebt voor de volgende lichttherapie sessie ( zie paragraaf over de autonomie van uw bril).

## AANBEVELINGEN VOOR HET GEBRUIK

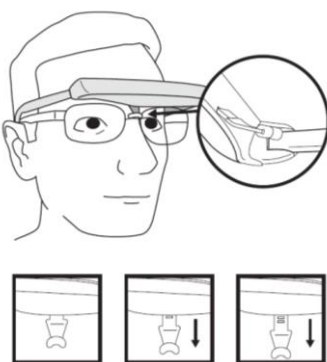
### Hoe plaats ik mijn bril correct:

Figuur 2 : Hoe u de bril het beste kunt opzetten.

- Als u geen bril draagt:



- Als u zelf brildragend bent:



De meest ideale positie is die waar u het meeste licht ontvangt ter hoogte van de ogen ( zie figuur 2), **We raden u aan om in de spiegel te kijken als u voor de eerste keer de bril op de neus plaatst.**

Er zijn 3 mogelijkheden van instellen, drie tandjes, die ook terugwaarts kunt terugstellen, afhankelijk van de vorm van uw neus en of u wel of niet brildragend bent.

In de meeste gevallen is de ideale positie voor brildragende personen, om de bril voor lichttherapie voor uw eigen brilmontuur te dragen, dus meer naar de punt van de neus.

Als u geen bril op sterkte draagt, is de ideale positie in de meeste gevallen om te kiezen voor de neussteun naar beneden gericht.

Als u een bril op sterkte draagt, moet de neussteun van uw DAYVIA-bril zich boven het frame van uw bril op sterkte bevinden en voor de meeste lichaamstypes wordt aanbevolen de neussteun naar boven te richten en niet naar beneden.

Probeer uw ogen niet te richten op het punt boven de ogen waar het licht uitkomt. Er is geen gevaar maar het is onnodig. U kunt uw activiteiten voortzetten gedurende de hele sessie van lichttherapie. (zoals ontbijten, lezen, bureauwerk of computerwerk, lopen, fietsen op de hometrainer).

Voor een aangenaam gebruik, zonder het gevoel verblind te worden, dient de ruimte zelf goed verlicht te zijn (vooral tijdens de eerste dagen van het gebruik) Dit is om het contrast te verminderen tussen de verlichting door de bril en de verlichting in omgeving waar u werkt.

### **Aanbevelingen over frequentie, tijd en duur van gebruik:**

Het wordt aanbevolen de lichttherapie te beginnen zodra u het gemis van het licht voelt en voordat de symptomen van de winter blues beginnen.

Ter preventie of behandeling van winterblues, Het wordt aangeraden de sessie te doen in de ochtend na het wakker worden.

U kunt een serie sessies doen van 3 weken, elke ochtend gedurende de donkere winterperiode. De frequentie hieronder aangegeven kan aangepast worden aan elke behoefte van de persoon en van de verkregen resultaten na een paar dagen.

De onderstaande tabel toont u de aanbevolen dagelijkse gebruikstijd, afhankelijk van het gekozen intensiteitsniveau:

<b>Niveau (bij opstarten)</b>	<b>Aanbevolen duur (in minuten)</b>
Niveau 3	30
Niveau 2	45
Niveau 1	60

Zodra de sessie voorbij is, knipperen de 6 LED's gedurende 3 seconden en gaan automatisch uit.

Als u de mogelijkheid heeft elke dag 15 minuten buiten te wandelen, zelfs in de winter, kunt de duur van de lichttherapie verminderen met 20 minuten op het meest intense licht niveau 3 of 30 minuten op niveau 2 en 45 minuten op niveau 1.

Over het algemeen geldt dat voor mensen die hun gebrek aan licht willen compenseren, lichttherapiesessies onmiddellijk na het ontwaken moeten worden gedaan. Ze worden ook aanbevolen voor mensen in een vertraagde fase (laat in slaap vallen en moeilijk opstaan in de ochtend) en mensen die zich 2 tot 3 dagen willen voorbereiden voordat een reis naar het oosten zich voorbereidt (en 3 tijdzones doorkruist). Het effect van een verstoord dag/nacht ritme (of jetlag) zal minimaal zijn.

De lichttherapie kan uitgevoerd worden aan het eind van de dag, indien men nachtdienst doet en voor personen die in een vervroegd slaap ritme zitten, (d w z te vroeg gaan slapen en vroeg opstaan) en voor personen die zich voorbereiden op een reis naar het westen, (en daarbij 3 tijdzones overschrijden) en op die manier de effecten van een jetlag verminderen willen.

De bril voor lichttherapie kan eveneens gebruikt worden bij een plotseling moment van vermoeidheid op een bepaald moment van de dag, bijvoorbeeld na de maaltijd. Het licht van de bril vertraagt namelijk de afscheiding van melatonine die uw waakzaamheid vermindert.

## **ONDERHOUD VAN DE BRIL**

De bril is voor persoonlijk gebruik en we raden u aan de bril na elk gebruik in de kartonnen koker te bewaren op een droge plaats. Gebruik nooit schuurmiddelen of detergents als u de bril wilt reinigen. Gebruik een licht bevochtigde doek en zorg dat er geen vloeistof in de bril kan dringen.

De accu is niet vervangbaar. De levensduur van de lichttherapie bril is 5 jaar bij normaal gebruik. Er is geen enkel onderhoud nodig. De bijgeleverde oplader heeft een levensduur van 3 jaar.

## **KARAKTERISTIEKEN VAN DE BRIL**

De karakteristieken van de apparatuur zijn aan verandering onderhevig.

Interne voeding van de bril:

- oplaadbare batterij AAA NIMH 1,2 V 1000 MAH
- Gebruikstemperatuur:tussen - 5°C en +40°C;

- Vochtigheidsgehalte bij gebruik: tussen 15% en 93% (zonder condensatie)
- Binnendringen van vreemd voorwerpen water in de bril: IP22
- Atmosferische druk bij gebruik: tussen 700 Hectopascal en 1060 Hectopascal
- Temperatuur bij verpakking en transport: tussen -25°C en +70°C met relatieve vochtigheidsgraad tot aan 90%, zonder condensatie en waterdampdruk en niet meer dan 50 Hectopascal. Categorie II voor overspanning
- Afmetingen van de bril: 14.1 x 1.0 x 18.2 ( L x H x B in cm)
- Gewicht van de bril zonder oplader: 50 gr.
- Gewicht van de bril met oplader en snoer: 80 gr
- Medische apparatuur klasse IIA (CE0459)

Dayvia SunActiv is gegarandeerd volgens alle normen die van toepassing zijn op medische apparatuur in Europa.

- Voldoet aan de veiligheidsvoorschriften voor elektriciteit
- Voldoet aan de voorwaarden voor magnetische velden: CEM
- Voldoet aan de eisen met betrekking tot fotobiologische risico's van verlichting : risico factor 0 (geen enkel risico)
- Elektromagnetische verenigbaarheid: De conformiteit dient in acht genomen te worden bij elke test aangaande uitstraling of immuniteit en volgens de normen. Met betrekking tot dit apparaat: EN 60601-1-2:2015 Klasse B groep 1 ( uitstraling RF CISPR 11). Elektrostatische ontlading – Immuniteitsproef: luchtafvoer 15kV, contact ontlading 8Kv. Beproevingen en meettechnieken - Uitgestraalde, radiofrequente, elektromagnetische velden – Immuniteitsproef: 10V/m. Snelle elektrische transiënten en lawines - Immuniteitsproef: 2 kV. Stootspanningen – Immuniteitsproef: Immunité aux ondes de chocs :  $\pm 1$  kV differentiële mode.  $\pm 2$  kV common mode. Immuniteit voor geleide storingen, veroorzaakt door radiofrequente velden: 150kHz tot 80MHz 3V, 6V voor de andere frequentiebanden. Magnetische immuniteitsproef bij netfrequentie: 3A/m. Immuniteitsproeven voor kortstondige spanningsdalingen en -onderbrekingen en spanningsvariaties: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

### **Karakteristieken van oplader**

- Fabrikant: Shen Zhen Bizoe Electronic Technology
- Model: BZ-A011
- Voeding voor de oplader: 0,15 A
- Spanning voor de oplader: 100-240 V
- Spanning uitgaand van de oplader: 5 V
- Frequentie van de oplader: 50-60 Hertz
- Isolatie van oplader: klasse II
- Lengte van het USB snoer van oplader: 1mtr



## GARANTIE EN BIJSTAND

Als u hulp nodig heeft of aanvullende informatie wilt, raadpleeg dan onze website. Het adres van de website van Dayvia : <https://dayvia.com/>.

## EXPLICATION DES SYMBOLES



Als patiënt: raadpleeg de gebruiksaanwijzing.



Fabrikant



Identificatie van het serienummer



Deze bril heeft onderdelen van het type BF (linker - en rechterpoot, neussteun vn de bril)



Deze apparatuur mag niet bij het huisvuil gestort worden als de levensduur ten einde is. Lever het in bij een verzamelpunt waar het gerecycleerd wordt. U draagt zo bij aan de bescherming van het milieu.

IP22

Beperkte mate van bescherming tegen vloeistoffen en vuildeeltjes..



Beperk temperatuurschommelingen



Beperk vochtigheidsgraad

CE 0459

Het apparaat is gegarandeert volgens de richtlijnen voor medische toepassingen.

**DAYVIA**<sup>®</sup>  
LUMINO THERAPIE

Immeuble Le leeds  
253 Bd du Leeds  
59777 LILLE

Première année de marquage CE : 2017

