

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

USER GUIDE

GUIDE D'UTILISATION

BEDIENUNGSANLEITUNG

BRUKSANVISNING

GEBRUIKSAANWIJZING



Safety

If the product is damaged please contact us before use.

Do not use Bodyclock Active if the lamp cover is broken, damaged or missing. If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.

The lamp cover gets warm when the light is on, so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat.



Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.

For indoor use only.



Keep away from water and damp.



Keep the cable away from heated surfaces. If the cable is damaged it must be replaced by Lumie, a Lumie distributor or suitably qualified person in order to avoid a hazard.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact support.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



 SN	Serial number		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		Fuse
	European Declaration of Conformity: Class I Medical Device		Read instructions for use		Double-insulated (Class II electrical)
	Manufacturer: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Caution		AC (alternating current) power supply
	Keep dry		Caution – hot surface		Member of the 'Green Dot' recycling scheme
	For indoor use only				Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock Active wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up, and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

Ideally, you should use Bodyclock Active all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Active have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening[†]. They can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Active.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Features

Bodyclock Active is supplied ready to use with the settings we've found most popular with users; all you need to do is fit the bulb, set the current time and set the time you want to wake up.

The standard settings are:

- An optional 30-minute sunset to help you get to sleep.
- A 30-minute sunrise to wake you gently, followed by an alarm beep.
- A clock display that automatically dims to a low level during sunset.

Alternatively, Bodyclock Active provides a range of other options to suit your personal preferences. For example, you can choose:

- A longer or shorter sunrise and sunset.
- A different alarm sound or the radio.
- A clock display that is off or stays bright at night.

Getting started

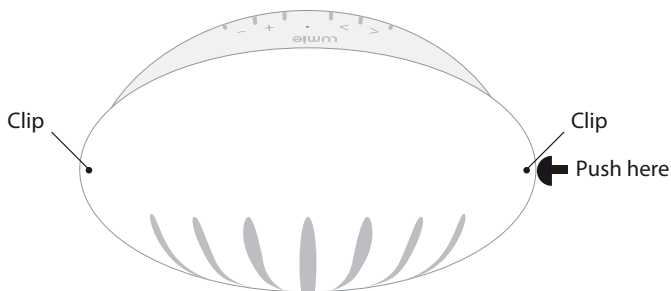
Here's how to set up your Bodyclock Active for the first time.

The bulb is supplied packed in a separate box and needs to be fitted into the Bodyclock Active before use.

The lamp cover may be supplied already separated from the base, in which case skip the next step.

To remove the lamp cover

The lamp cover is attached to the base of the Bodyclock Active by two internal clips, one at either end of the cover:



- Support the base of the Bodyclock Active with one hand.
- Push firmly at one end of the lamp cover to release the clip.
- Remove the lamp cover.

To fit the bulb

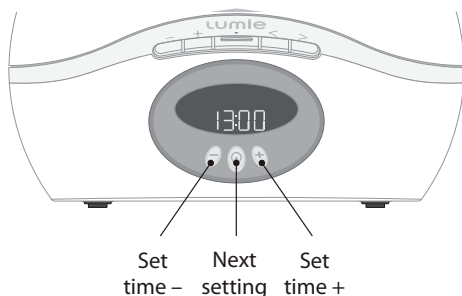
- Screw the bulb into the holder.
- Replace the lamp cover by pressing it down until the clips at each end pop into place.

To position Bodyclock Active

- Decide where to put your Bodyclock Active.

The ideal place is on a bedside table near the head of your bed, near a mains socket.

To set up Bodyclock Active



- Plug in the unit and switch on at the mains.

You will then be prompted to enter the essential settings:

Display shows (for example)	What you do
SET TIME 13:00	Use \ominus or \oplus to set the current time (24-hour format). Press \odot to continue.
SET WAKEUP TIME 7:00	Use \ominus or \oplus to set the time you want to be woken up (24-hour format). Press \odot to continue.
WAKE SOUND 15:17	At this stage you can ignore the remaining options. Wait 12 seconds for the normal display.

To activate the alarm

When you're ready to go to sleep:

- Press \odot .







The display shows \odot to confirm that the alarm is set with a sunrise and shows the alarm type and wake-up time you've set; for example:

ALARM BEEP
 \odot 8:15

Using the bedside light and radio

Your Bodyclock Active can be used as a bedside light which you can set to your preferred brightness.

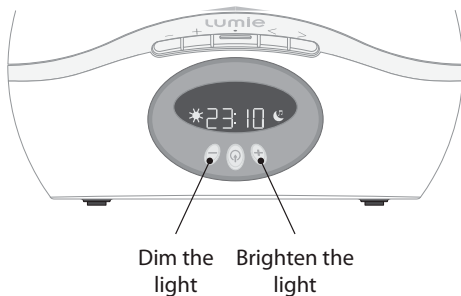
Bodyclock Active also incorporates an FM radio and has five other sound options to help you relax or mask other sounds when you're trying to sleep:

Dawn chorus	Rooster	Waves	White noise	Alarm beep	Radio
					

You can also use the radio or any of the sounds as an alarm sound.

Note: Extend the wire aerial for best reception.

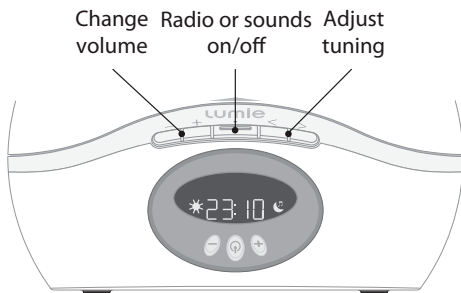
To use the bedside light








- Hold down ⊕ to set the light level you want.
- Hold down ⊖ to turn the light off.


Note: If you leave the light on it will automatically turn off after 90 minutes.


To use the radio









- Press  to turn the radio on.
- Use  and  to tune to a station.
- Press  or  to adjust the volume.

A short press tunes manually. A longer press skips to the next station when you release the button.

- Press  to turn the radio off.

Note: If the radio has been on for less than 12 seconds press  again to skip the sounds.

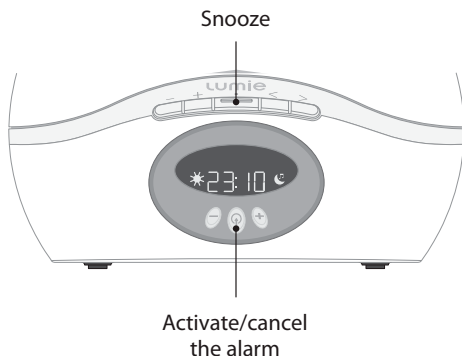
To play a well-being sound

- Press  twice to select the sounds.
- Use  and  to select the sound you want.
- Press  or  to adjust the volume of the sounds.
- Press  to turn the sounds off.

Using the alarm

When you're ready to go to sleep you need to explicitly activate the alarm for the following morning. This starts dimming the light to give a sunset.


Bodyclock Active will wake you up with a gentle sunrise, ending with an alarm sound at the time you have set.





To activate the alarm

When you're ready to go to sleep:


- Press .

The display shows  to confirm that the alarm is set with a sunrise, and shows the alarm sound and wake-up time that you've set; for example:

ALARM BEEP
 8:15 

 is shown if you have chosen one of the VOLUME FADE AUTO or VOLUME FADE PERM settings to fade off the radio or well-being sound; see *Choosing sleep options*, page 12.

If you leave the bedside light on, it will fade off gradually to help you go to sleep. Alternatively, to turn off the light immediately:

- Hold down .

To snooze

- Press .


This gives you another nine minutes before the sunrise (and alarm sound, if you've chosen one) is repeated.

To cancel the alarm sound

- Press .

To turn off the light

When the alarm is off:



- Hold down .

Alternatively, the alarm sound and light will turn off automatically after 30 minutes.






Choosing wake-up options






You can choose whether you wake to a sunrise followed by one of the relaxation/well-being sounds, to a sunrise and the radio, to a simple sunrise only or to a sunrise ending with a flashing light.


To set a wake-up option

- Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows.
- Press  twice until the current WAKE setting is shown; for example: WAKE SOUND.




To choose a sound alarm

- Press  or  to set the WAKE setting to WAKE SOUND.
- Press .
- Press  or  to step through and select the sound option you want:






Dawn chorus	Rooster	Waves	White noise	Alarm beep
				



- Press  to set the sound option.


You are then prompted to set the wake-up volume.




- Press  or  to change the volume.
- To set the volume press  or wait 12 seconds.

To choose a radio alarm




- Press  or  to set the WAKE setting to WAKE RADIO.
- Press .
- Choose an FM radio station by pressing  (to tune down) or  (to tune up).

Note: Don't use the usual radio tuning buttons  or .

- Press  to set the station.




- Press  or  to change the volume.
- To set the volume press  or wait 12 seconds.

To choose a sunrise-only alarm

- Press  or  to set the WAKE setting to WAKE LIGHT.
- Press  or wait 12 seconds.

This wakes you with a simple sunrise without any sound.

To choose a flashing light alarm

- Press  or  to set the WAKE setting to WAKE FLASH.
- Press  or wait 12 seconds.





This gives you a sunrise followed by the light flashing on and off at the wake-up time without any sound.

Choosing sleep options


You can choose whether the time display is bright, dimly illuminated or off at night to minimise sleep disturbance.


If you go to sleep listening to the radio or a well-being sound you can choose whether to have the volume fade down gradually to silence or to a low level until you wake up (for example, to block out unwanted noise).

To set the display brightness





- Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows.
- Press  repeatedly until the current DISPLAY option is shown; for example, DISPLAY AUTO.
- Press  or  to step through and select a DISPLAY setting:

Option	What it means
DISPLAY AUTO	The display dims to a low level when the light is low or off.
DISPLAY HIGH	Keeps the display at its brightest setting without dimming at all.
DISPLAY AUTO OFF	The display dims until it is completely off when the light is low or off.


- To set, press  or wait 12 seconds.


Note: If you have set DISPLAY AUTO OFF and you need to see the time when the display is off, press  to light the display. After 5 seconds it will revert to being off.

To fade the radio or sounds

- Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows.
- Press  repeatedly until the current VOLUME FADE option is shown; for example, VOLUME FADE OFF.
- Press  or  to step through and select a volume-fade option:

Option	What it means
VOLUME FADE OFF	The volume doesn't fade.
VOLUME FADE AUTO	The volume fades to silence over the duration of the sunset.
VOLUME FADE PERM	The volume fades over the duration of your sunset and then stays on at a low level.

- To set, press  or wait 12 seconds.



Note: If you have set VOLUME FADE AUTO or VOLUME FADE OFF,  is shown in the display to remind you.

Customisation options


This section summarises the wake-up and sleep options already described, and explains the other options available in Bodyclock Active.

To check a setting

If the alarm is activated (☀️ shown on display):





- Press  to cancel it.
- Hold down  until the display shows the first setting:

SET WAKEUP TIME

- Press  to step through the options until the one you want is shown; see table below.




To change a setting

When the setting you want is shown:

- Press  or  to step through the alternative options.
- Press  to confirm your setting.
- Either press  to choose another setting or wait 12 seconds to return to normal operation.



The following table explains the meaning of each setting:

Default display	What it does	Options
SET WAKEUP TIME	Sets the time you want to be woken up.	Example: 07:00.
SET TIME	Sets the current time.	Example: 13:00.
WAKE SOUND	Sets the type of alarm; see <i>Choosing wake-up options</i> , page 10.	WAKE SOUND WAKE RADIO WAKE LIGHT WAKE FLASH

Default display	What it does	Options
ALARM BEEP	When WAKE SOUND is selected, sets the sound to use as the alarm sound; see <i>Choosing wake-up options</i> , page 10.	ALARM BEEP DAWN CHORUS ROOSTER WAVES WHITE NOISE
	When WAKE SOUND or WAKE RADIO is set, allows you to set the wake-up volume for your alarm sound or radio using the  or  buttons.	
DISPLAY AUTO	Sets whether the display dims; see <i>Choosing sleep options</i> , page 12.	DISPLAY AUTO DISPLAY HIGH DISPLAY AUTO OFF
SUNRISE 30	Sets the sunrise duration, in minutes.	SUNRISE 30 45 60 90 15 20
SUNSET 30	Sets the sunset duration, in minutes.	SUNSET 30 45 60 90 15 20
VOLUME FADE OFF	Sets whether the radio or sounds fade off during sunset; see <i>Choosing sleep options</i> , page 12.	VOLUME FADE OFF VOLUME FADE AUTO VOLUME FADE PERM
NIGHTLIGHT OFF	Sets an optional nightlight, which stays on at a low level all night.	NIGHTLIGHT OFF NIGHTLIGHT ON
SECURITY OFF	Sets security mode; see <i>To set security mode</i> , page 16.	SECURITY OFF SECURITY ON
ENGLISH	Sets the language for the display messages.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

To have a sunset without activating the alarm


If you don't need to be woken by the alarm, for example if the next day is a weekend, you can still activate the sunset feature to help you go to sleep:

- Press both  and  at the same time.

The display shows SUNSET and the light slowly starts to fade.




This also dims the display and fades the radio/well-being sound if you've selected these options.

To cancel the sunset and return to a normal display:

- Press both  and  at the same time again.

To set security mode

Security mode allows you to use Bodyclock Active as a security light when you're away. The light switches on and off at random times between 16:00 and 23:00 to give the impression that there's someone at home.

- Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows, then press  repeatedly until SECURITY OFF shows.
- Press  to select SECURITY ON.
- Wait 12 seconds.

In security mode you cannot use any of the other functions, and between the hours of 16:00 and 23:00 the display shows:

SECURITY

To cancel security mode and return to normal operation:

- Press any button.

Frequently asked questions

I tried out the sunrise but the light comes up really quickly

You probably didn't allow enough time for a full sunrise. For example, the default sunrise takes 30 minutes so if the clock shows the time as 11.00 then you need to set the wake-up time to at least 11.30.

What happens when I unplug my Bodyclock Active or there's a power cut?

Your Bodyclock Active keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see *Customisation options*, page 14.

If you receive a strong FM radio signal, the clock keeps time when tuned to a station with RDS (Radio Data System) as it includes an embedded time signal.


The display is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?

See *To set the display brightness*, page 12.


What can I do if the display is working but the light doesn't come on?

Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.


Why is nothing happening when I press the buttons?

You may have accidentally set the unit to demonstration mode (only useful for shops, exhibitions etc!) so try pressing  for 12 seconds. If that doesn't work or if the display shows RESET, see *How do I restore the default factory settings?* below.

How do I restore the default factory settings?

Turn off the power at the mains. Press and hold  as you turn the power back on. Release the button when the software version number shows.

What can I do if neither the display nor light are working?

A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3 ampere  fuse in the plug or the 2 ampere fuse in the unit; simply unscrew the black fuse holder underneath.

Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Active.

Maintenance

Cleaning

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement bulbs

Always use the correct bulb (E14 42 W maximum halogen bulb). Replacements are available from Lumie.


Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for two years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Bodyclock Active for service. Make sure the plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please call Lumie for further advice.

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Bodyclock Active 250

230 Vac, 50 Hz, 50 W 

Halogen bulb E14 42 W maximum

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Class I Medical Device 

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits.

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1920 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

GUIDE D'UTILISATION



Sécurité

Si le produit est endommagé, veuillez contacter votre distributeur avant de l'utiliser.

N'utilisez pas le Bodyclock Active si le globe est cassé, abîmé ou manquant. Si vous devez retirer le globe, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.

Le globe sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.



N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.

Pour un usage intérieur uniquement.



Placez le Bodyclock Active dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.



Maintenez le fil à l'écart des surfaces chauffées. Si le câble est abîmé, il doit être impérativement remplacé par Lumie, un distributeur de Lumie ou une personne qualifiée pour éviter tout danger.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes qui sont inconscientes, anesthésiées ou handicapées, par exemple, sous l'emprise de l'alcool.

Compatibilité électromagnétique















Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d'interférences affectant d'autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et les autres équipements électriques/électroniques peuvent perturber ce produit ; le cas échéant, il suffit de l'éloigner de la source d'interférence. Dans de rares cas où le fonctionnement du produit est perturbé par des interférences électromagnétiques, déconnectez le produit de la source d'alimentation pendant 5 secondes puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter l'assistance.

Pour de plus amples informations sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, se reporter au site Internet : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Élimination

Au terme de sa durée de vie utile, ne jetez pas l'appareil avec les déchets domestiques habituels. Veuillez l'amener dans la déchetterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.



 SN	Numéro série		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Fusible
	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe I		Lisez la notice d'utilisation		Double-isolation (Classe II électrique)
	Fabricant : Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.		Attention		Alimentation CA (courant alternatif)
	Tenir au sec		Attention – surface chaude		Membre du programme de recyclage 'Point vert'
	Attention – utilisation uniquement à l'intérieur				Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock Active vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée.

La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Active améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil[†]. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Active.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Fonctions

Bodyclock Active est livré prêt à l'emploi avec les réglages que les utilisateurs utilisent le plus couramment, d'après nos constatations ; il vous suffit d'installer l'ampoule, de régler l'heure actuelle et de régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.

Les réglages standards sont les suivants :

- Un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir.
- Une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur, suivi d'un bip d'alarme.
- La luminosité de l'affichage de l'horloge baisse progressivement et automatiquement jusqu'à un bas niveau durant le crépuscule.

Bodyclock Active vous propose également un éventail d'options vous permettant de sélectionner vos préférences personnelles. Par exemple, vous pouvez choisir d'avoir :

- Une plus longue durée ou une plus courte durée de l'aube et du crépuscule.
- Une autre tonalité d'alarme ou la radio.
- L'affichage de l'horloge éteint ou lumineux la nuit.

Prise en main

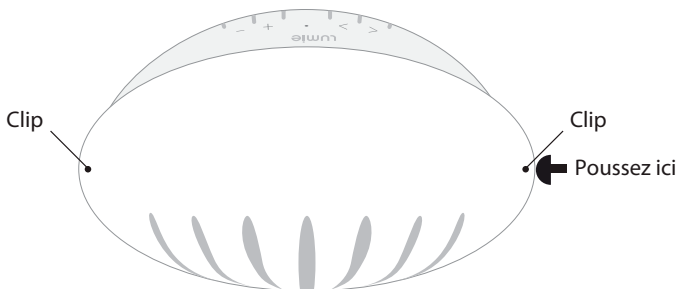
Voici les instructions de réglage du Bodyclock Active pour une première utilisation.

L'ampoule est livrée dans une boîte séparée et doit être installée dans le Bodyclock Active avant utilisation.

Il se peut que le globe soit déjà séparé du boîtier, dans lequel cas, ignorez l'étape suivante.

Pour retirer le globe

Le globe est fixé au boîtier du Bodyclock Active au moyen de deux clips internes, l'un de chaque côté du globe :



- Soutenez le boîtier du Bodyclock Active d'une main.
- Poussez fermement un côté du globe pour défaire le clip.
- Retirez le globe.

Pour monter l'ampoule

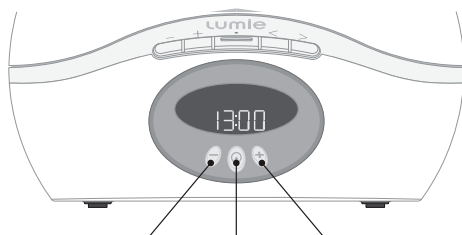
- Vissez l'ampoule dans le culot.
- Reposez le globe en l'enfonçant jusqu'à ce que les clips se mettent en place de chaque côté.

Pour positionner le Bodyclock Active

- Déterminez l'emplacement du Bodyclock Active.

L'endroit idéal est sur le chevet près de la tête de lit, près d'une prise de courant.

Pour régler le Bodyclock Active



Régler l'heure - Réglage suivant Régler l'heure +


- Branchez l'appareil.


Vous serez alors invité à entrer les principaux réglages :


L'affichage indique (par exemple)	Instruction
SET TIME 13:00	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler l'heure actuelle (format de 24 heures). Appuyez sur \uparrow pour continuer.
SET WAKEUP TIME 7:00	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller (format de 24 heures). Appuyez sur \uparrow à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'affichage indique ENGLISH.
ENGLISH 15:17	Utilisez \ominus ou \oplus pour régler la langue des messages affichés. Attendez 12 secondes que l'affichage normal se rétablisse.

Pour activer l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :

- Appuyez sur .







L'affichage indique  pour confirmer que l'alarme est réglée avec l'aube et indique le type d'alarme et l'heure de réveil que vous avez réglée ; par exemple :

ALARME BIP-BIP
 8:15

Utilisation de la lampe de chevet et de la radio

Le Bodyclock Active peut être utilisé comme lampe de chevet dont vous pouvez régler la luminosité au niveau de votre choix.

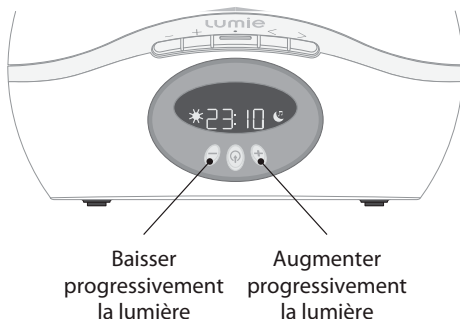
Bodyclock Active dispose également d'une radio FM et vous propose cinq mélodies pour vous permettre de vous détendre ou de masquer d'autres bruits lorsque vous essayez de vous endormir :

Chant d'oiseaux	Chant du coq	Vagues de la mer	Bruit blanc	Alarme bip-bip	Radio
					

Vous pouvez également utiliser la radio ou l'une des mélodies comme tonalité d'alarme.

Remarque : Déployez l'antenne filaire pour une meilleure réception.

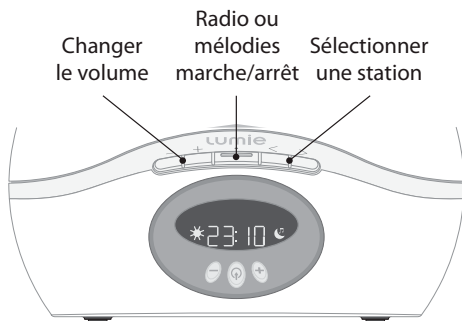
Pour utiliser la lampe de chevet








- Maintenez la touche **+** enfoncée pour régler le niveau de lumière que vous désirez.
- Maintenez la touche **-** enfoncée pour éteindre la lumière.


Remarque : si vous laissez la lumière allumée, elle s'éteindra automatiquement au bout de 90 minutes.


Pour utiliser la radio









- Appuyez sur  pour allumer la radio.
- Utilisez les touches  et  pour sélectionner une station.
- Appuyez sur la touche  ou  pour régler le volume.

Pour un réglage manuel, appuyez sur la touche brièvement. Pour passer à la station suivante, appuyez sur la touche plus longuement puis relâchez-la.

- Appuyez sur la touche  pour éteindre la radio.

Remarque : Si cela fait moins de 12 secondes que la radio est allumée, appuyez de nouveau sur la touche  pour ne pas écouter les mélodies.

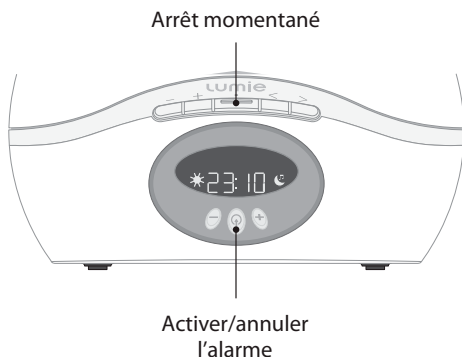
Pour écouter une mélodie de bien-être

- Appuyez deux fois sur la touche  pour sélectionner la mélodie.
- Utilisez les touches  et  pour sélectionner la mélodie que désirez.
- Appuyez sur la touche  ou  pour régler le volume de la mélodie.
- Appuyez sur la touche  pour arrêter la mélodie.

Utilisation de l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, vous devez en fait activer l'alarme pour qu'elle se déclenche le lendemain matin. Cela démarre l'affaiblissement progressif de la lumière, qui s'apparente à un crépuscule.


Bodyclock Active vous réveillera en douceur avec l'aube qui se termine par le déclenchement de l'alarme à l'heure à laquelle vous l'avez réglée.






Pour activer l'alarme

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir :


- Appuyez sur .

L'affichage indique  pour confirmer que l'alarme est réglée avec l'aube, et indique l'heure d'alarme et l'heure de réveil que vous avez réglées ; par exemple :


ALARME BIP-BIP
 8:15 

 s'affiche si vous avez choisi l'un des réglages BAIS PROG ARRÊT ou BAIS PROG PERM pour baisser progressivement le volume de la radio ou de la mélodie de bien-être ; voir *Choix des options d'endormissement*, à la page 14.

Si vous laissez la lampe de chevet allumée, la lumière baissera progressivement pour vous permettre de vous endormir. Vous pouvez également éteindre la lumière immédiatement:


- Maintenez la touche  enfoncée.

Pour un arrêt momentané de l'alarme

- Appuyez sur la touche .

Cela vous donne neuf autres minutes avant que l'aube (et la tonalité d'alarme, si vous en avez choisi une) ne se déclenche(nt) à nouveau.

Pour annuler l'alarme

- Appuyez sur .

Pour éteindre la lumière

Lorsque l'alarme est désactivée :



- Maintenez la touche  enfoncée.

L'alarme et la lumière s'éteindront automatiquement au bout de 30 minutes.






Choix des options de réveil

Vous pouvez choisir de vous réveiller avec l'aube suivie de l'une des mélodies de bien-être et de détente, ou bien avec l'aube et la radio, avec seulement l'aube ou alors avec l'aube se terminant par une lumière clignotante.


Pour régler une option de réveil

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez deux fois sur la touche  jusqu'à ce que le réglage actuel RÉVEIL s'affiche ; par exemple : RÉVEIL SONORE.




Pour choisir une alarme sonore

- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL SONORE.
- Appuyez sur .
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner l'option sonore que vous désirez :




Chant d'oiseaux	Chant du coq	Vagues de la mer	Bruit blanc	Alarme bip-bip
				

- Appuyez sur  pour régler l'option sonore.

Vous êtes alors invité à régler le volume de réveil.

- Appuyez sur la touche  ou  pour changer le volume.
- Pour régler le volume, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.

Pour choisir une alarme radio

- Appuyez sur la touche  ou  pour régler RÉVEIL à RÉVEIL RADIO.
- Appuyez sur .

- Choisissez une station radio FM en appuyant sur la touche \ominus (pour passer à la plage précédente) or \oplus (pour passer à la plage suivante).

Remarque : N'utilisez pas les touches habituelles de réglage \square^- ou \square^+ .

- Appuyez sur \odot pour régler la station.
- Appuyez sur \ominus ou \oplus pour régler le volume.
- Pour régler le volume, appuyez sur \odot ou attendez 12 secondes.

Pour choisir d'avoir une alarme seulement l'aube

- Appuyez sur la touche \ominus ou \oplus pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL GRADUEL.
- Appuyez sur \odot ou attendez 12 secondes.

Ce réglage vous permet de vous réveiller avec l'aube sans alarme sonore.

Pour choisir d'avoir une alarme lumineuse clignotante

- Appuyez sur la touche \ominus ou \oplus pour régler RÉVEIL sur RÉVEIL CLIGNOT.
- Appuyez sur \odot ou attendez 12 secondes.





Vous vous réveillerez avec l'aube suivie de la lumière clignotante au moment du réveil sans alarme sonore.

Choix d'options d'endormissement


Vous pouvez choisir d'avoir l'affichage de l'horloge lumineux, faiblement éclairé ou éteint la nuit pour minimiser la perturbation du sommeil.


Si vous vous endormez en écoutant la radio ou une mélodie de bien-être, vous pouvez choisir de réduire progressivement le volume jusqu'à l'arrêt complet ou à un faible niveau jusqu'à ce que vous vous réveillez (par exemple, pour supprimer les bruits indésirables).

Pour régler la luminosité de l'affichage





- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez sur  à plusieurs reprises jusqu'à ce l'option actuelle d'AFFICH s'affiche ; par exemple, AFFICH AUTO.
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner un AFFICH :

Option	Signification
AFFICH AUTO	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à un bas niveau ou la lumière s'éteint.
AFFICH LUMINEUX	Maintient la luminosité de l'affichage à son plus haut niveau sans affaiblissement progressif.
AFFICH ARRÊT AUTO	La luminosité de l'affichage baisse progressivement jusqu'à extinction complète.


- Pour régler cette option, appuyez sur  ou attendez 12 secondes.


Remarque : Si vous avez réglé l'affichage sur AFFICH ARRÊT AUTO et vous devez voir l'heure à laquelle l'affichage s'éteint, appuyez sur la touche  pour éclairer l'affichage. Il se ré-éteindra au bout de 5 secondes.

Pour baisser progressivement le volume de la radio ou de la mélodie

- Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche.
- Appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que l'option actuelle BAIS PROG s'affiche ; par exemple, BAIS PROG ARRÊT.
- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionner une option de baisse progressive du volume :

Option	Signification
BAIS PROG ARRÊT	Le volume ne baisse pas progressivement.
BAIS PROG AUTO	Le volume baisse progressivement pendant toute la durée du crépuscule puis le son s'arrête.
BAIS PROG PERM	Le volume baisse progressivement pendant toute la durée du crépuscule puis reste à bas niveau.

- Pour régler cette option, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.



Remarque : Si vous avez réglé l'option sur BAIS PROG AUTO ou BAIS PROG ARRÊT,  s'affiche pour vous le rappeler.

Options de personnalisation


Cette section résume les options de réveil et d'endormissement déjà décrites et décrit les autres options disponibles du Bodyclock Active.

Pour vérifier un réglage

Si l'alarme est activée (☀️ indiqué à l'affichage) :





- Appuyez sur la touche  pour l'annuler.
- Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que l'affichage indique le premier réglage :

RÉGLER HR ALARME

- Appuyez sur  pour parcourir les options jusqu'à ce celle que vous désirez s'affiche ; voir le tableau ci-dessous.




Pour changer un réglage

Lorsque le réglage que vous désirez s'affiche :

- Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options possibles.
- Appuyez sur la touche  pour confirmer votre réglage.
- Appuyez sur la touche  pour choisir un autre réglage ou attendre 12 secondes que l'affichage soit rétabli.

Le tableau suivant donne la signification de chaque réglage :

Affichage par défaut	Fonction	Options
RÉGLER HR ALARME	Permet de régler l'heure à laquelle vous voulez être réveillé.	Exemple : 07:00.
RÉGLER HR	Permet de régler l'heure actuelle.	Exemple : 13:00.
RÉVEIL SONORE	Permet de régler le type d'alarme ; voir <i>Choix des options de réveil</i> , à la page 12.	RÉVEIL SONORE RÉVEIL RADIO RÉVEIL GRADUEL RÉVEIL CLIGNOT

Affichage par défaut	Fonction	Options
ALARME BIP-BIP	Lorsque RÉVEIL SONORE est sélectionné, permet de sélectionner la tonalité de l'alarme lorsque cette dernière se déclenche ; voir <i>Choix des options de réveil</i> , à la page 12.	ALARME BIP-BIP CHANT D'OISEAUX CHANT DU COQ VAGUES (DE LA) MER BRUIT BLANC
	Lorsque RÉVEIL SONORE ou RÉVEIL RADIO est réglé, permet de régler le volume de la tonalité de l'alarme ou de la radio à l'aide de la touche  ou  .	
AFFICH AUTO	Permet d'activer ou de désactiver l'affaiblissement progressif de l'affichage ; voir <i>Choix des options d'endormissement</i> , à la page 14.	AFFICH AUTO AFFICH LUMINEUX AFFICH ARRÊT AUTO
AUBE 30	Permet de régler la durée de l'aube en minutes.	AUBE 30 45 60 90 15 20
CRÉPUSCULE 30	Permet de régler la durée du crépuscule en minutes.	CRÉPUSCULE 30 45 60 90 15 20
BAIS PROG ARRÊT	Permet d'activer ou de désactiver la baisse progressive du volume de la radio ou de la mélodie durant le crépuscule ; voir <i>Choix des options d'endormissement</i> , à la page 14.	BAIS PROG ARRÊT BAIS PROG AUTO BAIS PROG PERM
VEILLEUSE OFF	Permet de régler facultativement la lumière nocturne, qui reste à bas niveau toute la nuit.	VEILLEUSE OFF VEILLEUSE ON

Affichage par défaut	Fonction	Options
SÉCURITÉ ARRÊT	Permet de régler le mode de sécurité ; voir <i>Régler le mode de sécurité</i> , à la page 18.	SÉCURITÉ ARRÊT SÉCURITÉ MARCHÉ
FRANÇAIS	Permet de régler la langue des messages à l'affichage.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

Pour avoir le crépuscule sans activer l'alarme

Si vous n'avez pas besoin d'être réveillé par l'alarme : par exemple, si le jour suivant est un week-end, vous pouvez toujours activer la fonction Crépuscule pour vous aider à vous endormir :

- Appuyez simultanément sur les touches \ominus et \oplus .

L'affichage indique CRÉPUSCULE et la lumière commence à baisser progressivement et lentement.

Cette fonction permet également de baisser progressivement la luminosité de l'affichage, et le volume de la radio/mélodie de bien-être si vous avez sélectionné ces options.

Pour annuler le crépuscule et rétablir l'affichage normal :

- Appuyez simultanément sur les touches \ominus et \oplus .

Pour régler le mode sécurité

Le mode sécurité vous permet d'utiliser le Bodyclock Active comme lumière de sécurité lorsque vous n'êtes pas chez vous. La lumière s'allume et s'éteint à divers moments entre 16h00 et 23h00 pour donner l'impression que quelqu'un est là.

- Appuyez sur la touche \odot et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que RÉGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur \odot à plusieurs reprises jusqu'à ce que SÉCURITÉ ARRÊT s'affiche.

- Appuyez sur la touche **+** pour sélectionner SÉCURITÉ MARCHÉ.
- Attendez 12 secondes.

En mode sécurité, vous ne pouvez pas utiliser l'une des autres fonctions, et entre les heures de 16h00 et 23h00, l'affichage indique :

SÉCURITÉ

Pour annuler le mode sécurité et rétablir l'affichage normal :

- Appuyez sur un bouton.

Questions posées fréquemment

J'ai essayé l'aube mais la lumière s'est allumée vraiment rapidement.

Vous n'avez probablement pas programmé une durée suffisamment longue pour une aube complète. Par exemple, l'aube par défaut demande 30 minutes ; par conséquent, si l'horloge affiche 11h00, vous devez régler l'heure de réveil à au moins 11h30.

Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Active ou en cas de panne de courant ?

Votre Lumie Bodyclock Active maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, voir *Options de personnalisation* à la page 16.

Si vous recevez un fort signal radio FM, l'horloge conserve l'heure lorsque vous écoutez une station offrant la réception RDS (Radio Data System, Système de transmission de données numériques) car un signal horaire y est intégré.


L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?

Voir *Pour régler la luminosité de l'affichage*, à la page 14.



Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?

Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez l'ampoule.


Pourquoi rien ne se passe-t-il lorsque j'appuie sur les touches ?

Il se peut que vous ayez mis l'appareil en mode démonstration par mégarde (c'est seulement utile pour les magasins, les salons d'exposition, etc. !). Essayez de maintenir la touche  enfoncée pendant 12 secondes. Si cela ne marche pas ou si l'affichage indique RESET, voir *Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?*

Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée alors que vous rebranchez l'appareil. Relâchez la touche  lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

Que faire si ni l'affichage ni la lumière ne marchent ?

Il se peut qu'un fusible ait sauté. Lorsque l'appareil est débranché, essayez  de remplacer le fusible 2 ampère de l'appareil ; il suffit de dévisser le porte-fusible noir dessous.

Veuillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Active.

Entretien

Nettoyage

Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.

Ampoules de rechange

Utilisez toujours l'ampoule appropriée (ampoule halogène E14 42 W maximum). Des ampoules de rechange sont disponibles auprès de votre distributeur.


Garantie

Outre les droits prévus par la loi, ce produit est garanti contre tout défaut de fabrication pendant deux ans à compter de la date d'achat. Si vous retournez le Bodyclock Active pour le faire réparer, veuillez utiliser son emballage d'origine (y compris les éléments internes d'emballage) si possible. Veillez à ce que la prise mâle soit bien coincée afin qu'elle n'abîme pas l'appareil pendant le transport. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous devons peut-être vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Bodyclock Active 250

230 Vac, 50 Hz, 50 W 

Ampoule halogène E14 42W maximum

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C

Plage de températures d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C

Dispositif médical de classe I 

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés exclusivement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages.

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

Bodyclock est une marque déposée de Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250


BEDIENUNGSANLEITUNG




Sicherheit


Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Fachhändler.

Die Bodyclock Active darf nicht verwendet werden, wenn die Haube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt. Wenn Sie die Haube abnehmen müssen, ziehen Sie bitte vorher den Netzstecker und lassen Sie das Gerät abkühlen.

Die Haube wird warm, wenn das Licht eingeschaltet ist, daher ist die Bodyclock Active von Dingen fernzuhalten, die durch Wärme beschädigt werden könnten. 

Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.

Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

Halten Sie das Gerät von Wasser und Feuchtigkeit fern. 

Halten Sie das Kabel von beheizten Oberflächen fern. Sollte das Kabel beschädigt sein, muss es von Lumie, einem anerkannten Lumie-Fachhändler oder einer entsprechend qualifizierten Person ersetzt werden, um Risiken zu vermeiden.


Nicht zur Verwendung durch bzw. an bewusstlosen, betäubten oder beschränkt handlungsfähigen Personen (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuß).















Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit medizinischer Geräte. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte können jedoch die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund einer elektromagnetischen Störung nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo man es ordnungsgemäß entsorgen wird. 

 SN	Seriennummer		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Sicherung
	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Schutzisoliert (Schutzklasse II-elektrische Geräte)
	Hersteller: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Großbritannien.		Vorsicht		Stromversorgung Wechselspannung
	Trocken halten		Vorsicht – heiße Oberfläche		Mitglied des Dualen Systems "Der Grüne Punkt"
	Nur für den Gebrauch in Innenräumen				Recyclebar

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock Active weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Eine zusätzliche Funktion ist der allmähliche Sonnenuntergang, der Ihnen hilft, sich am Ende des Tages zu entspannen und einzuschlafen.

Idealerweise sollten Sie Ihre Bodyclock Active das ganze Jahr über verwenden, um regelmäßige Schlaf- und Wachphasen beizubehalten.

Klinische Tests haben ergeben, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Active nicht nur Stimmung, Energie und Leistungsfähigkeit, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern[†]. Menschen, die unter saisonal abhängiger Depression (SAD) oder Winterdepression leiden, können auf diese Weise häufig auch die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

Lumie war 1993 mit einer frühen Version der Bodyclock das erste Unternehmen, das Dämmerungssimulatoren auf den Markt gebracht hat.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, damit Sie den größtmöglichen Nutzen aus Ihrer Bodyclock Active ziehen.

[†] Acta Psychiatr Scand, 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Funktionen

Ihre Bodyclock Active wird betriebsfertig mit den Einstellungen geliefert, die unserer Erfahrung nach von den Benutzern am häufigsten gewählt werden. Sie müssen daher nur noch die Glühlampe einschrauben und die richtige Uhrzeit und die gewünschte Weckzeit einstellen.

Die Standardeinstellungen sind:

- Ein 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft.
- Ein 30-minütiger Sonnenaufgang, der Sie sanft weckt und auf den ein Weckpiepton folgt.
- Eine Zeitanzeige, deren Licht während des Sonnenuntergangs allmählich ausgeblendet wird, bis sie nur noch schwach beleuchtet ist.

Ihre Bodyclock Active verfügt jedoch über eine ganze Reihe weiterer Einstellungsoptionen, daher kann ihre Funktion Ihren persönlichen Wünschen angepasst werden. Beispielsweise können Sie:

- Einen längeren oder kürzeren Sonnenauf- und -untergang wählen.
- Einen anderen Weckklang oder auch das Radio als Weckton wählen und.
- Die Beleuchtung der Zeitanzeige abends auf hellster Stufe eingeschaltet lassen oder ganz ausschalten.

Die ersten Schritte

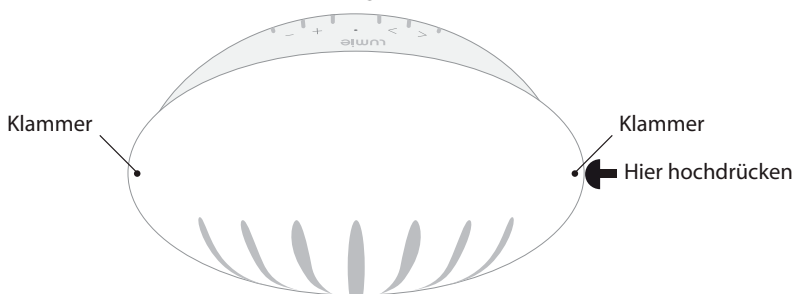
Im Folgenden wird beschrieben, wie Sie Ihre Bodyclock Active in Betrieb nehmen.

Die Glühlampe wird in einer separaten Schachtel geliefert und muss vor der ersten Verwendung in die Lampenfassung der Bodyclock Active geschraubt werden.

Wenn die Haube des Geräts ebenfalls separat verpackt ist, können Sie den nächsten Schritt überspringen.

Entfernen der Haube

Die Haube ist an beiden Seiten der Bodyclock Active mit zwei Klammern an der Innenseite des Gehäuses befestigt.



- Halten Sie das Gehäuse der Bodyclock Active mit einer Hand fest.
- Drücken Sie die Haube an einem Ende fest hoch, um sie von der Klammer zu lösen.
- Nehmen Sie die Haube ganz ab.

Einsetzen der Glühlampe

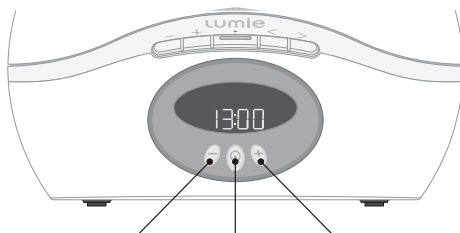
- Schrauben Sie die Glühlampe in die Fassung.
- Drücken Sie die Haube wieder an ihren Platz, bis beide Klammern einrasten.

Aufstellen Ihrer Bodyclock Active

- Suchen Sie einen geeigneten Platz für Ihre Bodyclock Active.

Der beste Platz ist auf Ihrem Nachttisch am Kopfende Ihres Bettes und in der Nähe einer Steckdose.

Inbetriebnahme Ihrer Bodyclock Active




Uhrzeit stellen - Nächste Einstellung stellen + Uhrzeit stellen +


- Schließen Sie die Lampe an die Steckdose an.


Im Display erscheint Folgendes:

Im Display steht (beispielsweise)	Was Sie tun müssen
SET TIME 13:00	Drücken Sie auf \ominus oder \oplus , um die Uhrzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie dann auf \odot , um die nächste Einstellung vorzunehmen.
SET WAKEUP TIME 7:00	Drücken Sie auf \ominus oder \oplus , um die gewünschte Weckzeit einzustellen (24-Stunden-Format). Drücken Sie wiederholt auf \odot , bis im Display ENGLISH angezeigt wird.
ENGLISH 15:17	Drücken Sie auf \ominus oder \oplus , um die gewünschte Sprache zu wählen. Nach 12 Sekunden kehrt das Display zur Ausgangsanzeige zurück.

Aktivieren der Weckfunktion

Drücken Sie vor dem Einschlafen auf .







Im Display erscheint  zur Bestätigung, dass der Sonnenaufgang aktiviert ist. Außerdem werden Weckklang und Weckzeit angezeigt, die Sie eingestellt haben, zum Beispiel:

WECKPIEPTON
 8:15

Verwendung von Radio und Nachttischlampe

Sie können Ihre Bodyclock Active auch als Nachttischlampe verwenden und deren Helligkeitsstufe wählen.

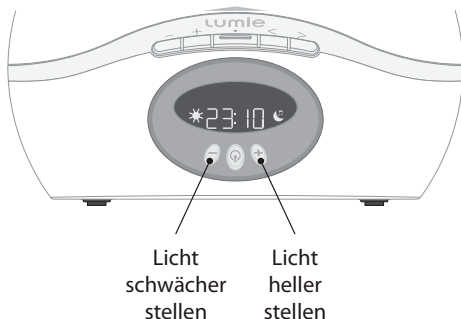
Ihre Bodyclock Active ist außerdem mit einem UKW-Radio sowie fünf weiteren Klangoptionen ausgestattet, die Ihnen helfen, sich zu entspannen oder andere Geräusche zu überdecken, wenn Sie einschlafen möchten:

Vogel- gezwtzcher	Hahnen- schrei	Wellen	Weißes Rauschen	Weck- piepton	Radio
					

Sie können das Radio oder eine der fünf Klangoptionen auch als Weckton einstellen.

Hinweis: Ziehen Sie die Antenne aus, um den Radioempfang zu verbessern.

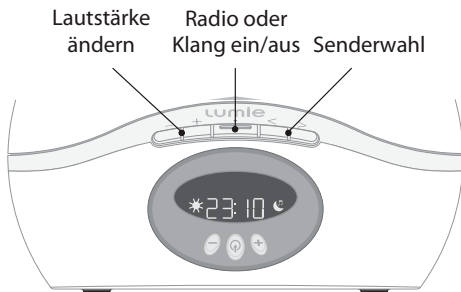
Verwendung der Nachttischlampe








- Halten Sie **+** gedrückt, um die gewünschte Helligkeitsstufe zu wählen.
- Halten Sie **-** gedrückt, wenn Sie das Licht ausschalten möchten.

Hinweis: Wenn Sie das Licht anlassen, schaltet es sich nach 90 Minuten von selbst aus.


Verwendung des Radios









- Drücken Sie auf , um das Radio einzuschalten.
- Drücken Sie auf  oder , um den gewünschten Sender zu suchen.
- Mit  oder  können Sie die Lautstärke regulieren.

Bei einem kurzen Tastendruck erfolgt die Senderwahl manuell. Wenn Sie die Taste länger gedrückt halten und dann loslassen, wird automatisch der nächste Sender eingestellt.

- Mit einem Druck auf  schalten Sie das Radio wieder aus.

Hinweis: War das Radio weniger als 12 Sekunden eingeschaltet, können Sie die Klangoptionen überspringen, indem Sie erneut auf  drücken.

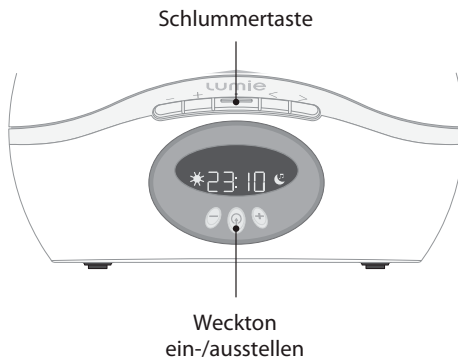
Wahl und Abspielen eines Entspannungsklangs

- Drücken Sie zweimal auf , um die Klangoptionen aufzurufen.
- Drücken Sie auf  oder , um den gewünschten Klang zu wählen.
- Mit  oder  können Sie die Lautstärke einstellen.
- Drücken Sie auf , um den Klang auszustellen.

Verwendung der Weckfunktion


Wenn Sie schlafen möchten, müssen Sie vorher die Weckfunktion aktivieren. Daraufhin wird das Licht schwächer, um einen Sonnenuntergang zu simulieren.



Am nächsten Morgen werden Sie dann von Ihrer Bodyclock Active mit einem sanften Sonnenaufgang geweckt, der zur eingestellten Zeit mit einem Weckton endet.




Aktivieren der Weckfunktion

- Drücken Sie vor dem Einschlafen auf .

Im Display erscheint  zur Bestätigung, dass der Sonnenaufgang aktiviert ist. Außerdem werden Weckton und Weckzeit angezeigt, die Sie eingestellt haben, zum Beispiel:

WECKPIEPTON
 8:15 

Wenn Sie TONAUSBLENDEN AUTO oder TONAUSBLENDEN PERM gewählt haben, damit das Radio oder der Entspannungsklang allmählich leiser wird, erscheint  im Display. Siehe auch *Wahl einer Einschlafoption* auf Seite 14.

Wenn Sie die Nachttischlampe anlassen, wird das Licht allmählich schwächer, um Ihnen das Einschlafen zu erleichtern. Sie können das Licht aber auch sofort ausschalten.

- Halten Sie hierzu  gedrückt.

Schlummerfunktion

- Drücken Sie auf .


Nach neun Minuten beginnt der Sonnenaufgang (und ein eventuell aktivierter Weckton) von Neuem.

Abstellen des Wecktons

- Drücken Sie auf .

Ausschalten des Lichts

Wenn die Weckfunktion ausgeschaltet ist:



- Halten Sie  gedrückt.

Andernfalls schalten sich der Weckton und das Licht nach 30 Minuten von selbst aus.






Wahl einer Weckoption

Sie können wählen, ob Sie mit einem einfachen Sonnenaufgang, einem Sonnenaufgang gefolgt von einem der Entspannungsklänge, einem Sonnenaufgang und Radio oder mit einem Sonnenaufgang und anschließendem Blinklicht geweckt werden möchten.





Einstellen der Weckoption

- Halten Sie  gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint.
- Drücken Sie zweimal auf , bis die aktuelle WECKEN-Einstellung angezeigt wird, zum Beispiel: WECKEN/SOUND.




Wecken mit eines Wecklang

- Drücken Sie auf  oder , um die WECKEN-Einstellung auf WECKEN/SOUND zu stellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf .
- Drücken Sie dann auf  oder , um nacheinander die verschiedenen Weckklänge aufzurufen und einen davon zu wählen:

Vogel- gezwitscher	Hahnenschrei	Wellen	Weißes Rauschen	Weckpiepton
				

- Drücken Sie auf , um die Wahl des Weckklangs zu bestätigen.
- Sie werden dann aufgefordert, die Wecklautstärke zu wählen.
- Drücken Sie auf  oder , um die Lautstärke lauter oder leiser zu stellen.
 - Drücken Sie dann zu Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.

Wecken mit dem Radio

- Drücken Sie auf  oder , um die WECKEN-Einstellung auf WECKEN/RADIO zu stellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf .

- Drücken Sie dann auf \ominus oder \oplus , um einen UKW-Sender zu wählen.
Hinweis: Verwenden Sie hierzu nicht die normalen Senderwahltasten \ominus oder \oplus .
- Drücken Sie auf \uparrow , um Ihre Senderwahl zu bestätigen.
- Drücken Sie dann auf \ominus oder \oplus , um die Lautstärke lauter oder leiser zu stellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf \uparrow oder warten Sie 12 Sekunden.

Wecken nur mit Sonnenaufgang

- Drücken Sie auf \ominus oder \oplus , um die WECKEN-Einstellung auf WECKEN/LICHT einzustellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf \uparrow oder warten Sie 12 Sekunden.

Sie werden dann mit einem einfachen Sonnenaufgang ohne Weckton geweckt.

Wecken mit Blinklicht

- Drücken Sie auf \ominus oder \oplus , um die WECKEN-Einstellung auf WECKEN/BLITZ zu stellen.
- Drücken Sie zur Bestätigung auf \uparrow oder warten Sie 12 Sekunden.





Sie werden dann mit einem Sonnenaufgang geweckt, auf den zur eingestellten Weckzeit ein Blinklicht ohne Weckton folgt.

Wahl einer Einschloption

Um Ihren Schlaf so wenig wie möglich zu stören, können Sie wählen, ob die Zeitanzeige nachts hell, schwach oder nicht beleuchtet ist.


Wenn Sie mit Radio oder einem der Entspannungsklänge einschlafen möchten, können Sie zudem wählen, ob der Ton allmählich leiser und dann ganz abgestellt wird, oder ob er bis zum Aufwachen auf einer leisen Stufe weiterspielt (um beispielsweise störende Geräusche zu überdecken).

Einstellen der Helligkeit des Displays





- Halten Sie  gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint.
- Drücken Sie wiederholt auf , bis die aktuelle ANZEIGE-Option angezeigt wird, zum Beispiel ANZEIGE AUTO
- Drücken Sie auf  oder , um nacheinander die verschiedenen Optionen aufzurufen und die gewünschte ANZEIGE-Option zu wählen.

Anzeigeoption	Was sie bedeutet
ANZEIGE AUTO	Wenn das Licht nur schwach oder ganz ausgestellt ist, wird die Anzeigenbeleuchtung allmählich ausgeblendet, bis die Anzeige nur noch schwach beleuchtet ist.
ANZEIGE HELL	Die Anzeigenbeleuchtung wird nicht ausgeblendet und behält die hellste Stufe bei.
ANZEIGE AUTO AUS	Wenn das Licht nur schwach oder ganz ausgestellt ist, wird die Anzeigenbeleuchtung allmählich ausgeblendet und schaltet sich dann ganz aus.

- Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.


Hinweis: Wenn Sie ANZEIGE AUTO AUS gewählt und somit die Anzeigenbeleuchtung ausgestellt haben, Sie in der Nacht jedoch die Uhrzeit sehen möchten, können Sie die Anzeige mit einem Druck auf  vorübergehend beleuchten. Das Licht schaltet sich dann nach 5 Sekunden von selbst wieder aus.

Allmähliches Ausblenden des Radios oder der Entspannungsklänge

- Halten Sie  gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN im Display erscheint.
- Drücken Sie wiederholt auf , bis die aktuelle TONAUSBLENDEN-Einstellung angezeigt wird, zum Beispiel TONAUSBLENDEN AUS
- Drücken Sie auf  oder , um nacheinander die verschiedenen Optionen aufzurufen und die gewünschte Option für die Tonausblendung zu wählen.

Tonausblendungs- option	Was sie bedeutet
TONAUSBLENDEN AUS	Der Ton wird nicht ausgeblendet.
TONAUSBLENDEN AUTO	Der Ton wird während des Sonnenuntergangs langsam ausgeblendet.
TONAUSBLENDEN PERM	Der Ton wird während des Sonnenuntergangs allmählich bis auf eine leise Stufe ausgeblendet und spielt dann in dieser Lautstärke weiter.

- Drücken Sie zur Bestätigung auf  oder warten Sie 12 Sekunden.



Hinweis: Wenn Sie TONAUSBLENDEN AUTO oder TONAUSBLENDEN AUS gewählt haben, wird im Display zu Erinnerung  angezeigt.

Ändern der Einstellungen


In diesem Abschnitt werden die bereits beschriebenen Aufwach- und Einschlofoptionen zusammengefasst und weitere Funktionen der Bodyclock Active erklärt.

Prüfen einer Einstellung

Wenn die Weckfunktion aktiviert ist (man sieht ☀ im Display):





- Drücken Sie auf , um die Weckfunktion zu deaktivieren.
- Halten Sie  gedrückt, bis die erste Einstellung im Display erscheint:

WECKZEIT STELLEN

- Drücken Sie auf , um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen, bis die gewünschte Option im Display erscheint (siehe unten stehende Tabelle).




Ändern einer Einstellung

Wenn die gewünschte Einstellung in der Anzeige erscheint:

- Drücken Sie  oder , um nacheinander die verschiedenen Optionen anzuzeigen.
- Drücken Sie zur Bestätigung der gewünschten Option auf .
- Drücken Sie dann entweder auf , um eine andere Einstellung zu wählen oder warten Sie 12 Sekunden, bis das Display zur Ausgangsanzeige zurückgekehrt ist.

In der folgenden Tabelle ist die Bedeutung der verschiedenen Einstellungen erklärt:



Displayanzeige	Wozu sie dient	Optionen
WECKZEIT STELLEN	Einstellen der Uhrzeit, zu der Sie geweckt werden möchten.	Beispiel: 07:00
UHRZEIT STELLEN	Einstellen der aktuellen Uhrzeit.	Beispiel: 13:00

Displayanzeige	Wozu sie dient	Optionen
WECKEN/SOUND	Einstellen der Weckart; siehe <i>Wahl einer Weckoption</i> auf Seite 12.	WECKEN/SOUND WECKEN/RADIO WECKEN/NUR LICHT WECKEN/BLITZ
WECKPIEPTON	Einstellen des gewünschten Entspannungsklangs als Weckton, wenn WECKEN/SOUND eingestellt ist; siehe <i>Wahl einer Weckoption</i> auf Seite 12.	WECKPIEPTON VOGELGEZWITSCHER HAHNENSCHREI WELLEN RAUSCHEN
	Einstellen der Lautstärke Ihres Wecktons oder des Radios mit Hilfe der Tasten  oder  , sofern WECKEN/SOUND oder WECKEN/RADIO eingestellt ist.	
ANZEIGE AUTO	Einstellen, ob die Anzeigenbeleuchtung ausgeblendet wird; siehe <i>Wahl einer Einschlafoption</i> auf Seite 14.	ANZEIGE AUTO ANZEIGE HELL ANZEIGE AUTO AUS
SONNENAUFGANG 30	Einstellen der Sonnenaufgangsdauer in Minuten.	SONNENAUFGANG 30 45 60 90 15 20
SONNENUNTERGANG 30	Einstellen der Sonnenuntergangsdauer in Minuten.	SONNENUNTERGANG 30 45 60 90 15 20
TONAUSBLENDEN AUS	Einstellen, ob das Radio oder der Entspannungsklang während des Sonnenuntergangs ausgeblendet wird; siehe <i>Wahl der Einschlafoption</i> auf Seite 14.	TONAUSBLENDEN AUS TONAUSBLENDEN AUTO TONAUSBLENDEN PERM
NACHTLICHT AUS	Einschalten eines sanften Nachtlichts, das die ganze Nacht anbleibt.	NACHTLICHT AUS NACHTLICHT EIN

Displayanzeige	Wozu sie dient	Optionen
SICHERHEIT AUS	Einstellung des Sicherheitsmodus; siehe <i>Einstellen des Sicherheitsmodus</i> auf Seite 18.	SICHERHEIT AUS SICHERHEIT EIN
DEUTSCH	Einstellen der in der Anzeige verwendeten Sprach.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

Einstellen eines Sonnenuntergangs ohne Aktivierung der Weckfunktion

Wenn Sie die Weckfunktion beispielsweise am Wochenende nicht benötigen, können Sie trotzdem den Sonnenuntergang aktivieren, um Ihnen das Einschlafen zu erleichtern.

- Drücken Sie gleichzeitig auf  und .

In der Anzeige erscheint SONNENUNTERGANG und das Licht wird allmählich ausgeblendet.




Wenn Sie diese Option wählen, werden gleichzeitig auch die Anzeigenbeleuchtung schwächer und das Radio/der Entspannungsklang leiser.

Wenn Sie den Sonnenuntergang deaktivieren und zur normalen Anzeigenbeleuchtung zurückkehren möchten:

- Drücken Sie wieder gleichzeitig auf  und .

Einstellen des Sicherheitsmodus

Durch Aktivieren des Sicherheitsmodus können Sie Ihre Bodyclock Active als Sicherheitslicht verwenden, wenn Sie abends nicht zu Hause sind. Das Licht schaltet sich dann zwischen 16 und 23 Uhr zu unregelmäßigen Zeiten ein und aus, damit der Eindruck entsteht, dass jemand zu Hause ist.

- Halten Sie die Taste  gedrückt, bis WECKZEIT STELLEN in der Anzeige erscheint. Drücken Sie dann erneut mehrere Male auf , bis SICHERHEIT AUS angezeigt wird.
- Drücken Sie auf , um SICHERHEIT EIN zu wählen.
- Warten Sie 12 Sekunden.

Im Sicherheitsmodus kann keine andere Funktion verwendet werden und zwischen 16 und 23 Uhr steht in der Anzeige

SICHERHEIT

Wenn Sie den Sicherheitsmodus ausschalten möchten:

- Drücken Sie irgendeine Taste.

Häufig gestellte Fragen

Ich habe den Sonnenaufgang getestet, aber das Licht wird ganz schnell hell. Warum?

Wahrscheinlich haben Sie nicht genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkuliert. Die Standardeinstellung ist ein 30-minütiger Sonnenaufgang. Wenn die Uhr also 11:00 Uhr zeigt, dann muss die Weckzeit auf mindestens 11:30 eingestellt sein.

Was passiert, wenn ich den Stecker der Bodyclock Active ziehe oder der Strom ausfällt?

Die Uhr Ihrer Lumie Bodyclock Active läuft eine Stunde lang weiter. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten, daher brauchen Sie das Gerät nicht neu zu programmieren, sondern einfach nur wieder an das Stromnetz anzuschließen. Wenn Sie die Uhrzeit neu einstellen müssen, befolgen Sie bitte die Hinweise unter *Ändern der Einstellungen* auf Seite 16.

Wenn Sie ein starkes UKW-Signal erhalten und einen Sender mit RDS (Radio Data System) hören, zeigt die Uhr die Zeit an, da sie das Zeitsignal empfängt.


Die Anzeige ist zu hell, wenn ich einschlafen möchte. Wie kann ich das ändern?

Lesen Sie die Hinweise unter *Einstellen der Helligkeit des Displays* auf Seite 14.


Was kann ich tun, wenn die Anzeige funktioniert, aber das Licht nicht angeht?

Prüfen Sie, ob die Glühlampe richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht hilft, sollten Sie die Glühlampe wechseln.


Warum passiert nichts, wenn ich auf die Tasten drücke?

Möglicherweise haben Sie das Gerät aus Versehen in den Demo-Modus versetzt (nur nützlich für Geschäfte, Messen o. ä!). Halten Sie  12 Sekunden lang gedrückt. Wenn das nicht hilft oder wenn in der Anzeige RESET angezeigt wird, lesen Sie bitte die Antwort auf die Frage *Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?*

Wie kann ich die Standardeinstellungen wiederherstellen?

Ziehen Sie den Netzstecker und halten Sie die Taste  gedrückt, während Sie den Stecker wieder in die Steckdose stecken. Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

Was kann ich tun, wenn weder das Display noch das Licht funktionieren?

Möglicherweise ist eine Sicherung kaputt. Ziehen Sie den Netzstecker,  schrauben Sie die schwarze Sicherungshalterung auf der Unterseite des Geräts heraus und tauschen Sie die 2-Ampere-Sicherung aus.

Bitte wenden Sie sich an einen anerkannten Lumie-Fachhändler, wenn Sie weiterhin Probleme mit Ihrer Bodyclock Active haben oder eine Ersatzglühlampe benötigen.

Wartung

Reinigung

Die Reinigung sollte mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch erfolgen.

Ersatzglühlampen

Verwenden Sie immer die korrekte Glühlampe (Halogenlampe E14 42 W maximal). Ersatzglühlampen erhalten Sie von Ihrem Fachhändler.


Garantie

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer zweijährigen Garantie gegen Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie das Gerät zur Wartung verschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Achten Sie darauf, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand, sei es zufällig oder durch Missbrauch, bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. Wir werden Sie jedoch vorher davon in Kenntnis setzen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Lumie-Fachhändler, wenn Sie weitere Fragen haben.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.


Lumie Bodyclock Active 250

230 V (AC), 50 Hz, 50 W 

Halogenlampe E14 42 W maximal

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25° C bis +70° C

Medizinprodukt der Klasse I 

Kontakt

Lumie ist Europas führender Spezialist im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert.

Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie-Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke von:

Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England and Wales.

Registernummer: 2647359. Umsatzsteuernummer: GB 880 9837 71.

Bodyclock ist eine eingetragene Marke von Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

BRUKSANVISNING



Säkerhet

Om produkten är skadad, kontakta din återförsäljare före användning.

Använd inte Bodyclock Active om lampans skyddshölje är trasigt, skadat eller saknas. Om du skulle behöva avlägsna skyddshöljet, dra ur kontakten först och låt enheten svalna.

Skyddshöljet blir hett när lampan är påslagen så håll enheten borta från allt som kan skadas av värme.



Öppna inte basenheten – den innehåller inga delar som kan lagas av användare.

Endast för användning inomhus.



Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.



Håll sladden borta från heta ytor. Ifall att sladden skadas, måste den för att förhindra en olycka bytas ut av Lumie, av en Lumieåterförsäljare eller annan person med relevanta kunskaper.

Får ej användas av eller på personer som är medvetslösa, sövda eller påverkade exempelvis av alkohol.

Elektromagnetisk kompatibilitets

Denna produkt uppfyller kompatibilitetsstandarden för medicinsk utrustning och det är osannolikt att den ska orsaka störningar som påverkar annan elektrisk eller elektronisk apparatur i dess närhet. Dock kan utrustning för radiosändning, mobiltelefoner och andra elektriska/elektroniska enheter störa denna produkt, om detta skulle hända är det bara att flytta produkten längre bort från störningskällan. I de sällsynta fall där produktens funktionalitet slås ut på grund av elektromagnetisk störning ska du koppla bort strömförsörjningen i fem sekunder och därefter starta om. Om problemet kvarstår, kontakta kundsupporten.

För detaljerad information om den elektromagnetiska miljö som enheten kan användas i, läs mer på: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Avfallshantering

När enheten har gjort sitt, kasta den inte i hushållsoporna. Ta den i stället till en återvinningsstation.



	Serienummer		Får ej slängas i hushållsoporna. Lämnna till återvinningscentral.		Säkring
	Överensstämmer med EU standard: Klass I Medicinsk utrustning		Läs bruksanvisningen		Dubbel isolering (Klass II elektrisk produkt)
	Tillverkare: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.		Varning		AC-försörjning (växelström)
	Förvaras torrt		Varning – het yta		Medlem i "Gröna Punkten" återvinningsprogram
	Endast för inomhusbruk				Återvinningsbar

Introduktion

Lumie Bodyclock Active väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt sätt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. Här finns också en nerotonande solnedgång som hjälper dig att koppla av och somna in när dagen går mot sitt slut.

I idealfallet bör du använda Bodyclock Active året runt för att behålla din insomnings- och uppvakningsrytm.

I kliniska försök har "gryningssimulatorer" som Bodyclock Active visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande[†]. De kan också hjälpa dem som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

Lumie var först på marknaden att lansera ett produktprogram med grynings-simulatorer med den första modellen Bodyclock som började säljas 1993.

Läs noggrant igenom dessa instruktioner för att få ut det mesta av din Bodyclock.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Egenskaper

Bodyclock Active levereras färdig för användning med de inställningar vi sett är mest populära hos användarna. Allt du behöver göra är att sätta glödlampan på plats, ställa in tiden och ange den tid du vill väckas.

Standardinställningarna är:

- Om du så önskar, en 30-minuters solnedgång som hjälper dig att somna.
- 30-minuters soluppgång för att ge dig ett behagligt uppvaknande, följt av en väckningssignal.
- En klockdisplay som automatiskt tonas ner till låg nivå under solnedgången.

Som alternativ erbjuder Bodyclock Active ett antal andra möjligheter så att du kan hitta dina egna favoritinställningar. Du kan exempelvis välja:

- Kortare eller längre soluppgång och solnedgång.
- Ett annat larmljud eller radion.
- En klockdisplay som är avstängd eller förblir upplyst under natten.

Komma igång

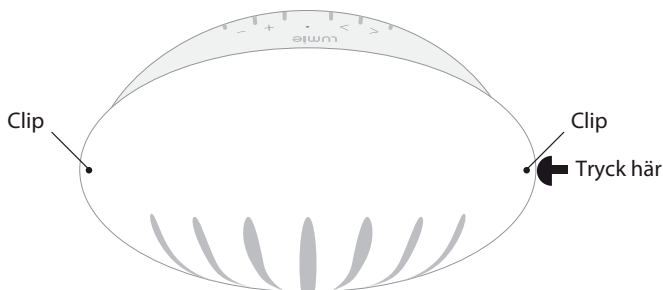
Så här kommer du igång med din nya Bodyclock Active.

Glödlampan levereras i en separat förpackning och ska sättas på plats i Bodyclock Active före användning.

Lampans skyddshölje kan vid leverans vara borttaget från enheten, i så fall kan du hoppa över nästa steg.

Ta av lampans skyddshölje

Lampans skyddshölje sitter fast på Bodyclock Active-enheten med två clips på insidan, en i vardera änden av locket:



- Lägg ena handen på Bodyclock Active-enheten som stöd.
- Tryck bestämt på ena änden av locket för att lossa clipset.
- Ta bort lampskyddet.

Glödlampan

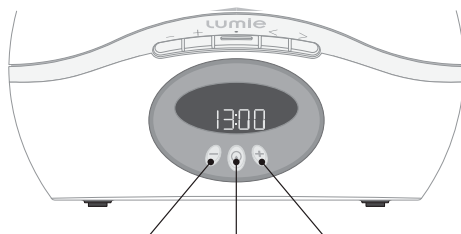
- Skruva fast glödlampan i sockeln.
- Sätt tillbaka lampskyddet genom att trycka ner det tills clipsen i vardera änden faller på plats.

Placera din Bodyclock Active

- Bestäm dig för var du vill placera din Bodyclock Active.

Det bästa stället är på ett sängbord nära huvudändan av din säng, nära ett vägguttag.

Komma igång med Bodyclock Active



Ställ in tid - Nästa inställning Ställ in tid +

- Anslut sladden och slå på strömbrytaren. Du ombeds då göra de mest angelägna inställningarna:

Displayen visar (exempelvis)	Vad du ska göra
SET TIME 13:00	Använd \ominus eller \oplus för att ställa in aktuell tid (24-timmar). Tryck \odot för att fortsätta.
SET WAKEUP TIME 7:00	Använd \ominus eller \oplus för att ange den tid du vill bli väckt (24-timmar). Tryck \odot tills displayen visar ENGLISH.
ENGLISH 15:17	Använd \ominus eller \oplus för att ställa in språk för displayens meddelanden. Vänta 12 sekunder för normaldisplayen.

Aktivera väckning

När du är redo för att somna:

- Tryck på \odot .







Displayen visar \odot för att bekräfta att larmet är inställt med en soluppgång samt visar typen av alarm och uppvakningstid du valt, som exempel:

LARMSIGNAL
 \odot 8:15

Använda sänglampan och radion

Din Bodyclock Active kan användas som sänglampa, som du kan ställa in på den ljusstyrka du föredrar.

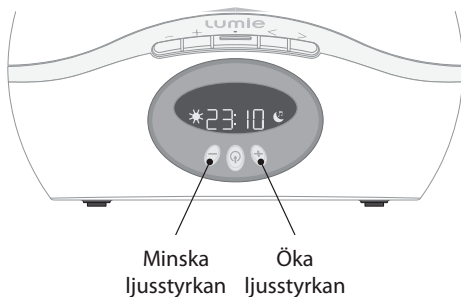
Bodyclock Active har även en FM-radio samt fem andra ljudalternativ som hjälper dig att slappna av eller stänga ute andra ljud när du försöker somna:

Fågelsång	Galande tupp	Vågor	Svagt brus	Larmsignal	Radio
					

Du kan även använda radion eller något av ljuden som larmsignal.

OBS: Sträck ut trådantennen för bästa mottagning.

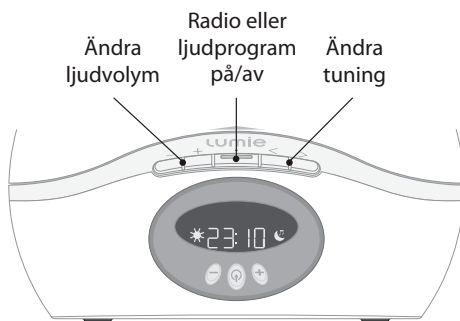
Använda sänglampan








- Håll intryckt **+** för att välja den ljusstyrka du vill ha.
- Håll intryckt **-** för att stänga av lampan.

Not: Om du lämnar lampan tänd så släcks den automatiskt efter 90 minuter.


Använda radion









- Tryck  för att sätta på radion.
- Använd  och  för att ställa in en station.
- Tryck  eller  för att ändra volymen.

Med ett kort tryck sker manuell inställning. Med längre tryck går du till nästa station i och med att du släpper knappen.

- Tryck  för att stänga av radion.

Not: Om radion har varit påslagen i mindre än 12 sekunder, tryck  igen för att hoppa över ljuden.

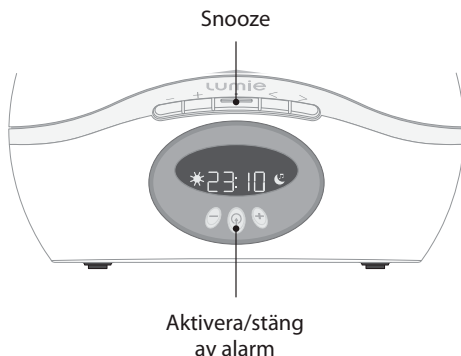
Spela upp välbefinnandeljud

- Tryck  två gånger för att komma åt att välja ljud.
- Använd  och  för att välja det ljud du vill ha.
- Tryck  eller  för att justera volymen.
- Tryck  för att stänga av ljudet.

Använda alarmet

När du är redo att somna behöver du aktivera alarmet för väckning följande morgon. Härmed påbörjas nedtoningen av ljuset - solnedgången.


Bodyclock Active väcker dig med en behaglig soluppgång som avslutas med den larmsignal du har valt vid den tid du angett.






Att aktivera alarmet


När du är redo för att somna:

- Tryck på .

Displayen visar  som bekräftelse på att alarm är inställt med en soluppgång, samt visar larmljudet och väckningstiden du har ställt in, exempelvis:

LARMSIGNAL
 8:15 

 visas om du valt något av alternativen VOLYM NER OCH AV eller VOLYM NEDTONAD för att tona ner och ut ljudet från radion eller avslappningsljud se *Välja somningsalternativ* sid 12.

Om du lämnar sänglampan på kommer den att sakta tonas ut för att hjälpa dig att somna. Alternativt, för att släcka lampan med en gång, håll intryckt .

Snooze

- Tryck .


Nu får du nio minuter till innan soluppgången (samt larm om du valt det) startas om.

Stänga av väckningssignal

- Tryck .

För att släcka lampan

När alarmet är avstängt:



- Håll intryckt .

Alternativt, ljudalarmet och lampan slocknar automatiskt efter 30 minuter.






Välja väckningsalternativ

Du kan välja mellan att vakna till en soluppgång som följs av ett av ljudprogrammen för ett behagligt uppvaknande, till en soluppgång med radio, till enbart en soluppgång eller till en som följs av blinkande ljus.


Ställa in väckningsalternativ

- Tryck in och håll intryckt  tills STÄLL IN ALARM visas.
- Tryck  två gånger tills nuvarande inställningar för VAKNA visas, exempelvis: VAKNA LJUD.




Välja larmsignal

- Tryck  eller  för att ställa inställningen VAKNA till VAKNA LJUD.
- Tryck .
- Tryck  eller  för att gå igenom och välja det ljudalternativ du vill ha:






Fågelsång	Galande tupp	Vågor	Svagt brus	Larmsignal
				

- Tryck  för att välja alternativ.



Du ombeds därefter ange volym på väckningsljudet.





- Tryck  eller  för att ändra volymen.
- För att ange volymen tryck  eller vänta 12 sekunder.

Välja radio




- Tryck  eller  för att ställa inställningen VAKNA på VAKNA RADIO.
- Tryck .
- Välj en FM radiostation genom att trycka  (för att söka nedåt) eller  (söka uppåt).

Not: Använd inte de normala knapparna för inställning av radiokanal:

 eller .




- Tryck  för att välja stationen.
- Tryck  eller  för att ändra volymen.
- För att välja volymen tryck  eller vänta 12 sekunder.

Välja soluppgång enbart – inget extra larm

- Tryck  eller  för att ställa inställningen VAKNA på VAKNA LJUS.
- Tryck  eller vänta 12 sekunder.

Med denna väcks du med en enkel soluppgång utan ljud.

Välja blinkande ljus som alarm

- Tryck  eller  för att ställa inställningen VAKNA på VAKNA BLINKA.
- Tryck  eller vänta 12 sekunder.





Med denna får du en soluppgång som följs av blinkande ljus vid väckningstiden men utan något ljud.

Välja sömnalternativ

Du kan välja om displayen som visar tiden förblir upplyst under natten, nedtonad eller släckt för att minimera störning av din nattsömn.


Om du somnar in medan du lyssnar på radion eller något av ljudprogrammen kan du välja mellan att ljudet sakta tonas ner till tyst eller förblir på låg nivå tills du ska vakna (exempelvis för att stänga ute störande ljud).

Ställa in displayens ljusstyrka





- Tryck in och intryckt  tills STÄLL IN ALARM visas.
- Tryck  flera gånger tills nuvarande alternativ för VISA visas, exempelvis VISA AUTO.
- Tryck  eller  för att gå igenom och välja inställning för VISA:

Alternativ	Förklaring
VISA AUTO	Displayen tonas ned till låg nivå där lampan lyser med svagt sken eller är avstängd.
VISA HÖG	Behåller displayen i ljusaste läge utan någon nedtoning.
VISA AUTO AV	Displayen tonas ned tills den är släckt när lampan lyser med svagt sken eller är avstängd.

- För att ställa in, tryck in  eller vänta 12 sekunder.

Not: Om du har valt VISA AUTO AV och vill se tiden när displayen är släckt, tryck  för att lysa upp displayen. Efter 5 sekunder slocknar den åter.

Tona ner radio eller ljud

- Tryck och håll intryckt  tills STÄLL IN ALARM visas.
- Tryck  flera gånger tills nuvarande alternativet VOLYM visas; exempelvis VOLYM KONSTANT.
- Tryck  eller  för att gå igenom och välja ett nedtoningsalternativ

Alternativ	Förklaring
VOLYM KONSTANT	Volymen tonas inte ned.
VOLYM NER OCH A	Volymen tonas ned till tyst under solnedgången.
VOLYM NEDTONAD	Volymen tonas ned under solnedgången och förblir på låg nivå.

- För att välja, tryck  eller vänta 12 sekunder.



Not: Om du har valt VOLYM NER OCH A eller VOLYM KONSTANT, visas  i displayen som påminnelse.

Personliga inställningar


Detta avsnitt sammanfattar alternativen för väckning och insomning samt förklarar de andra alternativen som finns i Bodyclock Active.

Kontrollera en inställning

Om alarmet är aktiverat (☀️ visas i displayen):





- Tryck  för att stänga av.
- Håll intryckt  tills displayen visar första inställning:

STÄLL IN ALARM

- Tryck  för att gå igenom alternativen tills det du vill ha visas, se tabell nedan.




Ändra en inställning

När det alternativ du vill ha visas:

- Tryck  eller  för att gå igenom alternativen och välja.
- Tryck  för att bekräfta valet.
- Antingen tryck  för att välja ett annat alternativ eller vänta 12 sekunder för att återgå.



Följande tabell förklarar alternativen:

Normal display	Förklaring	Alternativ
STÄLL IN ALARM	Ställer in tiden när du vill bli väckt.	Exempel: 07:00.
STÄLL IN TID	Ställer in aktuell tid.	Exempel: 13:00.
VAKNA LJUD	Ställer in typen av alarm; se <i>Välja väckningsalternativ</i> , sid 10.	VAKNA LJUD VAKNA RADIO VAKNA LJUS VAKNA BLINKA

Normal display	Förklaring	Alternativ
LARMSIGNAL	När VAKNA LJUD har valts, ställer in ljudet som du väljer som alarm, se <i>Välja väckningsalternativ</i> , sid 10.	LARMSIGNAL FÅGELSÅNG GALANDE TUPP LJUD AV VÅGOR SVAGT BRUS
	När AKNA LJUD eller VAKNA RADIO har valts, låter dig ställa in volymen på väckningssignalen eller radion med hjälp av knapparna  eller  .	
VISA AUTO	Ställer in om ljuset ska tonas ned; se <i>Välja sömnalternativ</i> , sid 12.	VISA AUTO VISA HÖG VISA AUTO AV
SOLUPPGÅNG 30	Ställer in längden på soluppgången, i minuter.	SOLUPPGÅNG 30 45 60 90 15 20
SOLNEDGÅNG 30	Ställer in längden på solnedgången, i minuter.	SOLNEDGÅNG 30 45 60 90 15 20
VOLYM KONSTANT	Ställer in om radio eller ljudprogram ska tonas ner under solnedgång; se <i>Välja sömnalternativ</i> , sid 12.	VOLYM KONSTANT VOLYM NER OCH A VOLYM NEDTONAD
NATTLJUS AV	Ställer in alternativ för nattlampa, lyser på låg nivå hela natten.	NATTLJUS AV NATTLJUS LÅGT
SÄKERHET AV	Ställer in trygghetsläge; se <i>Ställa in trygghetsläge</i> , sid 16.	SÄKERHET AV SÄKERHET PÅ
SVENSKA	Ställer in språket för meddelanden i displayen.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

Solnedgång utan aktiverat alarm



Även om du inte behöver väckning morgonen därpå, kan du fortfarande aktivera solnedgångsfunktionen som hjälp att somna:

- Håll inne  och  samtidigt.

Displayen visar SOLNEDGÅNG och ljuset tonas sakta ned.




Härmed tonas även displayen ned och dämpar även ljudet från radio/andra ljudprogram om du valt något av dessa.

För att avaktivera solnedgången och återgår till normal display:

- Håll inne  och  samtidigt.

Ställa in trygghetsläge

Trygghetsläget ger dig möjlighet att använda Bodyclock Active för att skapa trygghet när du är bortrest. Lampan tänds och släcks vid slumpvisa tider mellan klockan 16:00 och 23:00 för att ge intryck av att någon är hemma.

- Tryck och håll intryckt  tills STÄLL IN ALARM visas, tryck därefter  flera gånger tills SÄKERHET AV visas.
- Tryck  för att välja SÄKERHET PÅ.
- Vänta 12 sekunder.

I trygghetsläget kan du inte använda någon av de andra funktionerna och mellan klockan 16:00 och 23:00 visar displayen:

SÄKERHET

För att avbryta trygghetsläget och återgå till normalläget:

- Tryck på vilken knapp som helst.

Vanliga frågor

Jag körde en soluppgång på prov men ljuset ökade väldigt fort; vad är det för fel?

Du ställde förmodligen inte in tillräckligt lång tid för en full soluppgång. Som ett exempel; den förvalda soluppgången varar i 30 minuter så om klockan visar tiden som 11.00 måste du ställa in tiden för väckning till tidigast 11.30.

Vad händer om jag drar ur sladden till min Bodyclock Active eller vid strömavbrott?

Din Lumie Bodyclock Active håller reda på tiden i en timme; alla andra inställningar är permanenta, så du behöver inte omprogrammera den, det är bara att stoppa i kontakten igen. Om du behöver ändra tiden, se *Personliga inställningar* sid 14.

Om du har en tillräckligt stark mottagningssignal för FM radio, håller klockan tid när den ställs in på en station med RDS (Radio Data System) eftersom den innehåller en tidssignal.


Displayen lyser för starkt när jag försöker somna; hur kan jag ändra det?

Se *Ställa in displayens ljusstyrka* sid 12.



Vad kan jag göra om displayen fungerar men lampan inte tänds?

Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad i sockeln. Om det fortfarande inte fungerar ska du byta glödlampa.

Varför händer ingenting när jag trycker på knapparna?

Du kan ha råkat ställa in enheten på demonstrationsläge (enbart användbart i affärer, på utställningar etc.) så prova att trycka in  i 12 sekunder. Om detta inte fungerar eller om displayen visar RESET, se *Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?*

Hur gör jag för att återställa till fabriksinställningarna?

Stäng av strömmen. Tryck och håll intryckt  när du slår på strömmen igen. Släpp upp knappen  när versionsnumret av programvaran visas.

Vad kan jag göra om varken displayen eller lampan fungerar?

En säkring kan ha gått. Med enheten urkopplad, pröva att byta ut 2 ampere -□- säkringen i enheten; det är bara att skruva ur den svarta säkringshållaren på undersidan.

Kontakta din Lumieåterförsäljare om du behöver en ny glödlampa eller om du fortfarande har problem med din Bodyclock Active.

Underhåll

Rengöring

Rengör enheten med en ren, fuktad trasa.

Byta glödlampor

Använd alltid rätt typ av glödlampa (maximalt 42 W E14 halogen glödlampa). Reservdelar kan beställas genom din lokala återförsäljare.


Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabrikationsfel under en period av två år från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den om möjligt sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna - vi kontaktar er innan åtgärd. Kontakta din Lumieåterförsäljare för ytterligare råd.

Teknisk beskrivning

Specifikationen kan ändras utan föregående notis.

Lumie Bodyclock Active 250

230 Växelström, 50 Hz, 50 W 

Halogen glödlampa E14 42 W maximalt

Driftstemperatur: 5 °C till 35 °C

Temperatur under transport/lagring: -25 °C till +70 °C

Klass I Medicinsk utrustning 

Kontakta oss

Lumie är den ledande europeiska specialisten på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter.

Om du har förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker något problem du tycker vi borde känna till, ring oss gärna på Lumie Careline tel. +44 (0)1954 780500 eller skicka e-post till info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Storbritannien.

Lumie är ett registrerat varumärke tillhörande:

Outside In (Cambridge) Limited, ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer: 2647359. Momsregistreringsnummer: GB 880 9837 71.

Bodyclock är ett registrerat varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited.

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

GEBRUIKSAANWIJZING



Veiligheid

Als het product is beschadigd, neem dan vóór gebruik s.v.p. contact op met uw distributeur.

De Bodyclock Active niet gebruiken als de kap van de lamp gebroken of beschadigd is, of als deze ontbreekt. Als u de lampenkap wilt verwijderen, moet u eerst de stekker uit het stopcontact halen en de lamp laten afkoelen.

De kap van de lamp wordt warm wanneer de lamp brandt, dus houd het apparaat uit de buurt van dingen die door hitte beschadigd kunnen worden.



De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen reparerbare onderdelen.

Alleen voor gebruik binnenshuis.



Uit de buurt van water, vocht en damp houden.



Houd het snoer uit de buurt van warme oppervlakken. Als het snoer beschadigd is, moet het voor alle veiligheid door Lumie, een Lumie-distributeur of een vakbekwaam technicus worden vervangen.

Mag niet worden gebruikt door of op personen die bewusteloos, verdoofd of onvermogen zijn, bv. onder de invloed van alcohol.

Elektromagnetische compatibiliteit



Dit product voldoet aan de richtlijn inzake elektromagnetische compatibiliteit voor medische apparatuur. Het is onwaarschijnlijk dat het storing veroorzaakt die van invloed is op andere elektrische en elektronische producten in de directe omgeving van het apparaat. Apparaten die radiogolven uitzenden, mobiele telefoons en andere elektrische/elektronische apparaten kunnen echter storing op dit product veroorzaken; wanneer dit gebeurt, plaatst u het product gewoon wat verder van de storingsbron.

Meer gedetailleerde informatie over de elektromagnetische omgeving waarin het apparaat kan worden gebruikt, is te vinden op de website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Verwijderen

Het apparaat niet met huisvuil wegwerpen. Lever het in bij een officieel afvalinzamelpunt, zodat het op verantwoorde wijze vernietigd kan worden.



 SN	Serienummer		Niet met huisvuil wegwerpen. Bij een recyclecentrum inleveren.		Zekering
	Europese Conformiteitsverklaring: Klasse I Medisch apparaat		Gebruiksaanwijzing lezen		Dubbel geïsoleerd (Klasse II elektrisch)
	Producent: Lumie, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Verenigd Koninkrijk.		Let op		AC (wisselstroom) voeding
	Droog houden		Let op – Heet oppervlak		Lid van het recycleprogramma 'De Groene Punt'
	Uitsluitend voor gebruik binnenshuis				Recyclebaar

Inleiding

Lumie Bodyclock Active wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energieker. Er is ook een langzaam dimmende zonsondergang om u aan het einde van de dag te helpen ontspannen en inslapen.

U gebruikt de Bodyclock Active bij voorkeur het hele jaar door om een regelmatig ontwaak- en slaappatroon te handhaven.

Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Active humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap en ontwaken verbeteren[†]. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

Lumie was het eerste bedrijf dat zonsopgangsimulatoren introduceerde en bracht in 1993 een eerste versie van Bodyclock op de markt.

Lees deze instructies aandachtig, zodat u het meeste uit de Bodyclock Active kunt halen.

[†] Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

Basisfuncties

Bodyclock Active wordt klaar voor gebruik geleverd met de instellingen die het meest populaire zijn gebleken bij gebruikers. Het enige wat u hoeft te doen, is de gloeilamp plaatsen, de huidige tijd en de wektijd instellen.

De standaardinstellingen zijn als volgt:

- een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen in te slapen;
- een zonsopgang van 30 minuten om u langzaam te wekken, gevolgd door een piepsignaal;
- een tijdweergave die tijdens zonsondergang automatisch tot een laag niveau wordt gedimd.

Bodyclock Active biedt u echter een reeks andere opties om het product aan uw eigen voorkeuren aan te passen. U kunt bijvoorbeeld het volgende kiezen:

- een langere of kortere zonsopgang en zonsondergang;
- een ander weksignaal of de radio;
- een tijdweergave die 's nachts niet of helder verlicht blijft.

Vorbereidingen voor het gebruik

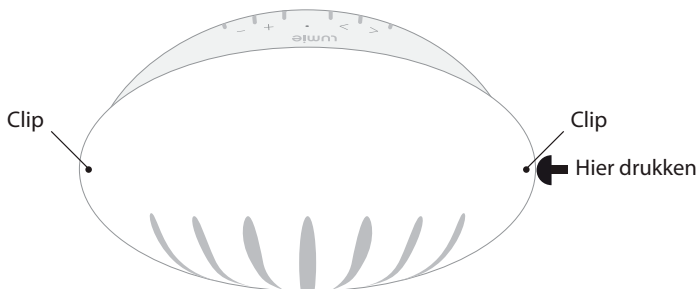
Hieronder wordt uitgelegd hoe u de Bodyclock Active voor de eerste keer instelt.

De gloeilamp is in een aparte doos verpakt en u moet deze vóór gebruik in de Bodyclock Active aanbrengen.

De lampenkap kan reeds van de voet zijn losgemaakt, in welk geval u de volgende stap kunt overslaan.

De lampenkap verwijderen

De lampenkap is met twee inwendige clips aan de voet van de Bodyclock Active vastgezet, één aan weerskanten van de kap.



- Houd de voet van de Bodyclock Active met één hand vast.
- Druk stevig tegen één kant van de lampenkap om de clip los te maken.
- Verwijder de lampenkap.

De lamp plaatsen

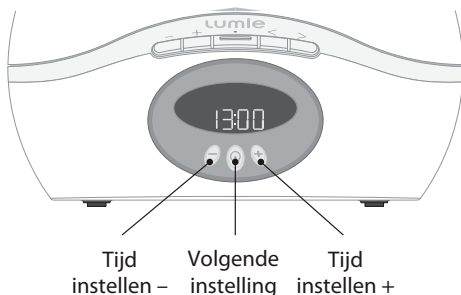
- Schroef de lamp in de fitting.
- Duw de kap weer op de voet totdat u de clips aan weerskanten op hun plaats hoort klikken.

Een geschikte plaats voor de Bodyclock Active kiezen

- Bepaal waar u de Bodyclock Active wilt neerzetten.

De ideale plaats is op een nachtkastje naast het hoofdeinde van uw bed, nabij een stopcontact.

De Bodyclock Active instellen




- Steek de stekker in het stopcontact.


U wordt gevraagd enkele essentiële instellingen te maken.

Display toont (bijvoorbeeld)	Wat u moet doen
SET TIME 13:00	Gebruik \ominus of \oplus om de huidige tijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk op \odot om door te gaan.
SET WAKEUP TIME 7:00	Gebruik \ominus of \oplus om de wektijd in te stellen (in 24-uurs notatie). Druk herhaaldelijk op \odot totdat ENGLISH op het display wordt weergegeven.
ENGLISH 15:17	Gebruik \ominus of \oplus om de taal voor de berichten op het display in te stellen. Wacht 12 seconden totdat het normale display weer wordt weergegeven.

De wekker zetten

Wanneer u wilt gaan slapen:

- Druk op .







Op het display wordt  weergegeven om te bevestigen dat de wekker is gezet met een zonsopgang; ook worden het wektype en de ingestelde wektijd weergegeven, bijvoorbeeld:

PIEPSIGNAAL
 8:15

Gebruik van de nachtlamp en radio

U kunt de Bodyclock als een nachtlamp gebruiken, die u op een comfortabele lichtsterkte kunt instellen.

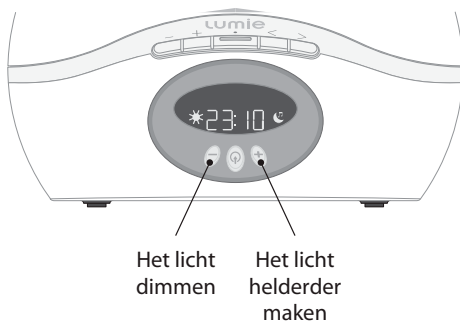
Bodyclock Active heeft tevens een FM-radio en vijf andere geluidsopties om u te helpen ontspannen of om andere geluiden te verhullen wanneer u probeert in te slapen:



Zangvogels	Haan	Golven	Ruis	Piepsignaal	Radio
					

U kunt ook de radio of een van de geluiden als weksignaal gebruiken.

Let op! Voor de beste ontvangst moet u de antenne draad uittrekken.

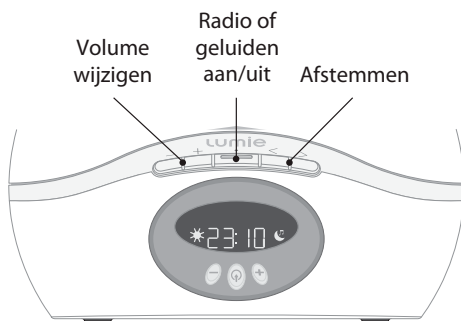
De nachtlamp gebruiken








- Houd  ingedrukt om de gewenste lichtsterkte in te stellen.
- Houd  ingedrukt om het licht uit te doen.


Let op! Als u het licht aan laat, wordt dit na 90 minuten automatisch uitgeschakeld.


Gebruik van de radio









- Druk op  om de radio aan te zetten.
- Gebruik  en  om op een zender af te stemmen.
- Druk op  of  om het volume in te stellen.

Druk de toets kort in om handmatig af te stemmen. Als u hem langer indrukt en dan loslaat, wordt de volgende zender geselecteerd.

- Druk op  om de radio uit te zetten.

Let op! Als de radio minder dan 12 seconden aanstond, drukt u nogmaals op  om de geluiden over te slaan.

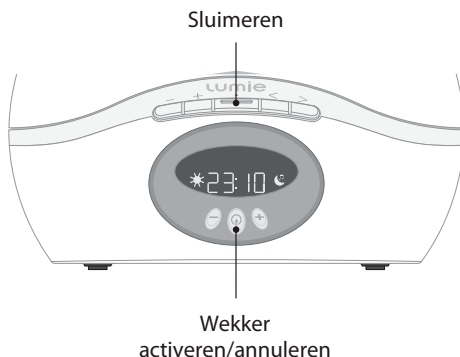
Naar een kalmerend geluid luisteren

- Druk tweemaal op  om de geluiden te selecteren.
- Gebruik  en  om het gewenste geluid te selecteren.
- Druk op  of  om het volume van het geluid in te stellen.
- Druk op  om het geluid uit te schakelen.

Gebruik van de wekker


Wanneer u wilt gaan slapen, moet u zelf de wekker zetten om de volgende ochtend gewekt te worden. Het licht begint dan te dimmen om een zonsopgang te simuleren.


Bodyclock Active wekt u met een serene zonsopgang, die op de door u ingestelde wektijd eindigt met een wekgeluid.






De wekker zetten

Wanneer u wilt gaan slapen:


- Druk op .

Op het display wordt  weergegeven om te bevestigen dat de wekker is gezet met een zonsopgang; ook worden het wekgeluid en de ingestelde wektijd weergegeven, bijvoorbeeld:


PIEPSIGNAAL
 8:15 

 wordt weergegeven als u de instelling DEMPEN AUTO UIT of DEMPEN PERM hebt geselecteerd om de radio of het kalmerende geluid geleidelijk aan te dempen; zie *Slaapopties kiezen*, pagina 14.

Als u de nachtlamp aan laat, wordt ook deze geleidelijk aan gedempt om u te helpen in te slapen. U kunt het licht echter ook meteen uitdoen:


- Houd  ingedrukt.

Sluimeren

- Druk op .


Dit geeft u nog negen minuten voordat de zonsopgang (en het wekgeluid als u er een hebt geselecteerd) wordt herhaald.

Een wekgeluid annuleren

- Druk op .

Het licht uitdoen

Wanneer de wekker is uitgeschakeld:



- Houd  ingedrukt.

Anders worden het wekgeluid en licht na 30 minuten automatisch uitgeschakeld.






Wekopties kiezen






U kunt ervoor kiezen om te ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een van ontspannende en kalmerende geluiden, een zonsopgang en de radio, alleen een zonsopgang of een zonsopgang die eindigt met een knipperend licht.

Een wekoptie instellen

- Houd  ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven.
- Druk tweemaal op  totdat de huidige wekinstelling worden weergegeven, bijvoorbeeld: GELUIDSSIGNAAL.




Een wekgeluid kiezen

- Druk op  of  om de wekinstelling GELUIDSSIGNAAL te selecteren.
- Druk op .
- Druk op  of  om naar de gewenste geluidsoptie te bladeren en deze te selecteren:




Zangvogels	Haan	Golven	Ruis	Piepsignaal
				



- Druk op  om de geluidsoptie te activeren.



U wordt nu gevraagd om het wekvolume in te stellen.





- Druk op  of  om het volume in te stellen.
- Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

De wekkerradio als weksignaal kiezen




- Druk op  of  om de wekinstelling RADIO te selecteren.
- Druk op .

- Druk op  (zender omlaag) of  (zender omhoog) om een FM-zender te kiezen.

Let op! Hiervoor moet u niet de gebruikelijke afstemtoetsen  of  gebruiken.




- Druk op  om de zender te activeren.
- Druk op  of  om het volume in te stellen.
- Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.

Alleen een zonsopgang als wekoptie kiezen

- Druk op  of  om de wekinstelling LICHTSIGNAAL te selecteren.
- Druk op  of wacht 12 seconden.

U wordt nu met een eenvoudige zonsopgang gewekt zonder geluid.

Een flikkerlicht als weksignaal kiezen

- Druk op  of  om de wekinstelling FLIKKERLICHT te selecteren.
- Druk op  of wacht 12 seconden.





Als u deze optie selecteert, wordt u gewekt door een zonsopgang, op de ingestelde wektijd gevolgd door een knipperend licht zonder geluid.

Slaapopties kiezen

Om uw slaap zo min mogelijk te verstoren, kunt u selecteren dat de tijdsweergave 's nachts helder, dim of niet verlicht is.


Als u wilt inslapen terwijl u naar de radio of een kalmerend geluid luistert, kunt u ervoor kiezen om het volume geleidelijk aan te dempen tot volledige stilte of dit op een laag niveau laten staan totdat u wakker wordt (bijvoorbeeld om ongewenste geluiden te verhullen).

De helderheid van het display instellen





- Houd  ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven.
- Druk herhaaldelijk op  totdat de huidige SCHERM optie wordt weergegeven, bijvoorbeeld AUTOM SCHERM.
- Druk op  of  om naar de gewenste SCHERMinstelling te bladeren en deze te selecteren:

Optie	Wat dit betekent
AUTOM SCHERM	Wanneer het licht zacht brandt of uit is, wordt het display tot een laag niveau gedimd.
HELDER SCHERM	Houdt het display op de hoogste helderheid zonder het te dimmen.
AUTOM SCHERM UIT	Wanneer het licht zacht brandt of uit is, wordt het display gedimd totdat het helemaal is uitgeschakeld.

- Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.


Let op! Als u AUTOM SCHERM UIT hebt geselecteerd en wilt zien hoe laat het is wanneer het display helemaal is gedimd, drukt u op  om het display even te verlichten. Het wordt dan na 5 seconden weer uitgeschakeld.

De radio of geluiden dempen

- Houd  ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven.
- Druk herhaaldelijk op  totdat de huidige DEMPOptie wordt weergegeven, bijvoorbeeld DEMPEN UIT.
- Druk op  of  om naar de gewenste DEMPOptie te bladeren en deze te selecteren:

Optie	Wat dit betekent
DEMPEN UIT	Het volume wordt niet gedempt.
DEMPEN AUTO UIT	Het volume wordt gedurende de zonsondergang gedempt totdat het helemaal is uitgeschakeld.
DEMPEN PERM	Het volume wordt gedurende de zonsondergang gedempt en blijft dan op een laag niveau aanstaan.

- Druk op  of wacht 12 seconden om deze instelling te activeren.



Let op! Als u DEMPEN AUTO UIT of DEMPEN UIT hebt geselecteerd, wordt op het display  weergegeven om u hieraan te herinneren.

Voorkeursopties


Dit hoofdstuk geeft een overzicht van de reeds beschreven wek- en inslaapopties en uitleg over de andere opties die de Bodyclock Active biedt.

Een instelling controleren

Als de wekker is gezet (☀️ op het display weergegeven):





- Druk op  om dit te annuleren.
- Houd  ingedrukt totdat de eerste instelling weer op het display wordt weergegeven:

WEKKER INSTELLEN

- Druk op  om door de opties te bladeren totdat de gewenste instelling wordt weergegeven; zie de tabel hieronder.




Een instelling wijzigen

Wanneer de gewenste instelling wordt weergegeven:

- Druk op  of  om door de andere opties te bladeren.
- Druk op  om de instelling te bevestigen.
- Druk op  om een andere instelling te kiezen, of wacht 12 seconden om weer naar de normale werking terug te keren.



In de volgende tabel wordt uitgelegd wat de instellingen betekenen:

Standaardweergave	Wat deze functie doet	Opties
WEKKER INSTELLEN	Stelt de wektijd in.	Voorbeeld: 07:00.
TIJD INSTELLEN	Stelt de huidige tijd in.	Voorbeeld: 13:00.
GELUIDSSIGNAAL	Stelt het wektype in; zie <i>Wekopties kiezen</i> , pagina 12.	GELUIDSSIGNAAL RADIO LICHTSIGNAAL FLIKKERLICHT

Standaardweergave	Wat deze functie doet	Opties
PIEPSIGNAAL	Wanneer PIEPSIGNAAL is geselecteerd, wordt hier het wekgeluid ingesteld; zie <i>Wekopties kiezen</i> , pagina 12.	PIEPSIGNAAL ZANGVOGELS HAAN GOLVEN RUIS
	Wanneer GELUIDSSIGNAAL of RADIO is geselecteerd, kunt u het wekvolume voor het weksignaal of de radio instellen met de toetsen  of  .	
AUTOM SCHERM	Bepaalt of het display wordt gedimd; zie <i>Slaapopties kiezen</i> , pagina 14.	AUTOM SCHERM HELDER SCHERM AUTOM SCHERM UIT
ZONSOPGANG 30	Bepaalt de duur van de zonsopgang, in minuten.	ZONSOPGANG 30 45 60 90 15 20
ZONSONDERGANG 30	Bepaalt de duur van de zonsondergang, in minuten.	ZONSONDERGANG 30 45 60 90 15 20
DEMPEN UIT	Bepaalt of de radio of het geluid gedurende de zonsondergang wordt gedempt; zie <i>Slaapopties kiezen</i> , pagina 14.	DEMPEN UIT DEMPEN AUTO UIT DEMPEN PERM
NACHTLAMP UIT	Stelt een optionele nachtlamp in, die de hele nacht zacht blijft branden.	NACHTLAMP UIT NACHTLAMP LAAG
VEILIGHEID UIT	Stelt de beveiligingsmodus in; zie <i>De beveiligingsmodus instellen</i> , pagina 18.	VEILIGHEID UIT VEILIGHEID AAN
NEDERLANDS	Stelt de taal voor de berichten op het display in.	ENGLISH FRANÇAIS DEUTSCH NEDERLANDS SVENSKA SUOMI ESPAÑOL

Een zonsondergang zonder de wekker te zetten

Als u niet door de wekker gewekt wilt worden, bijvoorbeeld omdat de volgende dag een zaterdag of zondag is, kunt u toch de zonsondergang activeren om u te helpen in te slapen.

- Druk  en  gelijktijdig in.

Op het display wordt ZONSONDERGANG weergegeven en het licht begint langzaam te dimmen.




Deze functie dimt het display en dempt ook de radio of het kalmerende geluid als u deze opties hebt geselecteerd.

Om de zonsondergang te annuleren en weer naar de normale weergave terug te keren:

- Druk  en  nogmaals gelijktijdig in.

De beveiligingsmodus instellen

In de beveiligingsmodus fungeert de Bodyclock Active als een veiligheidslicht wanneer u niet thuis bent. Het licht gaat tussen 16.00 en 23.00 uur op willekeurige tijdstippen aan en uit om de indruk te wekken dat er iemand thuis is.

- Houd  ingedrukt totdat WEKKER INSTELLEN wordt weergegeven en druk vervolgens herhaaldelijk op  totdat bijvoorbeeld VEILIGHEID UIT wordt weergegeven.
- Druk op  om VEILIGHEID AAN te selecteren.
- Wacht 12 seconden.

In de beveiligingsmodus kunt u de andere functies niet gebruiken en wordt tussen 16.00 en 23.00 uur het volgende op het display weergegeven:

VEILIGHEID

Om de veiligheidsmodus te annuleren en weer terug te keren naar de normale werking:

- Druk op een willekeurige toets.

Veelgestelde vragen

Ik heb een zonsopgang uitgeprobeerd, maar het licht ging heel snel aan

Er was waarschijnlijk niet voldoende tijd voor een volledige zonsopgang. De zonsopgang duurt standaard bijvoorbeeld 30 minuten en als de klok 11.00 uur aangeeft, dan moet u de wektijd ten minste op 11:30 uur instellen.

Wat gebeurt er als ik de stekker van de Bodyclock Active uit het stopcontact haal of de stroom uitvalt?

De Lumie Bodyclock Active houdt de tijd gedurende één uur bij; andere instellingen zijn permanent, dus u hoeft het apparaat niet opnieuw te programmeren en alleen maar de stekker weer in het stopcontact te steken. Raadpleeg *Voorkeursopties* op pagina 16 als u de tijd opnieuw moet instellen.

Als u een goed FM-radiosignaal ontvangt, houdt de klok de tijd bij wanneer de radio op een zender met RDS (Radio Data Systeem) is afgestemd, daar deze zenders ook een tijdsignaal uitzenden.


Het displaypaneel is te helder wanneer ik wil gaan slapen. Hoe kan ik dit veranderen?

Zie *De helderheid van het display instellen*, pagina 14.


Wat moet ik doen als het display werkt maar het licht niet gaat branden?

Controleer of de lamp goed in de fitting is geschroefd. Als hij er goed in zit, probeer dan een nieuwe lamp.


Waarom gebeurt er niets wanneer ik op de toetsen druk?

U hebt het apparaat waarschijnlijk per ongeluk in de demonstratiemodus gezet (deze stand is alleen nuttig voor winkels, tentoonstellingen enz.). Houd  12 seconden ingedrukt. Als het probleem nu niet verholpen is of als de melding RESET op het display wordt weergegeven, raadpleeg dan *Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?*

Hoe kan ik de standaardinstellingen herstellen?

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd  ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Laat de toets los wanneer het softwareversienummer wordt weergegeven.

Wat moet ik doen als het display en de lamp geen van beide werken?

Er is misschien een zekering doorgeslagen. Haal de stekker van het apparaat  uit het stopcontact, schroef de zwarte zekeringhouder aan de onderkant van het apparaat open en vervang de zekering door een nieuwe zekering van 2 ampère.

Neem contact op met uw distributeur als u een nieuwe gloeilamp nodig hebt of nog steeds problemen met de Bodyclock Active ervaart.

Onderhoud

Reinigen

Alleen met een droge of licht vochtige doek reinigen.

Lampen vervangen

Gebruik altijd een lamp van het juiste type (maximaal 42 W E14 halogeen gloeilamp). Nieuwe lampen kappen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.


Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot twee jaar na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de Bodyclock Active voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze indien mogelijk in de oorspronkelijke verpakking (inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal) te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen en de eenheid niet kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd wordt ontvangen, zij het door misbruik of accidentele schade, kunnen wij de reparatie eventueel in rekening brengen; wij zullen dan echter eerst contact met u opnemen. Neem voor meer advies contact op met uw distributeur.

Technische omschrijving

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

Lumie Bodyclock Active 250

230 VAC, 50 Hz, 50 W 

Maximaal 42 W E14 halogeen gloeilamp

Bedrijfstemperatuur: 5 °C tot 35 °C.

Opslag-/transporttemperatuur: -25 °C tot +70 °C.

Klasse I Medisch apparaat 

Contact

Lumie is de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan.

Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Engeland.

Lumie is een gedeponeerd handelsmerk van:

Outside In (Cambridge) Limited met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.

Registratienummer: 2647359. BTW-nr.: GB 880 9837 71.

Bodyclock is een gedeponeerd handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited.



Distributor details:

Lumie®

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

Bodyclock is a registered trademark of Lumie.

© Lumie 2015

BCAci1506

