



Mobilly

LAMPE DE LUMINOTHÉRAPIE
Light Therapy Lamp



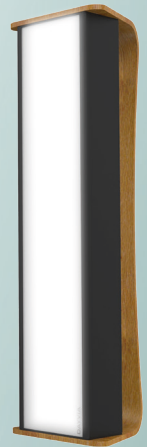
Traitement des problèmes
de sommeil et insomnies



Traitement de dépression
saisonnière, post-partum...



Resynchroniser les rythmes
(horaires décalés, sédentarité...)



Source naturelle de vitalité

www.dayvia.com

P1: Guide d'utilisation (FR)

P9: Instructions for use (EN)

P17: Brugsanvisning (DK)

P25: Käyttöohjeet (FI)

P32: Bruksanvisning (NO)

P39: Bruksanvisning (SV)

P46: Istruzioni per l'uso (IT)

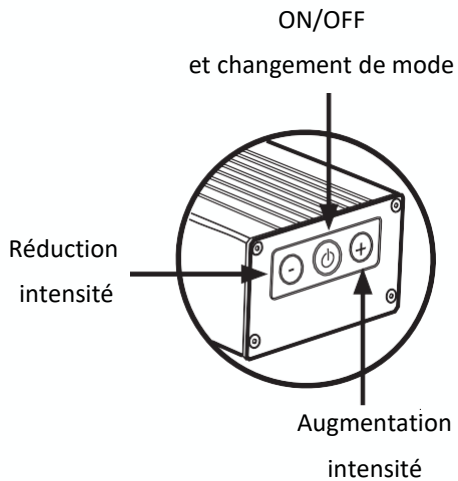
P54: Handleiding (NL)

P62: Instrukcja użytkownika (PL)

P70: Instrucciones de uso (SP)

P78: Bedienungsanleitung (DE)





INTRODUCTION

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

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

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

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

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

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

L'effet de la lumière dépend de son intensité mais surtout de sa courbe spectrale (couleur).

En effet, certains récepteurs situés dans nos yeux sont très sensibles à une lumière comprenant certaines longueurs d'ondes autour de 480 nanomètres (bleu turquoise en particulier), ils ont un rôle majeur sur notre horloge biologique.

Ainsi, une lumière à dominante bleue peut s'avérer aussi efficace qu'une lumière blanche beaucoup plus intense.

Notre dispositif propose donc 2 modes thérapeutiques aussi efficaces l'un que l'autre

- une lumière blanche intense bleutée
- une lumière à dominante bleue

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

MESURES DE SECURITE

-L'appareil doit être installé et mis en service conformément aux informations fournies sur les documents d'accompagnement.

-N'utilisez pas la lampe DAYVIA dans un environnement humide (par exemple dans une salle de bain, près d'une baignoire ou douche, à l'extérieur ...).

-Maintenez le cordon d'alimentation éloigné des surfaces chauffées.

-Utilisez exclusivement le boîtier d'alimentation Mean Well fourni avec votre lampe de luminothérapie. Ce boîtier d'alimentation est conforme aux exigences relatives aux dispositifs médicaux et il est spécifique pour votre lampe, il ne doit pas être utilisé avec d'autres équipements.

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

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

- Toute modification de l'appareil est interdite.

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

- La lampe à besoin de précautions particulières, elle peut être installée dans tous les locaux y compris les locaux domestiques et éloignée de sources HF où l'intensité des perturbations électromagnétiques est élevée.

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

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

PRECAUTIONS

La lampe de luminothérapie doit être utilisée dans un environnement normalement éclairé par une autre source lumineuse pour éviter un contraste trop important entre la lampe et son environnement, la lampe est complémentaire à l'éclairage normal (lumière électrique ou naturelle).

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

Les études ont démontré que la luminothérapie peut être pratiquée en toute sécurité (a titre de comparaison, votre lampe de luminothérapie diffuse, au choix, une lumière blanche intense bleutée jusqu'à 10 000 lux ou une lumière à dominante bleue spécifique, tandis que l'été sur une plage,

l'éclairage peut atteindre jusqu'à 100 000 lux avec en plus des rayons nocifs tels que les UV dont votre lampe est dépourvue).

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

-Vous souffrez ou avez souffert d'une dépression

-Vous êtes hyper sensible à la lumière

-Vous souffrez d'une maladie des yeux

-Vous souffrez de troubles mentaux

-Vous suivez un traitement avec des médicaments psychotropes ou photosensibilisants

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

MISE EN SERVICE/ARRÊT

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

Vous trouverez dans votre emballage la notice d'utilisation, le boîtier d'alimentation et votre lampe.

Nous vous conseillons de conserver votre emballage si un retour s'avérait nécessaire.

Voici les différentes étapes pour mettre en service votre lampe de luminothérapie DAYVIA:

1-Insérez le connecteur femelle du cordon basse tension sortant de la lampe dans le connecteur mâle situé sur le boîtier d'alimentation fourni avec la lampe.

2-Vérifiez que la tension indiquée sur le boîtier d'alimentation correspond à la tension secteur locale puis branchez l'appareil.

3-Allumez la lampe, dans un environnement déjà éclairé, avec l'interrupteur ON/OFF situé sur le côté gauche au sommet de la lampe. Vous pouvez ensuite moduler l'intensité avec les touches — et + situées à côté de l'interrupteur. Cette première pression sur l'interrupteur déclenche une lumière blanche intense bleutée très efficace d'un point de vue thérapeutique.

Vous pouvez réduire l'intensité avec la touche —, la lumière deviendra de plus en plus chaude pour un éclairage d'appoint.

Une seconde pression sur le ON/OFF déclenche une lumière à dominante bleue de plus faible intensité aussi efficace que la lumière blanche intense bleutée du mode 1.

Une troisième pression sur le ON/OFF propose une lumière blanche neutre (sans bleu) pour un éclairage d'appoint sans visée thérapeutique.

4-Après la fin d'utilisation éteignez l'appareil par simple pression sur l'interrupteur ON/OFF (l'arrêt se fait après avoir fait défiler les 3 modes donc à la 4ème pression sur ON/OFF).

5-Retirez le cordon d'alimentation) de la prise secteur.

RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

Placer la lampe entre 30 et 70 cm des yeux dans le champ de vision en orientant la partie éclairante vers le visage le temps de la séance, inutile de la regarder continuellement avec les yeux, poursuivre normalement son activité (petit déjeuner, lecture, travail de bureau, ordinateur, maquillage ...).

Pour une utilisation agréable, sans ressenti d'éblouissement, veillez toujours à ce que la pièce soit éclairée (surtout les premiers jours d'utilisation) pour minimiser le contraste entre l'éclairage de la lampe et son environnement. Il est conseillé de commencer les séances de luminothérapie des que vous ressentez un manque de lumière avant que les premiers symptômes du blues hivernal n'apparaissent.

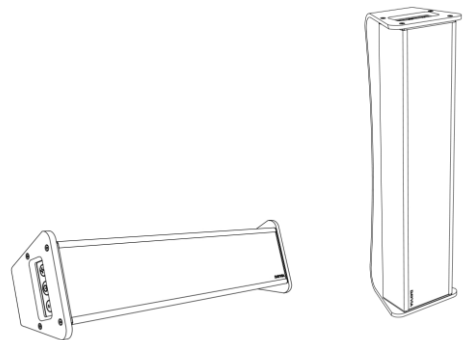
En prévention ou traitement du blues hivernal, il est préférable de pratiquer les séances le matin après le réveil.

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

Mode 1 : Option lumière blanche bleutée intensité maximale : 30 min à 30 cm / 45 min à 50 - 70 cm

Mode 2 : Option lumière à dominante bleue intensité maximale : 45 min à 30 cm / 60 min à 50 cm

Mode 3 : Option lumière blanche non thérapeutique : Lumière d'appoint non thérapeutique



D'une manière générale, toutes les personnes souhaitant compenser leur manque de lumière (saison hivernale, travail en milieu confiné...) par la luminothérapie doivent privilégier une exposition le matin : Nous vous conseillons une exposition entre 30 mn et une heure (voir ci-dessus selon la distance) au niveau d'intensité maximum. Cette exposition matinale idéalement juste après le réveil est également préconisée aux personnes en retard de phase (endormissement trop tardif et difficulté à émerger le matin) et aux personnes se préparant 2 à 3 jours avant un voyage vers l'Est (franchissement de plus de 3 fuseaux horaires), les effets du décalage horaire (ou jet-lag) seront ainsi minimisés.

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

Après votre séance quotidienne de luminothérapie vous pourrez utiliser votre lampe DAYVIA Mobilly en lampe d'appoint ou lampe de bureau tout au long de la journée.

ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Débranchez la lampe et le boîtier d'alimentation du secteur puis laissez refroidir avant de la nettoyer.

N'utilisez jamais de produits abrasifs ou détergents pour nettoyer de l'appareil : Utilisez un chiffon humide en veillant à ce qu'aucun liquide ne pénètre dans l'appareil. S'agissant de la technologie LED il n'y a aucune maintenance et la durée de vie est supérieure à 30 000 heures.

CARACTERISTIQUES DE L'APPAREIL

Les caractéristiques sont sujettes à modification sans préavis.

Caractéristiques de l'alimentation :

- Fabricant : Mean Well
- Modèle : GSM25E15-P1J
- Tension d'entrée : 100-240 V
- Courant d'entrée : 0.7-0.35 A
- Tension de sortie bloc d'alimentation : 15V
- Courant de sortie : 1.66 A
- Puissance : 25 W
- Fréquence : 50-60 Hz

- Isolation : Classe II
- Pénétration de corps étrangers et d'eau : IP22

Caractéristiques de la lampe :

- Température d'utilisation : entre + 5°C et + 40°C
- Taux d'humidité lors de l'utilisation : entre 15% et 90% (sans condensation)
- Pression atmosphérique lors de l'utilisation : entre 700 hPa et 1060 hPa
- Température de stockage et transport : entre - 25°C et + 70°C avec humidité relative jusqu'à 90% sans condensation et pression de vapeur d'eau ne dépassant pas 50 hPa
- Catégorie de surtension II
- Longueur des cordons : 3m22
- Dimension du produit : 34 x 9 x 9 (l x H x P en cm)
- Poids de l'appareil hors alimentation : 690 gr
- Poids de l'appareil avec alimentation : 910 gr
- Dispositif médical de classe I

DAYVIA Mobilly a été certifié conforme à toutes les normes de la directive 93/42/CEE et 2007/47/CEE applicables aux dispositifs médicaux en Europe :

- Conformité en matière de sécurité électrique
- Conformité en matière de risques photobio-

logiques des luminaires : Groupe de risque 0 (aucun risque)

-Conformité en compatibilité électromagnétique : Conformité pour chaque norme ou essais d'émissions et d'immunité spécifiés par la norme EN 60601-1-2:2015.

Classe B et groupe 1 (Emissions RF CISPR 11).
Immunité aux décharges électrostatiques: Décharges dans l'air 15kV, au contact 8 kV.
Immunité aux champs électromagnétiques rayonnés aux fréquences radioélectriques: 10V/m. Immunité aux transitoires électriques rapides en salves: 2 kV. Immunité aux ondes de chocs: ± 1 kV mode différentiel et ± 2 kV mode commun. Immunité aux perturbations conduites induites par les champs radioélectriques: 3V de 150kHz à 80MHz, 6V de pour les autres bandes de fréquences. Immunité au champ magnétique à la fréquence du réseau: 3A/m. Immunité aux coupures brèves et creux de tension : 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

GARANTIE ET ASSISTANCE

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

EXPLICATION DES SYMBOLES SUR LE BOITIER D'ALIMENTATION



Consultez la notice d'utilisation fournie.



Fabricant



Référence catalogue



Identification de la série



Cet appareil est classe II



Année de fabrication



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

IP21 Degrés de protection procurés par les enveloppes contre les liquides et particule



Températures limites



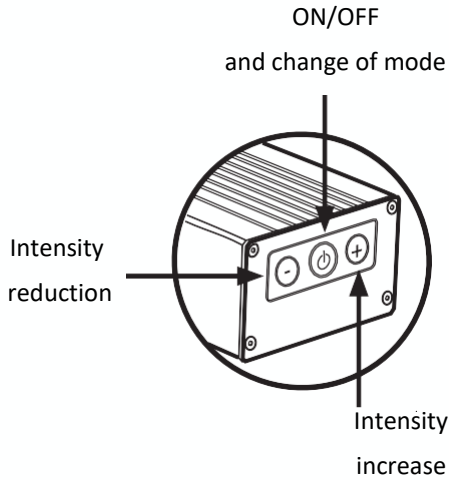
Limites humidité



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



Dispositif Médical



INTRODUCTION

Congratulations on your purchase of this DAYVIA light therapy lamp.

Well used, it will allow you to find the light you lack.

Lack of light is manifested in some people by several of these symptoms:

- Irritability and moodiness
- Significant increase in appetite
- Decreased activity and efficiency at work because of a lack of energy
- Sleep disorders, chronic fatigue
- Problems with sexuality (decreased libido)

Numerous international studies show that light therapy helps restore energy, form, ability to concentrate and good mood like that experienced when you sunbathe in the summer.

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

The effect of light depends on its intensity but above all, on its spectral curve (color).

Indeed, some receptors located in our eyes are very sensitive to light comprising certain wavelengths around 480 nanometers (turquoise blue in particular), they have a major role in our biological clock.

A predominantly blue light may be as effective as a much brighter white light.

Your device therefore offers 2 therapeutic modes, each equally effective:

- intense bluish white light
- a predominantly blue light

We invite you to read this user manual carefully to better benefit from the advantages of your DAYVIA lamp.

SECURITY MEASURES

- The device must be installed and put into service in accordance with the information provided in the accompanying documents.
- Do not use the DAYVIA lamp in a humid environment (for example in a bathroom, near a bathtub or shower, outdoors, etc.).
- Keep the power cable away from heated surfaces.
- Use only the Mean Well power supply box supplied with your light therapy lamp.

This power supply box complies with the requirements for medical devices and is specific for your lamp, it should not be used with other equipment.

- The mains plug acts as a power disconnect switch. The device must be used with the mains plug easily accessible.
- This lamp must not be used by children or people with reduced physical or intellectual capacities.
- Any modification of the device is prohibited.
- The device must not be used if the power cable and / or the power supply unit are apparently damaged or defective.
- The lamp needs special precautions, it can be installed in all premises including domestic premises and away from HF sources where the intensity of electromagnetic interference is high.
- Do not use this device next to other devices or stacked with them because this may cause a malfunction. If this use is necessary, this device and other devices should be observed to verify normal operation.
- Portable RF communications equipment (including peripherals such as antenna cables and external antennas) should not be used closer than 30 cm (12 inches) from any part of the DAYVIA lamp. Otherwise, the performance of these devices could be impaired.

PRECAUTIONS

The light therapy lamp must be used in an environment normally lit by another light source to avoid too much contrast between the lamp and its environment, the lamp is complementary to normal lighting (electric or natural light).

Unlike daylight or other lamps on the market, this medical light therapy device does not emit UV rays.

Studies have shown that light therapy can be performed safely (for comparison, your light therapy lamp diffuses either an intense bluish white light up to 10,000 lux or a specific predominantly blue light, while on a beach, in summer, the illumination can reach up to 100,000 lux with the addition of harmful rays such as UV which your lamp does not have).

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

- You suffer or have suffered from depression
 - You are very sensitive to light
 - You suffer from eye disease
 - You suffer from mental disorders
 - You are undergoing treatment with psychotropic or photosensitizing drugs.
- If you have any problems (ex headache or eye strain) after using the light therapy lamp please tell your doctor.

It is often sufficient to start treatment with shorter sessions (10 minutes) and gradually increase them each day to the recommended duration.

START-UP / SHUTDOWN

The DAYVIA Mobilly lamp is carefully checked before it is packaged and shipped.

You will find the user manual, the power supply box and your lamp in your packaging.

We advise you to keep your packaging if a return is necessary.

Here are the different steps to start up your DAYVIA light therapy lamp:

1. Insert the female connector of the low voltage cable coming out of the lamp into the male connector located on the power supply box supplied with the lamp.
2. Check that the voltage indicated on the power supply unit matches the local mains voltage, then plug in the device.
3. Turn on the lamp, in an already lit environment, with the ON / OFF switch located on the left side at the top of the lamp. You can then direct the lighting part towards your face for the duration of the light therapy session and then modulate the intensity with the - and + buttons located next to the switch. This first press of the switch triggers an intense bluish

white light that is very effective from a therapeutic point of view.

You can reduce the intensity with the - button, the light will get warmer and warmer for additional lighting. A second press on the ON / OFF triggers a predominantly blue light of lower intensity as effective as the intense bluish white light of mode 1. A third press on the ON / OFF proposes a neutral white light (without blue) for lighting. supplement without therapeutic aim.

4. After the end of use, turn off the device by simply pressing the ON / OFF switch (the shutdown is done after scrolling through the 3 modes, so on the 4th press ON / OFF).

5. Unplug the power cable from the AC outlet.

RECOMMENDATIONS FOR USE

Place the lamp between 30 and 70 cm from the eyes in the field of vision, directing the illuminating part towards the face during the session, no need to look at it continuously with your eyes, continue your activity normally (breakfast, reading, office, computer, makeup...).

For pleasant, glare-free use, always make sure the room is lit (especially the first few days

of use) to minimize the contrast between the lamp's illumination and its surroundings.

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

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

Do one session each morning per 3 week cycle during the dark period. These figures are to be adapted to each person according to the results obtained after a few days of treatment.

Mode 1: Bluish white light option maximum intensity: 30 min at 30 cm / 45 min at 50 - 70 cm

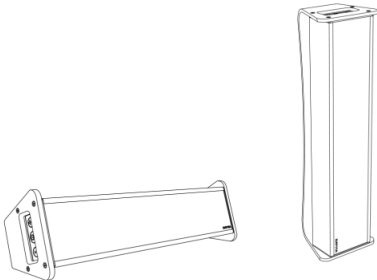
Mode 2: Light with predominantly blue option maximum intensity: 45 min at 30 cm / 60 min at 50 cm

Mode 3: Non-therapeutic white light option:
Non-therapeutic supplemental light

In general, all people wishing to compensate for their lack of light (winter season, work in a confined environment ...) by light therapy should favor an exposure in the morning: We recommend an exposure between 30 minutes and one hour (see above depending on distance) at the maximum intensity level. This morning exposure, ideally just after waking up, is also recommended for people late in the phase (falling asleep too late and difficulty emerging in the morning) and for people preparing 2 to 3 days before a trip to the east (crossing more than 3 time zones), the effects of jet lag will thus be minimized.

Light therapy at the end of the day is reserved for people working at night, people in early phase (going to bed too early and getting up too early in the morning) and people preparing for a trip to the west (crossing more than 3 time zones) to avoid jet lag syndrome.

After your daily light therapy session, you can use your DAYVIA Mobilly lamp as a desk lamp throughout the day.



ENTRETIEN DE L'APPAREIL

Unplug the lamp and the power adapter and allow it to cool before cleaning it.

Never use abrasives or detergents to clean the device: Use a damp cloth, making sure that no liquid enters the device.

Regarding LED technology, there is no maintenance and the lifespan of the LEDs is more than 30,000 hours.

CHARACTERISTICS OF THE DEVICE

Specifications are subject to change without notice.

Power supply characteristics:

- Manufacturer: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Input voltage: 100-240 V
- Input current: 0.7-0.35 A
- Power supply output voltage: 15V
- Output current: 1.66 A
- Power: 25 W
- Frequency: 50-60 Hz
- Insulation: Class II
- Penetration of foreign bodies and water: IP22

Specifications are subject to change without notice.

Power characteristics:

- Manufacturer: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Input voltage: 100-240 V
- Input current: 0.7-0.35 A
- Power supply output voltage: 15V
- Output current: 1.66 A
- Power: 25 W
- Frequency: 50-60 Hz
- Insulation: Class II
- Penetration of foreign bodies and water: IP22

Lamp characteristics:

- Operating temperature: between + 5 ° C and + 40 ° C
- Humidity rate during use: between 15% and 90% (non-condensing)
- Penetration of foreign bodies and water: IP21
- Atmospheric pressure during use: between 700 hPa and 1060 hPa
- Storage and transport temperature: between - 25 ° C and + 70 ° C with relative humidity up to 90% without condensation and water vapor pressure not exceeding 50 hPa
- Overvoltage category II
- Cord length: 3m22

- Product dimension: 34 x 9 x 9 (W x H x D in cm)
- Weight of the device excluding power supply: 690 gr
- Weight of the device with power supply: 910 gr
- Class I medical device

DAYVIA Mobilly has been certified to comply with the requirements of Directive 93/42 / EEC and 2007/47 / EEC applicable to medical devices in Europe:

- Electrical safety compliance
- Compliance in terms of photobiological risks of luminaires: Risk group 0 (no risk)
- Electromagnetic compatibility compliance: Compliance for each standard or emissions and immunity tests specified by standard EN 60601-1-2: 2015. Class B and group 1 (RF emissions CISPR 11). Immunity to electrostatic discharges: Discharges in air 15kV, on contact 8 kV. Immunity to electromagnetic fields radiated at radio frequencies: 10V / m. Immunity to fast electrical transients in bursts: 2 kV. Immunity to shock waves: ± 1 kV differential mode and ± 2 kV common mode. Immunity to conducted disturbances induced by radioelectric fields: 3V from 150kHz to 80MHz, 6V from for other frequency bands.

Immunity to the magnetic field at the network frequency: 3A / m. Immunity to short interruptions and voltage dips: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

GARANTIE ET ASSISTANCE

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

EXPLANATION OF SYMBOLS



Consult the instructions for use provided.



Manufacturer



Catalog reference



Serial identification



This device is class II



Year of manufacture



This device should not be thrown away with household waste when it reaches the end of its life, drop it off at a collection point where it can be recycled. In doing so, you will help protect the environment.

IP21 Degrees of protection provided by enclosures against liquids and particles.



Limit temperatures



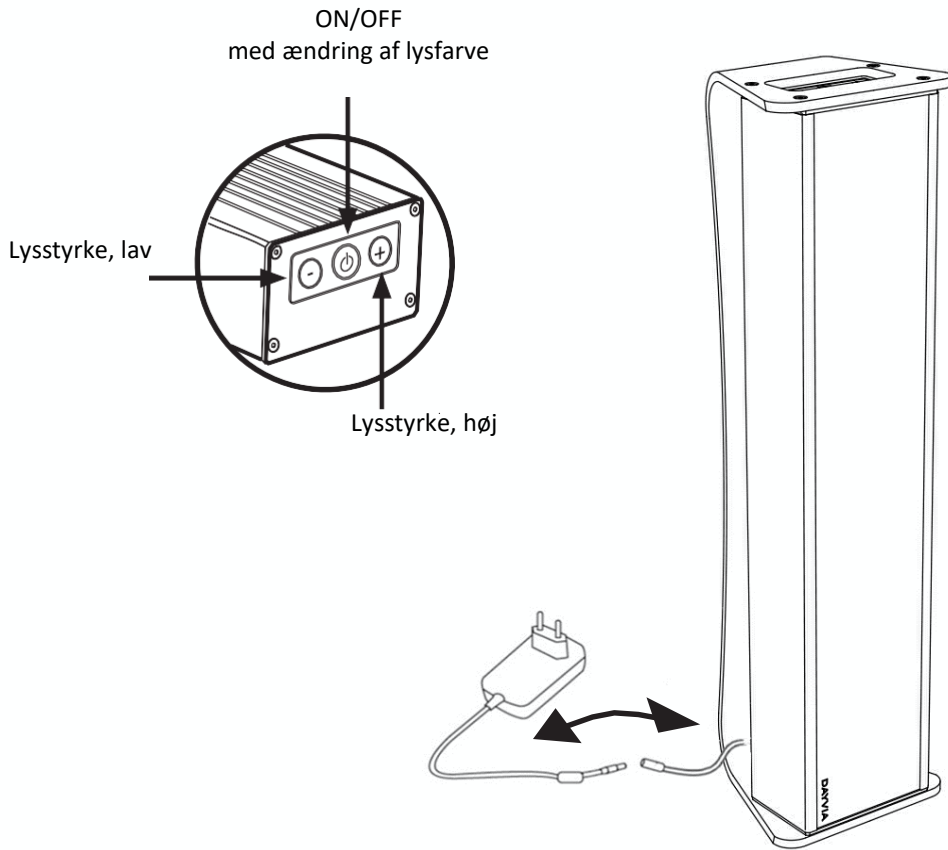
Humidity limits



This device is certified to comply with the Medical Devices Directive.



Medical Device



INDLEDNING

Tillykke med dit køb af denne DAYVIA-lysterapilampe.

Hvis den anvendes korrekt, vil den give dig det lys, du mangler.

Lysmangel manifesterer sig ofte via flere af følgende symptomer hos nogle mennesker:

- Irritabilitet og humørsvingninger
- Betydeligt forøget appetit
- Mindsket aktivitet og effektivitet på arbejdspladsen grundet mangel på energi
- Søvnforstyrrelser, kronisk træthed
- Seksuelle problemer (nedsat libido)

Talrige internationale undersøgelser har vist, af lysterapi hjælper med at give mere energi, mens koncentrationsevnen og humøret forbedres – på samme måde, som når du solbader om sommeren.

Lysterapilamper hjælper også med at nulstille døgnrytmen for folk med skiftende arbejdstider (natarbejdere), mennesker, der lider af forsinket søvnfase-syndrom (falder sent i søvn og har svært ved at vågne om morgenen) eller udvidet søvnfase-syndrom (vågner for tidligt), samt rejsende, som skal krydse flere tidszoner (jetlag).

Effekten af lyset afhænger af dets intensitet og fremfor alt dets farvespektrum. Der findes forskellige receptorer i vore øjne, som er

meget følsomme over for lys med bestemte bølgelængder på omkring 480 nanometer (i særdeleshed turkisblå), og disse spiller en stor rolle for vores indre biologiske ur.

Et fortrinsvist blå lys kan være lige så effektivt som et meget kraftigere hvidt lys.

Din enhed tilbyder derfor 2 terapeutiske tilstande, som er lige effektive:

- intenst og blåligt hvidt lys
- fortrinsvist blå lys

Vi opfordrer dig til at læse denne brugsanvisning nøje for bedre at kunne udnytte alle fordelene ved din DAYVIA-lampe.

SIKKERHEDSFORANSTALTNINGER

- Enheden bør opsættes og ibrugtages i henhold til informationerne i de medfølgende dokumenter.
- Anvend ikke DAYVIA-lampen i fugtige omgivelser (eks. på et badeværelse, i nærheden af et badekar eller brusebad, udendørs osv.).
- Hold strømkablet væk fra opvarmede overflader.
- Benyt kun den Mean Well-strømforsyning, der følger med din lysterapilampe.

Denne strømforsyning overholder retningslinjerne for medicinsk udstyr og er specifikt designet til din lampe. Den bør derfor ikke anvendes sammen med andet udstyr.

- Strømskikket fungerer som strømafbryder. Enheden skal tilsluttes et lettilgængeligt strømstik.

- Denne lampe må ikke anvendes af børn eller mennesker med nedsatte fysiske eller mentale evner.

- Enhver modificering af enheden er forbudt.

- Enheden må ikke anvendes, hvis strømkablet og/eller strømforsyningen virker til at være beskadiget eller defekt.

- Lampen kræver særlige forholdsregler – den kan opsættes i alle typer lokaliteter, herunder husstande, men skal holdes væk fra HF-kilder, hvor mængden af elektromagnetisk interferens er høj.

- Anvend ikke denne enhed i nærheden af eller oven på andre enheder, da dette kan medføre funktionsfejl. Hvis en sådan anvendelse er nødvendig, bør denne samt andre enheder holdes under opsyn for at sikre, at de fungerer uden problemer.

- Bærbart, radiobaseret kommunikationsudstyr (herunder tilbehør såsom antennekabler og eksterne antenner) bør kun benyttes i nærheden af enhver del af DAYVIA-lampen ved en afstand på minimum 30 cm (12 tommer).

Ellers kan funktionsevnen af disse enheder tage skade.

FORHOLDSREGLER

For at undgå for megen kontrast mellem lampen og dens omgivelser, skal den anvendes i et miljø, som er normalt oplyst af en anden lyskilde. På den måde fungerer lampen som et supplement til normal belysning (elektrisk eller naturligt lys).

I modsætning til dagslys eller andre lamper på markedet udsender denne medicinske lysterapienhed ikke nogen UV-stråler.

Undersøgelser har vist, at lysterapi kan udføres ganske sikkert (til sammenligning kan det nævnes, at din lysterapilampe udsender enten et intenst og blåligt hvidt lyst på op til 10.000 lux eller et primært blå lys, kan belysningen på en strand om sommeren nå helt op til 100.000 lux, mens du samtidig udsættes for skadelig stråling fra eksempelvis UV-stråler, hvilket din lampe ikke udsender).

Før du påbegynder din behandling, bør du dog tale med din læge, hvis:

- Du lider eller har lidt af depression

- Du er meget følsom over for lys

- Du lider af en øjensygdom

- Du har psykiske lidelser

- Du er i behandling med psykofarmaka eller fotosensibiliserende medicin.

Hvis du oplever problemer (eks. hovedpine eller øjenbelastning) efter at have anvendt lysterapilampen, bedes du venligst kontakte din læge. Det er ofte tilstrækkeligt at starte behandlingen med kortere sessioner (10 minutter) og gradvist forøge varigheden af disse hver dag, indtil du når den anbefalede varighed.

OPSTART/NEDLUKNING

DAYVIA Mobilly-lampen kontrolleres omhyggeligt, inden den pakkes og afsendes.

Brugsanvisningen, strømforsyningen og din lampe forefindes alle i emballagen.

Vi anbefaler, at du ikke smider emballagen ud, i tilfælde af at det bliver nødvendigt at returnere den.

Her er de forskellige trin, du skal udføre for at kunne anvende din DAYVIA-lysterapilampe:

1. Indsæt hunstikket, der sidder i enden af lampens lavspændingskabel, i hanstikket på den strømforsyning, som følger med lampen.
2. Kontrollér, at den angivne spænding på strømforsyningen stemmer overens med dit lokale el-nets spænding, og tilslut derefter enheden.
3. Tænd lampen i et allerede oplyst miljø ved hjælp af tænd-/sluk-knappen, som sidder øverst i venstre side af lampen.

Du kan derefter rette lyset mod dit ansigt i hele lysterapi-sessionens varighed samt justere intensiteten med knapperne – og +, som er placeret ved siden af tænd-/sluk-knappen. Ved det første tryk på knappen udsendes et intenst og blåligt hvidt lyst, der er meget effektivt set fra et terapeutisk synspunkt. Du kan reducere intensiteten med knappen, hvorefter lyset vil blive varmere og varmere, så du får yderligere belysning. Trykker du endnu en gang på tænd-/sluk-knappen, vil lampen udsende et fortrinsvist blå lys med lavere intensitet, der er lige så effektivt som det intense og blåligt hvide lys, som udsendes i tilstand 1. Ved et tredje tryk på tænd-/sluk-knappen vil der blive udsendt et neutralt hvidt lys (uden det blålige spektrum), der gør det muligt at anvende lampen som lyskilde uden terapeutisk formål.

4. Når du er færdig med at anvende enheden, kan du slukke den ved hjælp af tænd-/sluk-knappen (dette gøres ved at gennemgå de 3 tilstande, hvorefter lampen slukkes ved et fjerde tryk på knappen).

5. Tag strømkablet ud af stikkontakten.

ANBEFALINGER TIL BRUG

Placér lampen i dit synsfelt mellem 30 til 70 cm fra dine øjne, og sørg for, at lyset vender mod dit ansigt i hele sessionens varighed. Du behøver dog ikke konstant kigge på lampen med dine øjne, og du kan uden problemer udføre andre aktiviteter som normalt (eks. spisning, læsning, kontor- eller computerarbejde, lægning af makeup ...).

For at sikre behagelig anvendelse af lampen, uden at du bliver blændet, skal du sørge for, at rummet, hvor lampen er placeret, er godt oplyst (dette bør især gøres i de første dage, hvor du anvender lampen), således at kontrasten mellem lampelyset og den omgivende belysning minimeres.

Det anbefales, at du starter din lysterapibehandling, så snart du kan mærke, at du er påvirket af lysmangel, og før du oplever de indledende symptomer på vinterdepression.

Ønsker du at forebygge eller behandle vinterdepression, anbefales det, at du anvender lysterapilampen om morgenen, umiddelbart efter du er stået op.

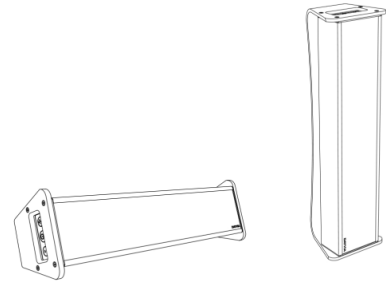
Udfør én session hver morgen i 3-ugers cyklusser under mørkeperioden.

Disse anbefalinger bør tilpasses hver enkelt person i henhold til de resultater, som opnås efter nogle få dages behandling.

Tilstand 1: Blåligt hvidt lys med maksimal intensitet: 30 min. ved en afstand på 30 cm / 45 min. ved en afstand på 50 – 70 cm

Tilstand 2: Overvejende blå lys med maksimal intensitet: 45 min. ved en afstand på 30 cm / 60 min. ved en afstand på 50 cm

Tilstand 3: Ikke-terapeutisk hvidt lys: Ikke-terapeutisk supplerende lys



Generelt set bør alle mennesker, som ønsker at kompensere for lysmangel (eks. grundet vinterperioder eller arbejde i et lukket miljø) ved hjælp af lysterapi, fortrinsvist gøre dette om morgenen: Vi anbefaler en lyseksponering med en varighed på 30 minutter eller en time

(se ovenstående for anbefalinger om afstand) ved det maksimale intensitetsniveau. Denne morgeneksposering, som ideelt set bør finde sted, umiddelbart efter du er vågnet, anbefales også for mennesker, der lider af forsinket søvnfase-syndrom (falder sent i søvn og har svært ved at vågne om morgenen), samt 2 til 3 dage før afrejse, hvis du skal rejse mod øst (og derved skal krydse mere end 3 tidszoner) – dette vil minimere effekterne af jetlag.

Lysterapibehandling sidst på dagen bør kun udføres af mennesker med natarbejde, mennesker med udvidet søvnfase-syndrom (går for tidligt i seng og vågner for tidligt om morgenen) samt rejsende, der skal forberede sig til en rejse mod vest (og derved skal krydse mere end 3 tidszoner), og som ønsker at undgå jetlag.

Efter at have udført din daglige lysterapibehandling, kan du efter behov anvende din DAYVIA Mobilly-lampe som bordlampe hele dagen

VEDLIGEHOLDELSE

Træk stikket til enheden og adapteren ud, og lad lampen køle af, før du rengør den.

Anvend aldrig skurecreme eller rensmiddel til at rengøre enheden. Anvend i stedet en fugtig klud, og sørg for, at der ikke trænger væske ind i enheden.

Lampens LED'er kræver ingen vedligeholdelse, og de har en levetid på mere end 30.000 timer.

ENHEDENS SPECIFIKATIONER

Der tages forbehold for ændring af specifikationerne uden varsel.

Effektgenskaber:

- Fabrikant: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Indgangsspænding: 100-240 V
- Indgangsstrøm: 0,7-0,35 A
- Udgangsspænding, strømforsyning: 15 V
- Udgangsstrøm: 1.66 A
- Strøm: 25 W
- Frekvens: 50-60 Hz
- Isolering: Klasse II
- Gennemtrængning af fremmedlegemer og vand: IP22

Lampens specifikationer:

- Driftstemperatur: mellem + 5 °C og + 40 °C
- Fugtighedsgrad under anvendelse: mellem 15 % og 90 % (ikke-kondenserende)
- Gennemtrængning af fremmedlegemer og vand: IP21
- Atmosfærisk tryk under anvendelse: mellem 700 hPa og 1060 hPa
- Opbevarings- og transporttemperatur: mellem -25 °C og +70 °C med en relativ luftfugtighed på op til 90 % uden kondensation og et vanddamptryk, som ikke overstiger 50 hPa
- Overspændingskategori II
- Strømledningens længde: 3 m 22
- Produktmål: 34 x 9 x 9 (B x H x D i cm)
- Enhedens vægt ekskl. strømforsyning: 690 gr
- Vægt af enheden inkl. strømforsyning: 910 gr
- Medicinsk udstyr, klasse I

DAYVIA Mobilly er certificeret til at opfylde kravene i direktiv 93/42/EØF samt 2007/47/EØF, der gælder for medicinsk udstyr i Europa:

- Overholdelse af retningslinjer for elektrisk sikkerhed
- Overholdelse af retningslinjer for fotobiologiske risici ved lyslegemer: Risikogruppe 0 (ingen risiko)

- Overholdelse af retningslinjer for elektromagnetisk kompatibilitet: Overholdelse af hver standard for emissioner og immunitetstests som specificeret i standard EN 60601-1-2: 2015. Klasse B og gruppe 1 (RF-emissioner, CISPR 11). Beskyttelse mod elektrostatiske udladninger: 15 kV ved udledninger i luft, 8 kV ved kontakt. Beskyttelse mod elektromagnetiske felter udstrålet ved radiofrekvenser: 10 V/m. Beskyttelse mod kortvarige elektriske transienter: 2 kV. Beskyttelse mod trykbølger: ± 1 kV i differentiell tilstand og ± 2 kV i normal tilstand. Beskyttelse mod ledningsbårne forstyrrelser forårsaget af radioelektriske felter: 3 V fra 150 kHz til 80 MHz, 6 V for andre frekvensbånd. Beskyttelse mod magnetfeltet ved netværksfrekvensen: 3 A/m. Beskyttelse mod kortvarige afbrydelser og spændingsdyk: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 % 5000 ms

GARANTI OG ASSISTANCE

Hvis du har behov for yderligere hjælp eller flere oplysninger, kan du besøge DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

SYMBOLFORKLARING



Som patient og tilsigtet operatør: Se venligst den medfølgende brugsanvisning



Fabrikant



Katalogreference.



Serienummer



Denne enhed tilhører klasse II.



Produktionsår



Denne enhed må ikke bortskaffes som husholdningsaffald, når den har nået slutningen af sin levetid. Den skal i stedet bortskaffes ved et indsamlingssted, hvor den kan genbruges. Hvis du følger denne anbefaling, hjælper du med at beskytte miljøet.



Indkapslingens grad af beskyttelse mod væsker og partikler



Temperaturgrænser



Fugtighedsgrænser



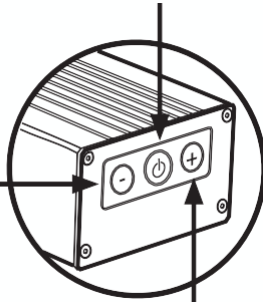
Denne enhed er certificeret til at overholde direktivet om medicinsk udstyr.



Medicinsk udstyr

Virtapainike ja
värilämpötilan säätö

Valovoimakkuuden
vähentäminen



Valovoimakkuuden
lisääminen



JOHDANTO

Onnittelut DAYVIA - valohoitolampun ostamisesta.

Asianmukaisesti käytettynä valohoitolampulla voi korvata valon puutteen.

Valon puute saattaa aiheuttaa esimerkiksi seuraavia oireita:

- ärtyneisyys ja mielialojen vaihtelu
- ruokahalun merkittävä kasvu
- matalampi aktiivisuustaso ja työteho energianpuutteen takia
- unihäiriöt, krooninen väsymys
- seksuaalisuuden ongelmat (libidon heikkeneminen)

Lukuisat kansainväliset tutkimukset osoittavat, että valohoito antaa energiaa, lisää aktiivisuutta, parantaa keskittymiskykyä ja nostaa mielialaa samaan tapaan kuin auringonotto kesällä.

Valoterapialamppu auttaa myös uni-valverytmin säätämisessä vaikkapa vuorotyössä, unijakson viivästyessä (myöhäinen nukahtaminen ja vaikeudet herätä aamulla), unijakson edistäessä (Iin aikainen herääminen)) tai aikavyöhykkeeltä toiselle siirryttäessä jet-lag).

Valon vaikutus riippuu sen voimakkuudesta, mutta ennen kaikkea sen spektrikäyrästä (väristä).

Tietyt silmien reseptorit ovat erittäin herkkiä valon noin 480 nanometrinen aallonpituudelle (turkoosinsininen), ja niillä on tärkeä rooli yksilöllisessä uni-valverytmissä.

Sininen valo voi olla yhtä tehokas kuin paljon kirkkaampi valkoinen valo.

Siksi laitteessa on kaksi hoitotilaa, jotka ovat yhtä tehokkaita:

- voimakas sinertävän valkoinen valo
- sininen valo

Lukemalla käyttöohjeen huolellisesti saat enemmän hyötyä DAYVIA-lampustasi.

TURVALLISUUS

- Laite on asennettava ja otettava käyttöön sen mukana tulevien ohjeiden mukaisesti.

- Älä käytä DAYVIA-lamppua kosteassa ympäristössä (esimerkiksi kylpyhuoneessa, kylpyammeen tai suihkun lähellä, ulkona jne.).

- Virtajohto ei saa koskea kuumiin pintoihin.

- Käytä vain valohoitolampun mukana toimitettua Mean Well -virtalähdettä. Virtalähde täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevat vaatimukset ja on suunniteltu lamppuasi varten. Sitä ei saa käyttää muiden laitteiden kanssa.

- Laitteen virta katkaistaan irrottamalla virtapistoke. Laitteen kanssa käytettävään pistorasiaan on päästävä helposti käsiksi.
- Lampun käyttö on kielletty lapsilta ja henkilöiltä, joiden fyysinen tai henkinen suorituskyky on heikentynyt.
- Laitteeseen ei saa tehdä mitään muutoksia.
- Laitetta ei saa käyttää, jos virtajohto ja/tai virtalähde on näkyvästi vaurioitunut tai viallinen.
- Lamppu voidaan asentaa varotoimia noudattaen kaikkiin tiloihin, myös kotitalouksiin, kauas HF-lähteistä, joiden sähkömagneettisten häiriöiden voimakkuus on suuri.
- Älä käytä tätä laitetta muiden laitteiden vieressä tai pinoo laitteita päällekkäin, koska se voi aiheuttaa toimintahäiriön. Jos tällainen käyttö on välttämätöntä, laitetta ja muita laitteita on valvottava ja näin varmistettava, että ne toimivat oikein.
- Kannettavia radiotaajuuslaitteita (mukaan lukien oheislaitteet, kuten antennikaapelit ja ulkoiset antennit) ei saa käyttää lähempänä kuin 30 cm:n etäisyydellä DAYVIA-lampun mistä tahansa osasta. Muuten laitteiden suorituskyky voi heikentyä.

VAROTOIMENPITEET

Valohoitolampun käyttöympäristössä on oltava myös jokin muu valonlähde, jotta lampun ja sen ympäristön välille ei tule liian suurta kontrastia. Lampulla täydennetään normaalia valaistusta (sähkö- tai luonnonvaloa).

Toisin kuin päivänvalolamput tai muut markkinoilla olevat lamput, tämä lääketieteellinen valohoitolaite ei lähetä UV-säteilyä.

Valohoito on tutkimusten mukaan turvallista (valoterapiavalaisin tuottaa joko voimakkaan sinertävän valkoista valoa, jonka valaisuvoimakkuus on korkeintaan 10 000 luksia tai sinistä valoa, kun taas kesäauringon valon voimakkuus voi olla jopa 100 000 luksia, ja valo sisältää myös haitallista UV-säteilyä, jota lamppu ei tuota).

Keskustele kuitenkin lääkärisi kanssa ennen hoidon aloittamista, jos:

- olet masentunut tai olet joskus ollut masentunut
- olet hyvin herkkä valolle
- sinulla on silmäsairaus
- sinulla on mielenterveyshäiriöitä
- sinua hoidetaan psykotrooppisilla tai valolle herkistävillä lääkkeillä

Jos saat valohoitolampun käytön jälkeen oireita (esim. päänsärkyä tai silmät tuntuvat rasittuneilta), kerro niistä lääkärillesi.

Usein riittää, että hoito aloitetaan lyhyillä jaksoilla (10 minuuttia) ja aikaa pidennetään vähitellen päivittäin suositeltuun keston saakka.

KÄYNNISTYS / SAMMUTUS

DAYVIA Mobilly -valaisin tarkastetaan huolellisesti ennen pakkaamista ja lähettämistä.

Pakkauksessa on käyttöopas, virtalähde ja valohoitolamppu.

Suosittelemme säilyttämään pakkauksen, jos joudut jostakin syystä palauttamaan tuotteen.

DAYVIA-valohoitolampun käynnistämisvaiheet:

1. Kytke valaisimesta lähtevän matalajännitekaapelin liitin lampun mukana toimitetun virtalähteen liitântään.
2. Tarkista, että virtalähteessä ilmoitettu jännite vastaa paikallista verkkojännitettä, ja kytke sitten virtajohto pistorasiaan.
3. Laita lamppu päälle valmiiksi valoisassa ympäristössä painamalla valaisimen yläosassa vasemmalla olevaa virtakytkintä. Käännä valaisin kasvojasi kohti valohoitokerran ajaksi.

Voit säätää valon voimakkuutta virtakytkimen vieressä olevilla plus- ja miinuspainikkeilla.

Kytkimen ensimmäinen painallus syyttää voimakkaan sinertävän valkoisen valon, jonka hoitoteho on erittäin suuri. Voit pienentää voimakkuutta miinuspainikkeella, jolloin valon sävy lämpenee ja voit käyttää sitä lisävalaistukseen. Toinen virtapainikkeen painallus syyttää sinisen valon, jonka teho vastaa 1-tilan sinertävän valkoista valoa. Kolmas virtapainikkeen painallus kytkee päälle neutraalin valkoisen valon (ilman sinistä), jota voi käyttää valaistukseen ilman hoitovaikutusta.

4. Kun lopetat käytön, kytke virta pois päältä painamalla virtakytkintä (laite sammuu edellä mainittujen kolmen tilan jälkeen, eli neljäs painallus sammuttaa laitteen).

5. Irrota virtajohto pistorasiasta.

KÄYTTÖSUOSITUKSET

Sijoita lamppu 30–70 cm:n etäisyydelle silmistä näkökenttään, ja suuntaa valaiseva osa kasvoja kohti hoitokerran ajaksi. Valaisinta ei tarvitse katsoa jatkuvasti, vaan voit jatkaa normaalia toimintaa (aamiainen, lukeminen, toimistotyö, tietokoneen käyttö, meikkaaminen jne.).

Jotta valo tuntuisi miellyttävältä eikä häikäisisi,

pidä huone valaistuna (etenkin ensimmäisten käyttöpäivien aikana), jotta hoitovalon ja ympäristön välinen kontrasti olisi mahdollisimman pieni.

Valohoito kannattaa aloittaa heti, kun tunnet valon puutteen oireita ennen varsinaisen kaamosmasennuksen alkamista.

Kaamosmasennuksen ennaltaehkäisyssä tai hoidossa valohoito kannattaa tehdä aamulla heti heräämisen jälkeen.

Tee valohoito aina aamuisin kolmen viikon jaksoissa pimeän kauden aikana. Hoitokertojen määrää voi mukauttaa henkilökohtaisiin tarpeisiin muutaman hoitokerran jälkeen koettujen tuntemusten mukaan.

Tila 1: Sinertävä valkoinen valo, enimmäisvoimakkuus: 30 min 30 cm:n etäisyydellä / 45 min 50–70 cm:n etäisyydellä

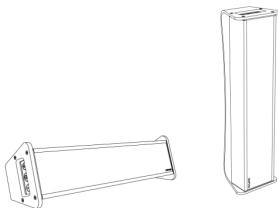
Tila 2: Sininen valo, enimmäisvoimakkuus: 45 min 30 cm:n etäisyydellä / 60 min 50 cm:n etäisyydellä

Tila 3: Valkoinen valo ilman hoitovaikutusta: Lisävalaistukseen ilman hoitovaikutusta.

Valon puutteen syystä riippumatta (talvikausi, työskentely ikkunattomassa ympäristössä jne.) valohoito kannattaa tehdä aamulla: Suosittelemme 30–60 minuutin altistusta (katso etäisyydet edellä) enimmäisvoimakkuudella. Aamu-altistusta mieluiten heti heräämisen jälkeen suositellaan myös niille, joiden unijakso on viivästynyt (nukahtaminen lln myöhään, heräämisvaikeudet) ja kohti itää matkustaville 2–3 päivää ennen matkaa (yli 3 aikavyöhykkeen ylitys) jetlag-vaikutusten lieventämiseen.

Illalla tehtävää valohoitoa suositellaan yöllä työskenteleville, edistävälle unijaksolle (uni tulee lln aikaisin ja herääminen tapahtuu lln varhain) ja länteen matkustaville (yli 3 aikavyöhykkeen ylitys) alueilla) jetlag-oireiden lieventämiseen.

Päivittäisen valohoidon jälkeen voit käyttää DAYVIA Mobilly -hoitolamppua pöytävalaisimena.



LAITTEEN HUOLTO

Irrota virtajohto ja virtalähde ja anna valaisimen jäähtyä ennen puhdistamista.

Älä käytä laitteen puhdistamiseen hankausaineita tai pesuaineita. Käytä kosteaa liinaa ja varmista, ettei laitteen sisään pääse nestettä.

LED-tekniikka on huoltovapaata, ja LEDien käyttöikä on yli 30 000 tuntia.

TIETOJA LAITTEESTA

Teknisiä tietoja voidaan muuttaa ilman erillistä ilmoitusta.

Virtalähde:

- Valmistaja: Mean Well
- Malli: GSM25E15-P1J
- Tulojännite: 100–240 V
- Tulovirta: 0,7–0,35 A
- Virtalähteen lähtöjännite: 15 V
- Lähtövirta: 1,66 A
- Teho: 25 W
- Taajuus: 50–60 Hz
- Eristys: Luokka II
- Suojaus hiukkasilta ja vedeltä: IP22

Valaisimen ominaisuudet:

- Käyttölämpötila: 5–40 °C

- Ilmankosteus käytön aikana: 15–90 % (ei kondensoiva)

- Suojaus hiukkasilta ja vedeltä: IP21

- Ilmanpaine käytön aikana: 700–1 060 hPa

- Säilytys- ja kuljetuslämpötila: – 25 °C ... 70 °C, suhteellinen kosteus korkeintaan 90 % ilman kondensoitumista ja vesihöyrynpaine enintään 50 hPa

- Ylijänniteluokka II

- Johdon pituus: 322 cm

- Tuotteen mitat: 34 x 9 x 9 (L x K x S cm)

- Laitteen paino ilman virtalähdettä: 690 gr

- Laitteen paino virtalähteen kanssa: 910 gr

- Luokan I lääkinällinen laite

DAYVIA Mobilly on sertifioitu täyttämään lääkinnällisiin laitteisiin sovellettavien direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/ETY vaatimukset Euroopassa:

- Sähköturvallisuus

- Valaisimien fotobiologisiin riskeihin liittyvä vaatimustenmukaisuus: Riskiryhmä 0 (ei riskiä)

- Sähkömagneettiseen yhteensopivuuteen liittyvä vaatimustenmukaisuus: Sovellettavien standardien mukainen, standardin EN 60601-1-2:2015 päästö- ja häiriönsietotestien mukainen .

Luokka B, ryhmä 1 (radiotaajuuspäästöt CISPR 11). Sähköstaattisten purkauksien sieto: Päästöt ilmassa 15 kV, kosketuksessa 8 kV.

Radiotaajuuksilla säteilevien sähkömagneettisten kenttien sieto: 10 V/m. Nopeiden sähköisten transienttien/purskeiden sieto: 2 kV. Iskuaaltojen sieto: ± 1 kV differentiaaltila ja ± 2 kV yhteismuoto. Radiotaajuisten sähkökenttien aiheuttamien häiriöiden sieto: 3 V taajuuksilla 150 kHz – 80 MHz, 6 V muilla taajuuskaistoilla. Magneettikentän sieto verkon taajuudella: 3 A/m. Lyhyiden katkojen ja jännitekuoppien sieto: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 % 5 000 ms

TAKUU JA TUKI

Jos tarvitset apua tai lisätietoja, katso DAYVIAN verkkosivusto osoitteessa <http://www.dayvia.com/>.

SYMBOLIEN SELITYKSET



Hoidon kohde ja käyttäjä: Tutustu laitteen mukana tuleviin käyttöohjeisiin.



Valmistaja



Luetteloviite



Sarjanumero



Laitte kuuluu luokkaan II.



Valmistusvuosi



Laitetta ei saa hävittää talousjätteen mukana, kun sen käyttöikä on lopussa.



Toimita laite asianmukaiseen kierrätyspisteeseen. Näin autat suojelemaan ympäristöä



Kotelon suojausaste nesteiltä ja hiukkasilta



Lämpötilarajat



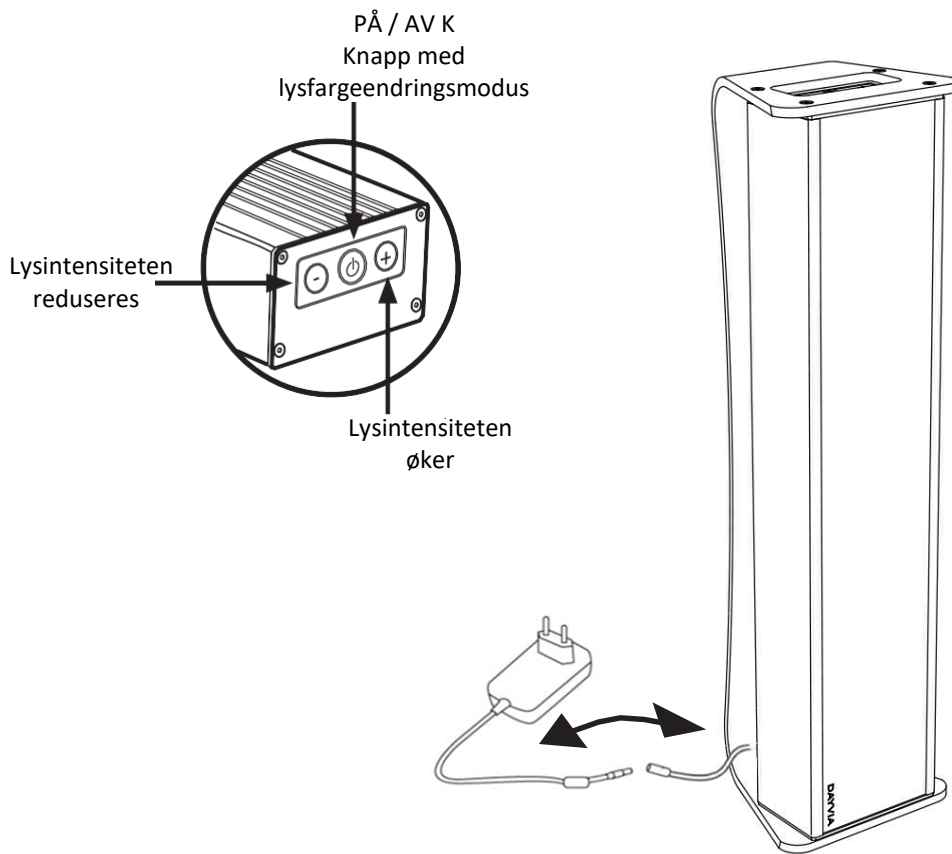
Kosteusrajat



Laitte on sertifioitu lääkinällisiä laitteita koskevan direktiivin mukaisesti



Lääkinälliset laitteet



INNLEDNING

Gratulerer med ditt kjøp av denne DAYVIA lysterapilampen.

Ved riktig bruk vil den hjelpe deg med å finne lyset du mangler.

Lysmangel vises hos noen personer ved flere av disse symptomer:

- Irritabilitet og humørsvingninger
- Vesentlig økning i appetitten
- Redusert aktivitet og effektivitet på jobben på grunn av mangel på energi
- Søvnforstyrrelser, kronisk tretthet
- Problemer med seksualitet (nedsatt libido)

Tallrike internasjonale studier viser at lysterapi bidrar til å gjenopprette energi, form, konsentrasjonsevne og godt humør som det oppleves når du soler deg på sommeren.

Lysterapilampen bidrar også til å nullstille våkne- og soverytmen hos personer som har skiftende arbeidstider (nattarbeidere), forsinket søvnfasesyndrom (personer som sovner sent og har problemer med å våkne opp om morgenen), fremskyndet søvnfasesyndrom (personer som våkner for tidlig) eller personer som reiser og krysser flere tidssoner (jetlag).

Effekten av lys avhenger av intensiteten, men fremfor alt, på dens spektralkurve (farge). Faktisk er noen reseptorer i øynene våre svært følsomme for lys bestående av visse

bølgelengder rundt 480 nanometer (spesielt turkisblå) – de har en viktig rolle i vår biologiske klokke.

For det meste kan blått lys være like effektivt som et mye lysere hvitt lys.

Enheten tilbyr derfor to terapeutiske moduser, hvert like effektiv:

- intenst, blålig-hvitt lys
- et overveiende blått lys

Vi anbefaler at du leser denne brukerhåndboken nøye for å få bedre nytte av fordelene ved DAYVIA-lampen.

SIKKERHETSTILTAK

- Enheten må installeres og tas i bruk i samsvar med informasjonen som er oppgitt i vedlagte dokumenter.
- Ikke bruk DAYVIA-lampen i et fuktig miljø (for eksempel på badet, i nærheten av badekar eller dusj, utendørs, osv.).
- Hold strømkabelen borte fra oppvarmede overflater.
- Bruk bare Mean Well-strømforsyningen som følger med lysterapilampen. Denne strømforsyningen oppfyller kravene til medisinsk utstyr og er spesifikk for lampen din, den skal ikke brukes sammen med annet utstyr.

- Strømsstikket fungerer som en frakoblingsbryter. Enheten må brukes med strømsstikket som skal være lett tilgjengelig.
- Denne lampen må ikke brukes av barn eller personer med redusert fysisk eller intellektuell kapasitet.
- Enhver endring av enheten er forbudt.
- Enheten må ikke brukes hvis strømkabelen og/eller strømforsyningsenheten tilsynelatende er skadet eller defekt.
- Lampen trenger spesielle forholdsregler, den kan installeres i alle lokaler, inkludert husholdninger og vekk fra høyfrekvens-kilder hvor intensiteten av elektromagnetisk forstyrrelser er høy.
- Ikke bruk denne enheten ved siden av andre enheter eller ovenpå hverandre, da dette kan føre til feil. Hvis denne bruken er nødvendig, bør denne enheten og andre enheter observeres for å sikre normal drift.
- Bærbart RF-kommunikasjonsutstyr (inkludert eksterne enheter som antennekabler og eksterne antenner) skal ikke brukes nærmere enn 30 cm fra noen del av DAYVIA-lampen. Ellers kan ytelsen til disse enhetene bli svekket.

FORHOLDSREGLER

Lysterapilampen må brukes i et miljø som normalt blir lyst opp av en annen lyskilde for å

unngå for mye kontrast mellom lampen og omgivelsene. Lampen er et bra supplement for normal belysning (elektrisk eller naturlig lys).

I motsetning til dagslys eller andre lamper på markedet, utstråler denne medisinske lysterapi-enheten ikke UV-stråler.

Studier har vist at lysterapi kan utføres helt trygt (lysterapilampen sprer enten et intenst blåaktig, hvitt lys opptil 10.000 lux eller et spesifikt overveiende blått lys, til sammenligning med en strand om sommeren, hvor belysningen kan nå opptil 100.000 lux, i tillegg til skadelige stråler som UV som lampen din ikke har).

Før du starter behandlingen, må du imidlertid kontakte legen din dersom:

- Du lider eller har lidd av depresjon
- Du er veldig følsom for lys
- Du lider av øyesykdom
- Du lider av psykiske lidelser
- Du er under behandling med psykotrope eller fotosensibiliserende stoffer

Du bør ta kontakt med legen hvis du har problemer (med for eksempel hodepine eller overanstrengelse av øynene) etter bruk av lysterapilampen. Det er ofte tilstrekkelig å starte behandlingen med kortere økter (10 minutter) og gradvis øke dem hver dag til anbefalt varighet.

OPPSTART OG AVSTENGNING

DAYVIA Mobilly-lampen kontrolleres nøye før den pakkes og leveres.

Du finner brukerhåndboken, strømforsyningen og lampen i emballasjen.

Vi anbefaler at du oppbevarer emballasjen hvis det blir nødvendig å returnere produktet.

Her er de forskjellige trinnene for å starte opp DAYVIA lysterapilampen:

1. Sett inn pluggen på lavspenningskabelen som kommer ut av lampen, inn i kontakten på strømforsyningen som følger med lampen.
2. Kontroller at spenningen som er angitt på strømforsyningsenheten, samsvarer med det lokale strømnettet, og koble deretter til enheten.
3. Slå på lampen, i et allerede opplyst miljø, med av-/på-bryteren plassert på venstre side øverst på lampen. Deretter kan du rette belysningsdelen mot ansiktet ditt så lenge lysterapien varer, og deretter justere intensiteten med knappene – og + ved siden av bryteren. Dette første trykket på bryteren utløser et intenst blåaktig, hvitt lys som er svært effektivt fra et terapeutisk synspunkt. Du kan redusere intensiteten med knappen, lyset blir da varmere og varmere for ekstra belysning. Et andre trykk på av-/på-knappen,

utløser et overveiende blått lys med lavere intensitet like effektivt som det intense blåaktige, hvite lyset i modus 1. Et tredje trykk på av-/på-knappen er et nøytralt hvitt lys (uten blått) for belysning uten et terapeutisk formål.

4. Når du er ferdig med å bruke enheten, slås enheten av ved å trykke på av-/på-knappen (avstengningen er ferdig etter å ha rullet gjennom de 3 modusene, altså på fjerde trykk på av-/på-knappen).

5. Dra strømkabelen ut av stikkkontakten.

ANBEFALINGER FOR BRUCK

Plasser lampen mellom 30 og 70 cm fra øynene i synsfeltet, ved å styre den lysende delen mot ansiktet under økten. Du trenger ikke å se inn i lampen kontinuerlig med øynene, du kan fortsette aktiviteten din som normalt (frokost, lesing, kontor, datamaskin, sminke ...).

For behagelig, blendfri bruk, må du alltid sørge for at rommet er opplyst (spesielt de første dagene du bruker lampen) for å minimere kontrasten mellom lampens belysning og omgivelsene.

Det anbefales å starte lysterapien så snart du føler mangel på lys, før de første symptomene på vinterdepresjon inntreffer.

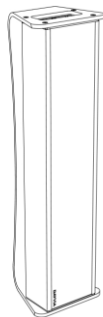
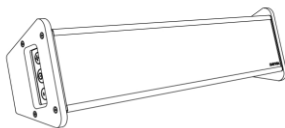
Ved forebygging eller behandling av vinterdepresjon, anbefales det å bruke lampen om morgenen når du står opp.

Gjør en økt hver morgen i en 3-ukers syklus i den mørke perioden. Disse tallene skal tilpasses hver person i henhold til resultatene som er oppnådd etter noen dagers behandling.

Modus 1: Blåaktig, hvitt lys – maksimal intensitet: 30 min ved 30 cm /45 min ved 50 – 70 cm

Modus 2: Lys med overveiende blått lys – maksimal intensitet: 45 min ved 30 cm /60 min ved 50 cm

Modus 3: Ikke-terapeutisk hvitt lys: Ikke-terapeutisk supplerende lys



Generelt bør alle mennesker som ønsker å kompensere for deres mangel på lys (vintersesongen, arbeid i et begrenset miljø ...) bruke lampen om morgenen: Vi anbefaler en eksponering mellom 30 minutter og en time (se over, avhengig av avstand) ved maksimalt intensitetsnivå. Denne morgeneksposeringen, ideelt like etter å ha våknet opp, anbefales også for personer med forsinket søvnfasesyndrom (sovner for sent og vanskeligheter med å våkne om morgenen) og som forberedelse 2 til 3 dager før en tur til øst (ved krysning av mer enn 3 tidssoner). Effekten av jetlag vil dermed bli minimert.

Lysterapi på slutten av dagen bør kun anvendes av personer som jobber om natten, personer med fremskyndet søvnfasesyndrom (legger seg for tidlig og står opp for tidlig om morgenen) og folk som forbereder seg på en tur mot vest (krysser mer enn 3 tidssoner) for å unngå jetlag.

Etter den daglige lysterapien kan du bruke DAYVIA Mobilly-lampen som bordlampe hele dagen.

VEDLIKEHOLD

Koble fra lampen og strømadapteren, og la den avkjøle før du rengjør den.

Bruk aldri slipemidler eller vaskemidler for å rengjøre enheten: Bruk en fuktig klut, sørg for at ingen væske kommer inn i enheten.

Når det gjelder LED-teknologi, er det ingen vedlikehold, og levetiden til lysdiodene holder mer enn 30.000 timer.

EGENSKAPER

Spesifikasjonene kan endres uten varsel.

Kraftegenskaper:

- Produsent: Mean Well
- Modell: GSM25E15-P1J
- Inngangsspenning: 100-240 V
- Inngangsstrøm: 0.7-0.35 A
- Strømforsyning utgangsspenning: 15V
- Utgangsstrøm: 1.66 EN
- Strøm: 25 W
- Frekvens: 50-60 Hz
- Isolering: Klasse II
- Inntrengning av fremmedlegemer og vann: IP22

Lampeegenskaper:

- Driftstemperatur: mellom + 5 °C og + 40 °C

- Fuktighet under bruk: mellom 15 % og 90 % (uten kondens)

- Inntrengning av fremmedlegemer og vann: IP21

- Atmosfærisk trykk under bruk: mellom 700 hPa og 1060 hPa

- Lagring og transporttemperatur: mellom -25 °C og + 70 °C med relativ fuktighet opptil 90 % uten kondens og vandamptrykk som ikke overstiger 50 hPa

- Overspenning kategori II

- Ledningslengde: 3m22

- Produktdimensjon: 34 x 9 x 9 (B x H x D i cm)

- Vekt uten strømforsyning: 690 gr

- Vekt med strømforsyning: 910 gr

- Klasse I medisinsk utstyr

DAYVIA Mobilly er sertifisert for å overholde kravene i direktiv nr. 93/42/EØF og nr. 2007/47/EØF som gjelder for medisinsk utstyr i Europa:

- Overholdelse av elektrisk sikkerhet

- Overholdelse i følge av fotobiologiske farer for armaturer: Risikogruppe 0 (ingen risiko)

- Samsvar med elektromagnetisk kompatibilitet: Overholdelse for hver standard eller utslipps- og immunitetstester spesifisert i standard EN 60601-1-2: 2015.

Klasse B og gruppe 1 (RF-utslipp CISPR 11).
 immunitet mot elektrostatiske utladninger:
 Utslipp i luft 15kV, ved kontakt 8 kV. Immunitet
 mot elektromagnetiske felter utstrålt ved
 radiofrekvenser: 10V / m. Immunitet mot raske
 elektriske transienter i utbrudd: 2 kV.
 Immunitet mot sjokkbølger: ± 1 kV
 differensialmodus og ± 2 kV vanlig modus.
 Immunitet mot utførte forstyrrelser indusert
 av radioelektriske felter: 3V fra 150kHz til 80
 MHz, 6V for andre frekvensbånd. Immunitet
 mot magnetfeltet ved nettfrekvensen: 3A
 / m. Immunitet mot korte avbrudd og
 spenningsfall: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 %
 5000ms

GARANTI OG ASSISTANSE

Hvis du trenger mer hjelp eller informasjon,
 kan du besøke

DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

FORKLARING AV SYMBOLER



Som pasient og tiltenkt operatør:
 Vennligst se instruksjonene for bruk som
 medfølger.



Produsent



Katalogreferanse



Serienummer for produktet



Denne enheten er klasse II



Produksjonsår



Denne enheten skal ikke kasseres
 sammen med husholdningsavfall på
 slutten av sin levetid. Kasser den på et
 oppsamlingspunkt hvor den kan
 resirkuleres. Ved å gjøre dette, vil du
 bidra til å beskytte miljøet



Grader av beskyttelse med innkapslinger
 mot væsker og partikler



Temperaturbegrensninger



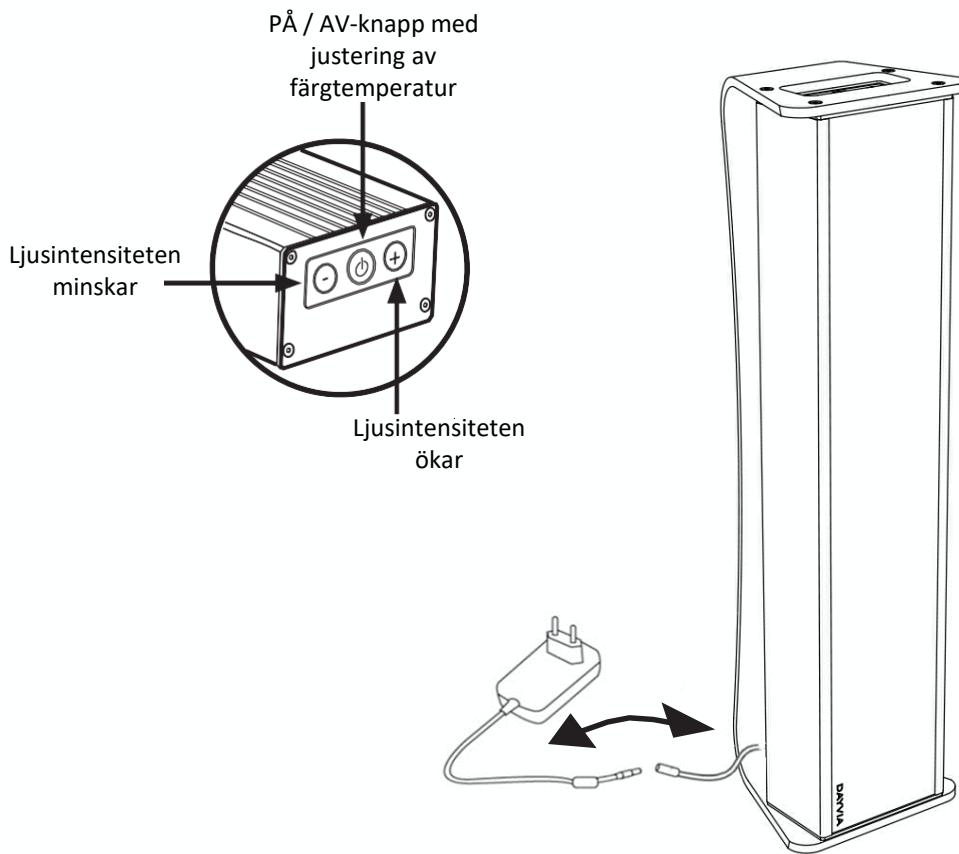
Fuktighetbegrensninger



Denne enheten er sertifisert for å
 overholde direktivet om medisinsk utstyr.



Medisinsk utstyr



INLEDNING

Grattis till ditt köp av den här DAYVIA ljusterapilampan.

När den används rätt kan den hjälpa dig att få det ljus du saknar.

Ljusbrist leder för vissa människor till flera av dessa symtom:

- Lättretlighet och dåligt humör
- Markant aptitökning
- Minskad aktivitet och effektivitet på arbetsplatsen på grund av energibrist
- Sömnstörningar, kronisk trötthet
- Problem med sexualiteten (minskad sexlust)

Många internationella studier visar att ljusterapi bidrar till att återställa energi, form, koncentrationsförmåga och gott humör, som när man solar på sommaren.

Ljusterapilampan hjälper också till att återställa dygnsrytmen hos människor som arbetar i skift (nattarbetare), människor som lider av försenad sömncykla (somnar sent och har svårt att vakna på morgonen) eller som lider av för tidig sömncykla (vaknar för tidigt) eller personer som reser och korsar flera tidszoner (jetlag).

Ljusets effekt beror på dess intensitet men framför allt på dess spektralkurva (färg). Faktum är att vissa receptorer som finns i våra ögon är mycket känsliga för ljus av vissa våglängder runt 480 nanometer (turkosblå i

synnerhet) och de har en viktig roll i vår biologiska klocka.

Ett övervägande blått ljus kan vara lika effektivt som ett mycket starkare vitt ljus.

Din enhet erbjuder därför 2 terapeutiska lägen, vart och ett lika effektivt:

- intensivt blåaktigt vitt ljus
- ett övervägande blått ljus

Läs gärna den här användarmanualen noggrant för att bättre kunna dra nytta av fördelarna med din DAYVIA-lampa.

SÄKERHETSÅTGÄRDER

– Enheten måste installeras och tas i bruk i enlighet med informationen i medföljande dokument.

– Använd inte DAYVIA-lampan i fuktig miljö (till exempel i ett badrum, nära badkar eller dusch, utomhus etc.).

– Se till att strömkabeln hålls borta från uppvärmda ytor.

– Använd endast de Mean Well-nätadapter som medföljer din ljusterapilampa. Den här nätadaptern uppfyller kraven för medicintekniska produkter och är specifik för din lampa, det ska inte användas med annan utrustning.

- Nätkontakten fungerar som strömbrytare. Enheten ska användas med nätkontakten lättillgänglig.
- Lampan får inte användas av barn eller personer med nedsatt fysisk eller intellektuell kapacitet.
- Det är förbjudet att på något sätt modifiera enheten.
- Enheten får inte användas om strömkabeln och/eller nätadaptern är uppenbart skadade eller defekta.
- Lampan kräver särskilda försiktighetsåtgärder, den kan installeras i alla lokaler inklusive i hemmiljö och på avstånd från HF-källor där intensiteten av elektromagnetisk störning är hög.
- Använd inte den här enheten bredvid eller ovanpå andra enheter eftersom detta kan orsaka funktionsfel. Om detta ändå blir nödvändigt ska denna och andra enheter observeras för att säkerställa att de fungerar normalt.
- Bärbar RF-kommunikationsutrustning (inklusive kringutrustning som antennkablar och externa antenner) bör inte användas närmare än 30 cm från någon del av DAYVIA-lampan. Annars kan dessa enheters prestanda försämrats.

FÖRSIKTIGHETSÅTGÄRDER

Ljusterapilampan ska användas i en miljö som normalt är upplyst av en annan ljuskälla för att undvika för stor kontrast mellan lampan och dess omgivning. Lampan kompletterar normal belysning (elektriskt eller naturligt ljus).

Till skillnad från dagsljus eller andra lampor på marknaden avger inte den här medicinska ljusterapienheten UV-strålar.

Studier har visat att ljusterapi kan utföras säkert. Som jämförelse sprider din ljusterapilampa antingen ett intensivt blåaktigt vitt ljus på upp till 10 000 lux, eller ett specifikt övervägande blått ljus, medan ljusets intensitet på stranden under sommaren kan nå upp till 100 000 lux och dessutom innehåller skadliga strålar som UV-strålar, som din lampa inte avger.

Innan behandlingen påbörjas bör du dock rådgöra med din läkare om:

- Du lider av eller har drabbats av depression
- Du är mycket känslig för ljus
- Du har en ögonsjukdom
- Du lider av psykiska störningar
- Du genomgår behandling med psykotropa eller fotosensibiliserande läkemedel

Om du får några problem (t ex huvudvärk eller om ögonen blir ansträngda) efter användning av ljusterapilampan, tala om det för din läkare. Det räcker ofta att starta behandlingen med kortare sessioner (10 minuter) och gradvis öka dem varje dag till den rekommenderade varaktigheten.

START/AVSTÄNGNING

Lampan DAYVIA Mobilly kontrolleras noggrant innan den förpackas och levereras.

Du hittar bruksanvisningen, nätadaptern och lampan i förpackningen.

Vi rekommenderar dig att behålla förpackningen om du skulle behöva returnera lampan.

Här är de olika stegen för att tända din DAYVIA ljusterapilampa:

1. Sätt in honkontakten på lågspänningskabeln som sitter i lampan i hankontakten på nätadaptern som medföljer lampan.
2. Kontrollera att spänningen som anges på nätadaptern stämmer överens med den lokala nätspänningen och anslut sedan enheten.
3. Tänd lampan i en redan upplyst miljö med på-/av-knappen som sitter på vänster sida högst upp på lampan. Du kan sedan rikta belysningsdelen mot ansiktet under

ljusterapisessionen och reglera intensiteten med knapparna – och + bredvid på/av-knappen. Denna första tryckning på knappen utlöser ett intensivt blåaktigt vitt ljus som är mycket effektivt ur terapeutisk synvinkel. Du kan minska intensiteten med minusknappen, ljuset blir varmare och varmare för varje ytterligare tryckning. Ett andra tryck på på/av utlöser ett övervägande blått ljus med lägre intensitet som är lika effektivt som det intensiva blåaktigt vita ljuset i läge 1. Ett tredje tryck på på/av ger ett neutralt vitt ljus (utan blått) för belysning utan terapeutiskt syfte.

4. När du är klar släcker du lampan genom att helt enkelt trycka på på-/av-knappen (släckningen sker efter genomgång av de 3 lägena, så lampan släcks på 4:e trycket.)

5. Dra ut strömkabeln ur vägguttaget.

REKOMMENDATIONER FÖR ANVÄNDNING

Placera lampan mellan 30 och 70 cm från ögonen i synfältet, rikta den lysande delen mot ansiktet under terapin. Du behöver inte titta på den hela tiden, fortsätt bara som vanligt med din aktivitet (frukost, läsning, kontor, dator, makeup ...).

För behaglig, bländfri användning ska du alltid se till att rummet är upplyst (särskilt de första dagarna) för att minimera kontrasten mellan lampans belysning och omgivningen.

Det är lämpligt att starta ljusterapisessioner så snart du känner av bristen på ljus innan de första symtomen på vinterdepression uppträder.

Vid förebyggande eller behandling av vinterdepression är det lämpligt att utföra terapin på morgonen efter uppvaknandet.

Utför en terapisesion varje morgon i 3-veckorscykler under den mörka perioden. Dessa siffror anpassas till varje person i enlighet med de resultat som uppnås efter några dagars behandling.

Läge 1: Maximal intensitet för blåaktigt vitt ljus: 30 min vid 30 cm/45 min vid 50–70 cm

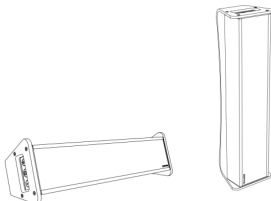
Läge 2: Maximal intensitet för alternativet med övervägande blått ljus: 45 min vid 30 cm/60 min vid 50 cm

Läge 3: Alternativ med icke-terapeutiskt vitt ljus: Icke-terapeutiskt kompletterande ljus

I allmänhet bör människor som vill kompensera sin ljusbrist (vintersäsong, arbete i en sluten miljö ...) med ljusterapi företrädesvis göra detta på morgonen: Vi rekommenderar en exponering på mellan 30 minuter och en timme (se ovan beroende på avstånd) vid maximal intensitet. Denna morgonexponering, helst strax efter uppvaknandet, rekommenderas också för personer i en försenad sömnfas (somnar för sent och har svårt att stiga upp på morgonen). Och för personer som förbereder sig 2 till 3 dagar före en resa österut (över mer än 3 tidszoner), kommer effekterna av jetlag att minimeras.

Ljusterapi i slutet av dagen är reserverad för personer som arbetar på natten, personer i en för tidig sömnfas (går till sängs för tidigt och stiger upp för tidigt på morgonen) och människor som förbereder sig för en resa västerut (över mer än 3 tidszoner) för att undvika jetlag.

Efter den dagliga ljusterapin kan du använda din DAYVIA Mobilly-lampa som skrivbordslampa hela dagen.



UNDERHÅLL

Koppla ur lampan och nätadaptern och låt dem svalna innan du rengör dem.

Använd aldrig slipmedel eller tvättmedel för att rengöra enheten: Använd en fuktig trasa och se till att ingen vätska kommer in i enheten.

När det gäller LED-teknik behövs inget underhåll och lysdiodernas livslängd är på över 30 000 timmar.

ENHETENS EGENSKAPER

Specifikationerna kan ändras utan föregående meddelande.

Effektegenskaper:

- Tillverkare: Mean Well
- Modell: GSM25E15-P1J
- Ingångsspänning: 100–240 V
- Ingångsström: 0,7–0,35 A
- Strömförsörjning utspänning: 15V
- Utgångsström: 1,66 A
- Effekt: 25 W
- Frekvens: 50–60 Hz
- Isolering: Klass II
- Penetration av främmande föremål och vatten: IP22

Lampans egenskaper:

- Drifttemperatur: mellan + 5°C och + 40°C
- Luftfuktighet vid användning: mellan 15 % och 90 % (icke-kondenserande)
- Penetration av främmande föremål och vatten: IP21
- Atmosfäriskt tryck vid användning: mellan 700 hPa och 1060 hPa
- Förvarings- och transporttemperatur: mellan -25°C och + 70°C med relativ fuktighet upp till 90 % utan kondens och vattenångstryck som inte överstiger 50 hPa
- Överspänningskategori II
- Sladdlängd: 3m22
- Produktens mått: 34 x 9 x 9 (B x H x D i cm)
- Enhetens vikt exklusive nätadapter: 690 gr
- Apparats vikt med nätadapter: 910 gr
- Medicinteknisk produktklass I

DAYVIA Mobilly är certifierad att uppfylla kraven i direktiv 93/42/EEG och 2007/47/EEG för medicintekniska produkter i Europa:

- Uppfyller kraven på elsäkerhet
- Uppfyller kraven avseende fotobiologiska risker för armaturer: Riskgrupp 0 (ingen risk)

– Uppfyller kraven på elektromagnetisk kompatibilitet Överensstämmelse med alla standarder eller emissions- och immunitetstester specificerade av standarden EN 60601-1-2: 2015. Klass B och grupp 1 (RF-utsläpp CISPR 11). Immunitet mot elektrostatiska urladdningar: Urladdningar i luft 15kV, vid kontakt 8 kV. Immunitet mot elektromagnetiska fält som sprids vid radiofrekvenser: 10V/m. Immunitet mot snabba elektriska transienter i utbrott: 2 kV. Immunitet mot chockvågor: ± 1 kV differentialläge och ± 2 kV vanligt läge. Immunitet mot ledningsbundna störningar på grund av radioelektriska fält: 3V från 150kHz till 80 MHz, 6V från andra frekvensband. Immunitet mot magnetfältet vid nätverksfrekvensen: 3A/m. Immunitet kortslutning och spänningsfall: 0 % 10 ms, 70 % 500 ms, 0 % 5000ms

GARANTI OCH HJÄLP

Om du behöver ytterligare hjälp eller information gå du till

DAYVIA på <http://www.dayvia.com/>.

FORKLARING AV SYMBOLER



Vänligen läs den medföljande bruksanvisningen



Tillverkare



Katalogreferens



Produktens serienummer



Denne enhet är class II



Tillverkningsår



Enheten bör inte kastas med hushållsavfall när den ska bortskaffas, lämna den vid en uppsamlingspunkt där den kan återvinnas. På så sätt hjälper du till att skydda miljön



IP21 Skyddsgrader för höljen mot vätskor och partiklar



Temperaturgränser



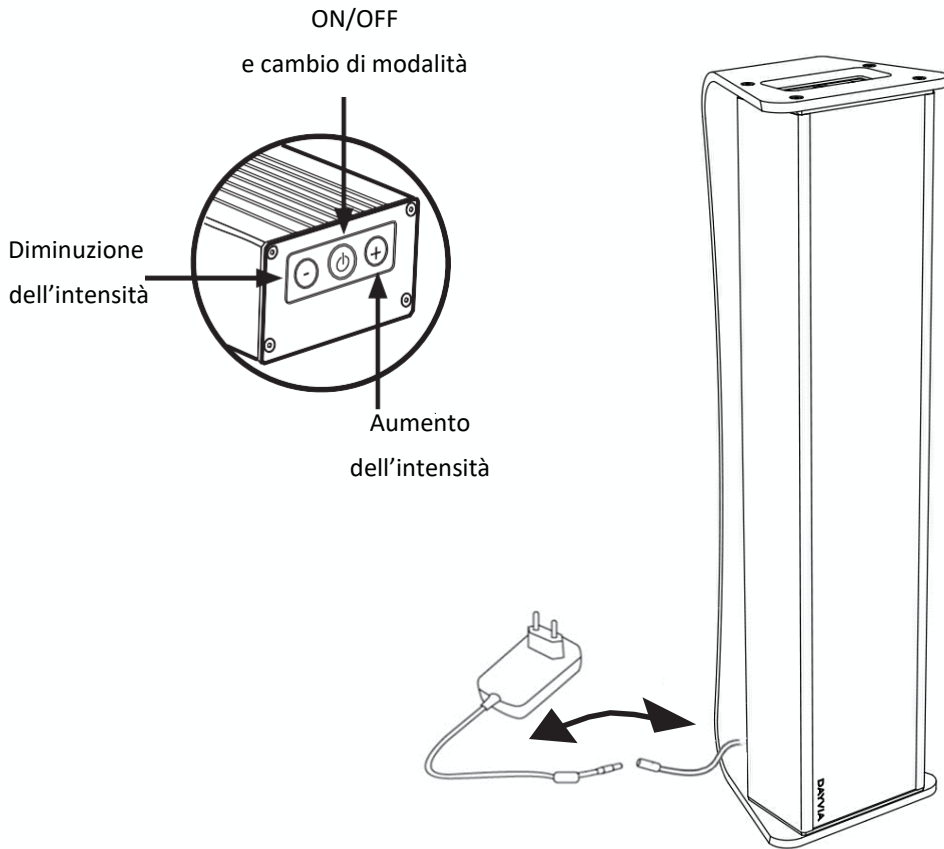
Fuktighetsgränser



Den här enheten är certifierad att uppfylla direktivet om medicintekniska produkter.



Medicintekniska produkter



INTRODUZIONE

Complimenti per aver acquistato questa lampada per luminoterapia DAYVIA.

Usata correttamente, vi permetterà di ottenere la luce di cui avete bisogno.

Ad alcune persone, la mancanza di luce può causare diversi sintomi:

- Irritabilità e malumore
- Aumento significativo dell'appetito
- Diminuzione dell'attività e dell'efficienza sul lavoro a causa della mancanza di energia
- Disturbi del sonno, stanchezza cronica
- Disturbi sessuali (perdita della libido)

Molti studi internazionali dimostrano che la luminoterapia contribuisce al recupero dell'energia, della forma fisica, della capacità di concentrazione e del buonumore, lo stesso effetto che si ottiene prendendo il sole in estate.

La lampada per luminoterapia contribuisce anche a ripristinare il ritmo sonno/veglia nelle persone che hanno turni di lavoro (i lavoratori notturni), le persone che soffrono di sindrome della fase del sonno ritardata (tendenza ad addormentarsi tardi e difficoltà a svegliarsi al mattino) o sindrome della fase del sonno avanzata (tendenza a svegliarsi troppo presto) o le persone che viaggiando attraversano diversi fusi orari (jet-lag).

L'effetto della luce dipende dalla sua intensità ma soprattutto dalla sua curva spettrale (colore).

Infatti, alcuni ricettori situati nei nostri occhi sono molto sensibili alla luce compresa entro determinate lunghezze d'onda, intorno ai 480 nanometri (blu turchese in particolare), ed hanno un ruolo importante nel nostro orologio biologico.

Una luce prevalentemente blu può essere efficace quanto una luce bianca molto più brillante.

Il vostro dispositivo offre quindi 2 modalità terapeutiche, ciascuna ugualmente efficace:

- una luce intensa bianco bluastra
- una luce prevalentemente blu

Vi invitiamo a leggere attentamente questo manuale per poter beneficiare di tutti i vantaggi della vostra lampada DAYVIA.

MISURE DI SICUREZZA

- Il dispositivo deve essere installato e messo in servizio secondo le informazioni fornite nei documenti di accompagnamento.
- Non utilizzare la lampada DAYVIA in un ambiente umido (ad esempio in un bagno, accanto a una vasca da bagno o in una doccia, all'aperto, ecc.).

- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate.
- Usare solo l'alimentatore Mean Well fornito in dotazione con la vostra lampada per luminoterapia. Questo alimentatore è conforme ai requisiti per i dispositivi medici ed è specifico per la vostra lampada, non deve quindi essere utilizzato con altre apparecchiature.
- La spina di alimentazione funge da interruttore di scollegamento dell'alimentazione. La spina di alimentazione deve essere facilmente accessibile durante l'utilizzo del dispositivo.
- Questa lampada non deve essere utilizzata da bambini o persone con ridotte capacità fisiche o intellettuali.
- È vietata qualsiasi modifica del dispositivo.
- Il dispositivo non deve essere utilizzato se il cavo di alimentazione e/o l'alimentatore sono apparentemente danneggiati o difettosi.
- La lampada necessita di particolari accorgimenti, può essere installata in tutti i locali, inclusi quelli domestici, e lontano da sorgenti di alta frequenza dove l'intensità dei disturbi elettromagnetici è elevata.
- Non utilizzare questo dispositivo accanto ad altri dispositivi o impilato su altre apparecchiature perché ciò potrebbe causare un malfunzionamento.

Se dovesse essere necessario questo tipo d'uso, tenere d'occhio sia questo dispositivo che gli altri per verificarne il normale funzionamento.

- I dispositivi di comunicazione RF portatili (incluse le periferiche, come i cavi dell'antenna e le antenne esterne) non devono essere utilizzati a meno di 30 cm (12 pollici) da qualsiasi parte della lampada DAYVIA. In caso contrario, le prestazioni di questi dispositivi potrebbero essere compromesse.

PRECAUZIONI

La lampada per luminoterapia deve essere utilizzata in un ambiente normalmente illuminato da un'altra fonte di luce per evitare un contrasto eccessivo tra la lampada e l'ambiente. La lampada è complementare a una normale illuminazione (elettrica o luce naturale).

A differenza della luce diurna o di quella delle altre lampade sul mercato, questo dispositivo di luminoterapia medica non emette raggi UV. Diversi studi hanno dimostrato che la terapia della luce può essere eseguita in sicurezza (per fare un confronto, la vostra lampada per luminoterapia diffonde un'intensa luce bianco-bluastro di intensità fino a 10.000 lux o una luce specifica prevalentemente blu,

mentre su una spiaggia, in estate, l'illuminazione può arrivare fino a 100.000 lux con l'aggiunta di raggi nocivi, come i raggi UV, che la vostra lampada non ha).

Tuttavia, prima di iniziare il trattamento, consultare il proprio medico se:

- Si soffre o si è sofferto di depressione
- Si è ipersensibili alla luce
- Si soffre di una malattia agli occhi
- Si è affetti da un disturbo mentale
- Si sta effettuando un trattamento con farmaci psicotropi o foto-sensibilizzanti

In caso di problemi (ad esempio mal di testa o stanchezza degli occhi) dopo l'uso della lampada per luminoterapia si informi il proprio medico di famiglia. Spesso è sufficiente iniziare il trattamento con sessioni più brevi (10 minuti) e aumentarle gradualmente ogni giorno fino alla durata consigliata.

ACCENSIONE SPEGNIMENTO

La lampada DAYVIA Mobilly viene accuratamente controllata prima dell'imballaggio e della spedizione.

Nell'imballo troverete il manuale per l'utente, l'alimentatore e la lampada.

Vi consigliamo di conservare l'imballo originale in caso ci sia la necessità di restituire il prodotto.

Ecco i diversi passaggi per utilizzare la vostra lampada per luminoterapia DAYVIA:

1. Inserire il connettore femmina del cavo a basso voltaggio della lampada nel connettore maschio situato sull'alimentatore in dotazione.
2. Verificare che la tensione indicata sull'alimentatore corrisponda alla tensione di rete locale, quindi collegare il dispositivo.
3. Accendete la lampada, in un ambiente già illuminato, usando l'interruttore on/off situato sul lato sinistro nella parte superiore della lampada. E' quindi possibile dirigere la parte illuminante verso il proprio viso per tutta la durata della seduta di luminoterapia e modularne l'intensità con i pulsanti - e + posti accanto all'interruttore. La prima pressione dell'interruttore fa scattare un'intensa luce bianco-bluastro molto efficace da un punto di vista terapeutico. È possibile ridurre l'intensità con il pulsante -, la luce diventerà sempre più calda per un'illuminazione aggiuntiva. Una seconda pressione del pulsante on/off attiva una luce prevalentemente blu di intensità inferiore, efficace quanto l'intensa luce bianco-bluastro della modalità 1.

Una terza pressione del pulsante on/off propone una luce bianca neutra (senza blu) per un supplemento di illuminazione senza scopo terapeutico.

4. Al termine dell'utilizzo, spegnere il dispositivo semplicemente premendo l'interruttore on/off (lo spegnimento avviene dopo aver fatto scorrere le 3 modalità, quindi alla 4^a premere on/off).

5. Scollegare il cavo di alimentazione.

CONSIGLI PER L'USO

Posizionate la lampada tra i 30 e i 70 cm. dagli occhi nel campo visivo, dirigendo la parte illuminante verso il viso durante la seduta, non è necessario avere gli occhi continuamente rivolti verso la lampada, continuate normalmente la vostra attività (colazione, lettura, lavori d'ufficio,...).

Per un utilizzo piacevole e privo di bagliori, assicurarsi che la stanza sia sempre illuminata (soprattutto nei primi giorni di utilizzo) per ridurre al minimo il contrasto tra l'illuminazione della lampada e l'ambiente circostante.

Si consiglia di iniziare le sedute di luminoterapia non appena si avverte una certa carenza di luce, prima che compaiano i primi sintomi della depressione invernale.

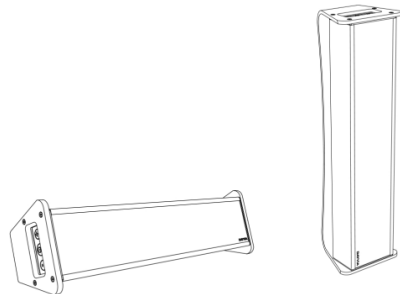
Nella prevenzione o nel trattamento della depressione invernale, è preferibile effettuare le sedute al mattino dopo il risveglio.

Fate una sessione ogni mattina per un ciclo di 3 settimane durante il periodo di buio. Queste tempistiche devono essere adattate a ciascuna persona in base ai risultati ottenuti dopo alcuni giorni di trattamento.

Modalità 1: Intensità massima luce bianca
blu/stra: 30 min a 30 cm. / 45 min a 50-70 cm.

Modalità 2: Intensità massima luce prevalentemente blu: 45 min a 30 cm. / 60 min a 50 cm.

Modalità 3: Luce bianca non terapeutica: luce supplementare non terapeutica



In generale, tutte le persone che desiderano compensare una mancanza di luce (stagione invernale, lavoro in un ambiente ristretto...) con la luminoterapia, dovrebbero preferire un'esposizione al mattino: si consiglia un'esposizione compresa tra 30 minuti e un'ora (vedi sopra a seconda della distanza) al massimo livello di intensità. L'esposizione mattutina, ideale subito dopo il risveglio è consigliata anche alle persone con fase del sonno ritardata (che tardano ad addormentarsi e hanno difficoltà a svegliarsi al mattino) e alle persone che si preparano 2, 3 giorni prima di effettuare un viaggio verso est (attraversando più di 3 fusi orari), gli effetti del jet lag saranno così ridotti al minimo.

Dopo la sessione di luminoterapia quotidiana, è possibile utilizzare la lampada DAYVIA Mobilly come lampada da scrivania per tutto il giorno.

MANUTENZIONE DEL DISPOSITIVO

Scollegare la lampada e l'adattatore dell'ali-

mentazione e lasciarli raffreddare prima di pulirli.

Non utilizzare mai abrasivi o detergenti per pulire il dispositivo: utilizzare un panno umido, assicurandosi che nessun liquido penetri nel dispositivo.

Per quanto riguarda la tecnologia LED, non è prevista alcuna manutenzione e la durata dei LED è di oltre 30.000 ore.

CARATTERISTICHE DEL DISPOSITIVO

Le caratteristiche tecniche sono soggette a modifiche senza preavviso.

Caratteristiche dell'alimentatore:

- Produttore: Mean Well
- Modello: GSM25E15-P1J
- Potenza: 100-240 V
- Corrente ingresso: 0.7-0.35 A
- Tensione di uscita dell'alimentatore: 15V
- Corrente uscita: 1.66 A
- Potenza: 25 W
- Frequenza: 50-60 Hz
- Isolamento: Classe II
- Penetrazione di corpi estranei e acqua: IP22

Caratteristiche della lampada:

- Temperatura di esercizio: tra + 5°C e + 40°C
- Tasso di umidità durante l'utilizzo: tra il 15% e il 90% (senza condensa)
- Penetrazione di corpi estranei e acqua: IP21
- Pressione atmosferica durante l'uso: tra 700 hPa e 1060 hPa
- Temperatura di trasporto e conservazione: tra -25°C e + 70°C con umidità relativa fino al 90% senza condensa e pressione del vapore acqueo non superiore a 50 hPa
- Categoria di sovratensione: II
- Lunghezza cavo: 3m22
- Dimensioni prodotto: 34 x 9 x 9 (L x A x P in cm)
- Peso del dispositivo escluso alimentatore: 690 gr
- Peso del dispositivo con alimentatore: 910 gr
- Dispositivo medico di classe I

DAYVIA Mobilly ha ottenuto la certificazione di conformità ai requisiti della Direttiva 93/42 / CEE e 2007/47 / CEE applicabili ai dispositivi medici in Europa:

- Conformità alla sicurezza elettrica
- Conformità in termini di rischi fotobiologici degli apparecchi di illuminazione: Gruppo di rischio 0 (nessun rischio)

- Conformità alla compatibilità elettromagnetica: conformità per ogni standard o test di emissioni e immunità specificati dalla norma EN 60601-1-2: 2015. Classe B e gruppo 1 (emissioni RF CISPR 11). Immunità alle scariche elettrostatiche: scariche in aria 15kV, a contatto 8 kV. Immunità ai campi elettromagnetici irradiati alle radiofrequenze: 10V/m. Immunità ai transistori elettrici veloci a raffica: 2 kV. Immunità alle onde d'urto: ±1 kV in modalità differenziale e ±2 kV in modalità comune. Immunità ai disturbi condotti indotti da campi radioelettrici: 3V da 150kHz a 80MHz, 6V per altre bande di frequenza. Immunità al campo magnetico alla frequenza di rete: 3A/m. Immunità a brevi interruzioni e cali di tensione: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

GARANZIA E ASSISTENZA

Per ulteriore assistenza o informazioni, visitate DAYVIA presso <http://www.dayvia.com/>.

SPIEGAZIONE DEI SIMBOLI



Destinato all'utilizzatore: consultare le istruzioni per l'uso fornite.



Produttore



Referenza catalogo



Identificazione della serie



Questo dispositivo è di classe II



Anno di produzione



Questo dispositivo non deve essere gettato con i rifiuti domestici al termine della sua vita ma portato in un punto di raccolta dove possa essere riciclato. In tal modo contribuirete alla protezione dell'ambiente



Grado di protezione fornito dagli involucri contro liquidi e particelle



Limiti di temperatura



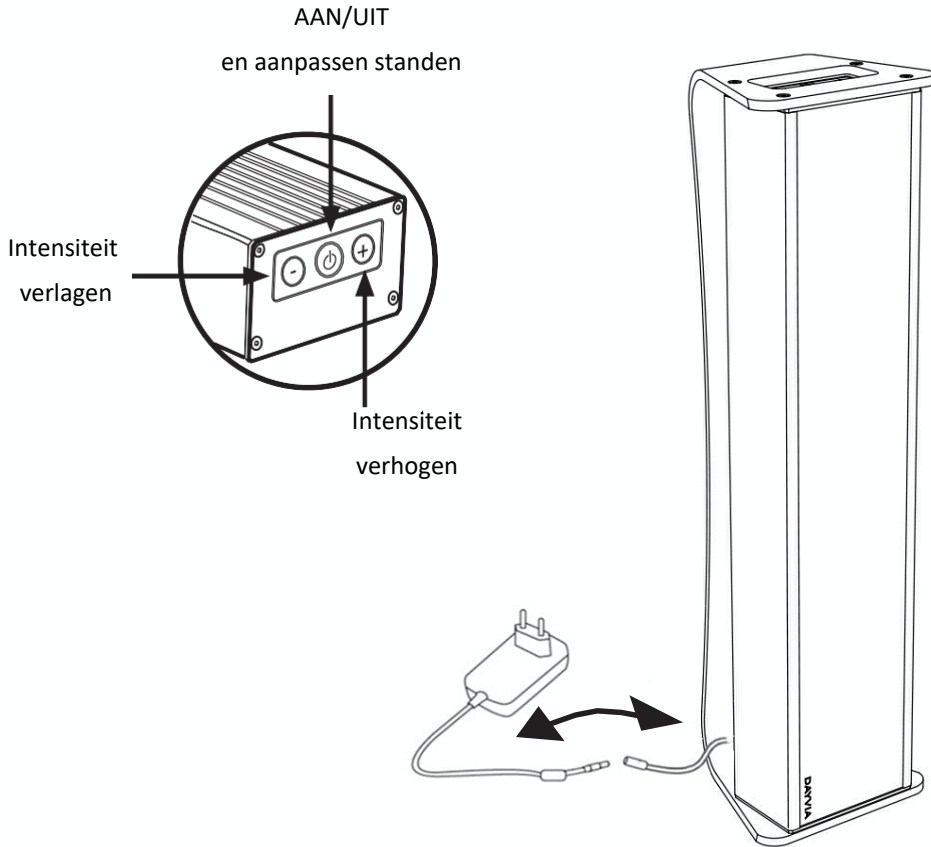
Limiti di umidità



Questo dispositivo è certificato conforme alla Direttiva sui Dispositivi Medici.



Dispositivi medici



INLEIDING

Gefeliciteerd met uw aankoop van deze DAYVIA lichttherapielamp.

Met deze lamp ervaart u de helende werking van licht.

Gebrek aan licht manifesteert zich bij sommige mensen door verschillende symptomen:

- Snel geïrriteerd zijn en slecht humeur
- Significante toename van de eetlust
- Verminderde activiteit en efficiëntie op het werk door een gebrek aan energie
- Slaapstoornissen, chronische vermoeidheid
- Problemen met seksualiteit (verminderd libido)

Tal van internationale studies tonen aan dat lichttherapie helpt bij het herstellen van energie, vorm, concentratievermogen en een goed humeur zoals u dat ervaart als u in de zomer gaat zonnebaden.

De lichttherapielamp helpt ook om het slaapritme te herstellen voor mensen die een verschoven werkritme hebben (nachtwerkers), mensen die last hebben van faseverschuiving (laat in slaap vallen en moeilijk wakker worden in de ochtend of juist te vroeg wakker worden) of mensen die reizen en meerdere tijdzones doorkruisen (jetlag).

Het effect van het licht hangt af van de intensiteit ervan, maar vooral van de spectrale curve (kleur).

Sommige receptoren die zich in onze ogen bevinden zijn zeer gevoelig voor het licht dat bestaat uit bepaalde golflengten rond 480 nanometer (met name turkooisblauw); deze receptoren hebben grote invloed op ons biologische ritme.

Een overwegend blauw licht kan net zo effectief zijn als een veel helderder wit licht.

Uw lamp is uitgerust met 2 standen, die elk even effectief zijn:

- intens blauwachtig-wit licht
- een overwegend blauw licht

Leest u deze gebruikershandleiding aandachtig door om beter te kunnen profiteren van de voordelen van uw DAYVIA-lamp.

VEILIGHEIDSMATREGELEN

- Het apparaat moet worden geïnstalleerd en in gebruik worden genomen overeenkomstig de bijgesloten handleiding.

- Gebruik de DAYVIA-lamp niet in een vochtige omgeving (bijvoorbeeld in een badkamer, in de buurt van een bad of douche, buitenshuis, enz.)

- Houd de voedingskabel uit de buurt van verwarmde oppervlakken.

- Gebruik alleen de meegeleverde Mean Well voedingskast.

Deze voedingskast voldoet aan de eisen voor medische apparatuur en is specifiek voor uw lamp, hij mag niet worden gebruikt met andere apparatuur.

- De netstekker werkt als een stroomonderbrekingsschakelaar. Het apparaat moet worden gebruikt met een gemakkelijk toegankelijke netstekker.
- Deze lamp mag niet worden gebruikt door kinderen of mensen met beperkte fysieke of intellectuele capaciteiten.
- Het is niet toegestaan wijzigingen in het apparaat aan te brengen.
- Het apparaat mag niet worden gebruikt als het netsnoer en/of de voedingseenheid beschadigd of defect is.
- De lamp kan worden geïnstalleerd in alle gebouwen inclusief woonhuizen, echter uit de buurt van HF-bronnen waar de intensiteit van de elektromagnetische interferentie hoog is.
- Gebruik dit apparaat niet naast andere apparaten of opgestapeld met andere apparaten, omdat dit een storing kan veroorzaken. Als deze wijze van gebruik noodzakelijk is, moet het apparaat en andere apparaten worden geobserveerd om de normale werking te controleren.
- Draagbare RF-communicatieapparatuur (inclusief randapparatuur zoals antennekabels

en externe antennes) mag niet binnen 30 cm van een onderdeel van de DAYVIA-lamp worden gebruikt. Dit zou de prestaties van deze apparaten kunnen beïnvloeden

VOORZORGSMATREGELEN

De lichttherapielamp moet worden gebruikt in een omgeving die normaal gesproken wordt verlicht door een andere lichtbron om een te groot contrast tussen de lamp en de omgeving te voorkomen; de lamp is complementair aan de normale verlichting (elektrisch of natuurlijk licht).

In tegenstelling tot daglicht of andere lampen op de markt, straalt dit medische lichttherapie-apparaat geen UV-stralen uit.

Studies hebben aangetoond dat lichttherapie veilig kan worden toegepast (ter vergelijking, uw lichttherapielamp verspreidt ofwel een blauwachtig wit licht tot 10.000 lux of een overwegend blauw licht, terwijl op een strand, in de zomer, de lichtsterkte kan oplopen tot wel 100.000 lux met daarbij schadelijke UV-stralen (die uw lamp niet heeft).

Voordat u begint met uw lichttherapie, neem contact op met uw arts indien:

- U lijdt of geleden heeft onder een depressie
- U gevoelig bent voor licht
- U lijdt aan een oogziekte

- U lijdt aan psychische stoornissen
- U wordt behandeld met psychotrope stoffen of fotosensibiliserende middelen

Als u na gebruik van de lichttherapielamp problemen ervaart (bijv. hoofdpijn of vermoeidheid van uw ogen), vertel dit dan aan uw arts. Het is vaak voldoende om de behandeling te beginnen met kortere sessies (10 minuten) en deze elke dag geleidelijk te verhogen tot de aanbevolen duur.

INSCHAKELEN / UITSCHAKELEN

De DAYVIA Mobilly lamp wordt zorgvuldig gecontroleerd voordat deze wordt verpakt en verzonden.

De lamp wordt geleverd inclusief gebruikershandleiding en voeding.

Wij adviseren u om uw verpakking te bewaren mocht een retourzending noodzakelijk zijn.

Hieronder vindt u de verschillende stappen om uw DAYVIA lichttherapielamp in te schakelen:

1. Steek de stekker van de bij de lamp geleverde voedingskabel in de laagspanningskabel die uit de lamp komt.
2. Controleer of de aangegeven spanning op de voedingseenheid overeenkomt met de

lokale netspanning en sluit vervolgens het apparaat aan.

3. Zet de lamp aan, in een reeds verlichte omgeving, met de aan/uit-schakelaar links aan de bovenkant van de lamp. U kunt de lamp voor de duur van de lichttherapie sessie naar uw gezicht richten en vervolgens de intensiteit instellen met de - en + knoppen die zich naast de schakelaar bevinden. De eerste druk op de schakelaar activeert een intens blauwachtig wit licht dat vanuit therapeutisch oogpunt zeer effectief is. U kunt de intensiteit verminderen met de - knop, het licht wordt steeds warmer voor extra verlichting. Een tweede druk op de aan/uit-knop activeert een overwegend blauw licht met een lagere intensiteit dat net zo effectief is als het intens blauwachtig witte licht van stand 1. Een derde druk op de aan/uit activeert een neutraal wit licht (zonder blauw) voor verlichting zonder therapeutisch doel.

4. Na het einde van het gebruik schakelt u het apparaat uit door eenvoudigweg op de aan/uit-schakelaar te drukken (het uitschakelen gebeurt na het doorlopen van de 3 standen, dus bij de 4de druk op de aan/uit-schakelaar).

5. Trek de stekker uit het stopcontact.

AANBEVELINGEN VOOR GEBRUIK

Plaats de lamp tussen 30 en 70 cm van uw ogen in het gezichtsveld (ongeveer in een hoek van 30° voor uw gezicht), u hoeft er niet continu met uw ogen naar te kijken, ga normaal door met uw activiteit (ontbijt, lezen, kantoorwerk, computer, make-up...).

Voor een aangenaam, niet-verblindend gebruik moet u er altijd voor zorgen dat de kamer verlicht is (vooral de eerste paar dagen) om het contrast tussen de verlichting van de lamp en de omgeving te minimaliseren.

Het is raadzaam om met lichttherapie te beginnen zodra u een gebrek aan licht voelt maar voordat de eerste symptomen van de winterdepressie optreden.

Bij preventie of behandeling van winterdepressie is het beter om de sessies 's morgens na het ontwaken toe te passen.

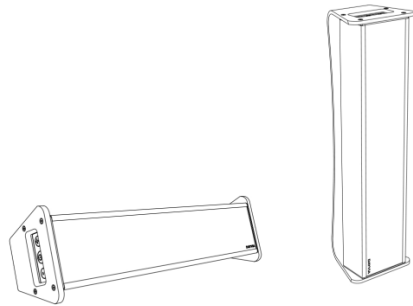
Doe elke ochtend één sessie per cyclus van 3 weken tijdens de donkere periode. Dit kan per persoon worden aangepast afhankelijk van de resultaten na enkele dagen behandeling.

Stand 1: Blauw-wit licht met maximale intensiteit: 30 min op 30 cm / 45 min op 50 - 70 cm

Stand 2: Overwegend blauw licht met maxima-

le intensiteit: 45 min op 30 cm / 60 min op 50 cm

Stand 3: Niet-therapeutisch wit licht: niet-therapeutisch additioneel licht.



In het algemeen bevelen wij aan dat mensen die hun gebrek aan licht willen compenseren met lichttherapie (winterseizoen, werken in ruimte met beperkt licht...) de therapie bij voorkeur in de ochtend toepassen: wij raden een sessie aan tussen 30 minuten en een uur (zie hierboven, afhankelijk van de afstand) op het maximale intensiteitsniveau. Deze ochtendblootstelling, idealiter net na het ontwaken, wordt ook aanbevolen voor mensen last hebben van faseverschuiving (te laat in slaap vallen en problemen in de ochtend) en voor mensen die zich 2 tot 3

dagen op een reis naar het oosten voorbereiden (meer dan 3 tijdzones doorkruisen). Dit zal het belastende effect van een jetlag tot een minimum beperken.

Lichttherapie aan het einde van de dag is aanbevolen voor mensen die 's nachts werken, mensen in de vroege faseverschuiving (te vroeg naar bed gaan en te vroeg opstaan) en mensen die zich voorbereiden op een reis naar het westen (het doorkruisen van meer dan 3 tijdzones).

Na uw dagelijkse lichttherapiesessie kunt u uw DAYVIA Mobilly de hele dag door als bureaulamp.

ONDERHOUD

Haal de lamp en de voedingsadapter uit het stopcontact en laat hem afkoelen voordat u hem schoonmaakt.

Gebruik nooit schuurmiddelen of reinigingsmiddelen om het apparaat te reinigen: gebruik een vochtige doek en zorg ervoor dat er geen vloeistof in het apparaat komt.

Wat betreft de LED-technologie is er geen onderhoud. De levensduur van de LED's is meer dan 30.000 uur.

TECHNISCHE SPECIFICATIES

De specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

Specificaties voeding:

- Fabrikant: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Ingangsspanning: 100-240 V
- Ingangsstroom: 0.7-0.35 A
- Uitgangsspanning: 15V
- Uitgangsstroom: 1.66 A
- Vermogen: 25 W
- Frequentie: 50-60 Hz
- Isolatie: Class II
- IP-beschermingsklasse: IP22

Specificaties lamp:

- Temperatuur tijdens gebruik: tussen + 5 ° C en + 40 ° C
- Vochtigheidsgraad tijdens gebruik: tussen 15% en 90% (niet condenserend)
- IP-beschermingsklasse: IP21

- Atmosferische druk tijdens gebruik: tussen 700 hPa en 1060 hPa
- Temperatuur tijdens opslag en transport: tussen - 25 ° C en + 70 ° C met relatieve vochtigheid tot 90% zonder condensatie en waterdruk niet hoger dan 50 hPa
- Overspanningsbeveiliging: klasse II
- Kabellengte: 3m22
- Afmetingen product: 34 x 9 x 9 (B x H x D in cm)
- Gewicht product exclusief voedingsadapter: 690 gr
- Gewicht product inclusief voedingsadapter: 910 gr
- Medisch hulpmiddel klasse I

DAYVIA Mobilly is gecertificeerd volgens de richtlijnen 93/42/EEG en 2007/47/EEG die van toepassing zijn op medische hulpmiddelen in Europa:

- Voldoet aan de veiligheidsvoorschriften voor elektriciteit
- Conformiteit met de elektrische veiligheid
- Fotobiologische veiligheid: Risicogroep 0 (no risk)
- Elektromagnetische compatibiliteit: conform emissie- en immuniteitstests gespecificeerd in de norm EN 60601-1-2: 2015. Klasse B en groep 1 (RF-emissies CISPR 11).

Immuniteitstestniveau elektrostatische ontlading: in de lucht 15kV, contact 8 kV. Immuniteitstestniveau elektromagnetische velden die op radiofrequenties worden uitgestraald: 10V / m. Immuniteitstestniveau snelle elektrische ontladingen /uitbarstingen: 2 kV. Immuniteitstestniveau voor schokgolven: ± 1 kV differentiële modus en ± 2 kV gemeenschappelijke modus. Immuniteitstestniveau voor geleide storingen veroorzaakt door radio-elektrische velden: 3V van 150kHz tot 80MHz, 6V voor andere frequentiebanden. Immuniteitstestniveau voor het magnetisch veld op de netwerkfrequentie: 3A / m. Immuniteitstestniveau voor kortsluitingen en spanningsdips: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms

GARANTIE EN SERVICE

Voor meer informatie of ondersteuning ga naar DAYVIA op <http://www.dayvia.com/>.

VERKLARING SYMBOLEN



Lees voor gebruik de handleiding



Fabrikant



Referentie catalogus



serienummer



Dit product is klasse II



Productiejaar



Dit apparaat mag niet met het huishoudelijk afval worden weggegooid wanneer het het einde van zijn levensduur bereikt, maar moet worden afgegeven bij een inzamelpunt waar het kan worden gerecycled. Zo helpt u het milieu te beschermen.



Minimale en maximale temperatuur



Minimale en maximale vochtigheidsgraad

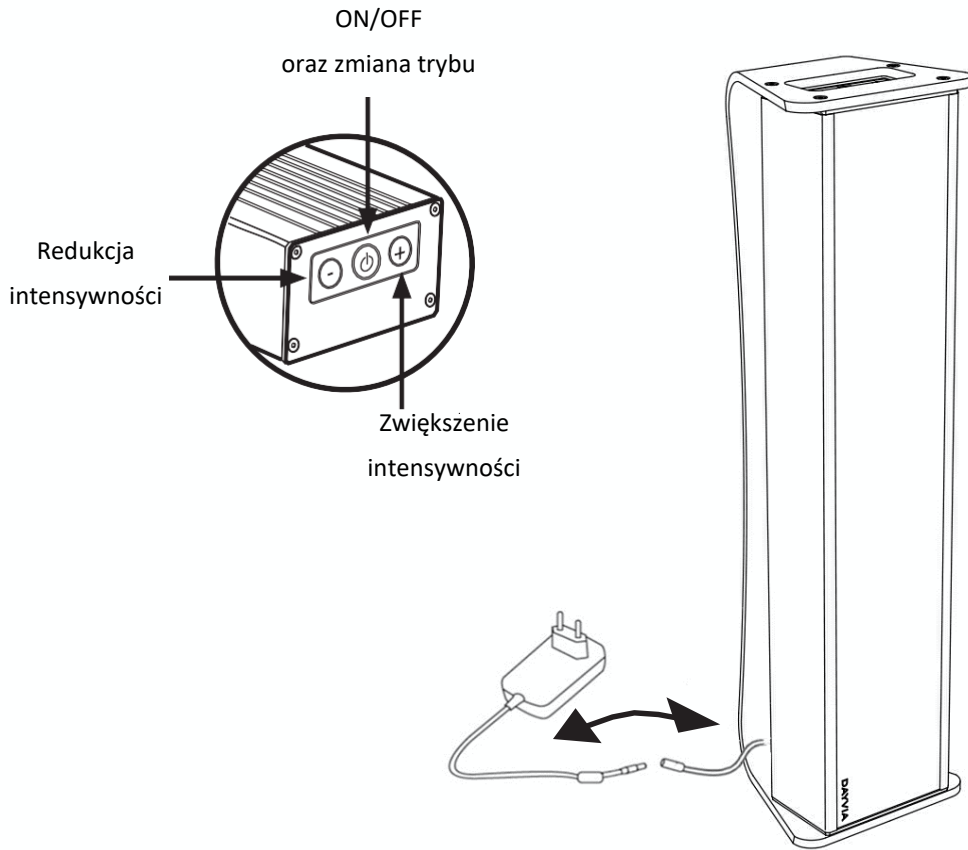


Dit apparaat is gecertificeerd volgens de Richtlijn Medische Hulpmiddelen



Medisch apparaat

IP21 Bescherming behuizing tegen drupwater



WPROWADZENIE

Gratulujemy zakupu lampy do światłoterapii firmy DAYVIA.

Jeżeli będziesz z niej właściwie korzystać, pozwoli Ci odnaleźć światło, którego Ci brakuje.

Brak światła manifestuje się u ludzi w formie kilku z niżej wymienionych symptomów:

- drażliwość i zmienność nastrojów,
- znaczący wzrost apetytu,
- zmniejszona aktywność i skuteczność w pracy z powodu braku energii,
- zaburzenia snu, chroniczne zmęczenie,
- problemy z seksualnością (zmniejszone libido).

Liczne międzynarodowe badania pokazują, że terapia światłem pomaga odzyskać energię, formę, zdolność koncentracji i dobry nastrój, podobnie jak ma to miejsce w przypadku opalania w lecie.

Lampa do światłoterapii pomaga także zresetować rytm budzenia się / spania osobom, które pracują na zmiany (w nocy), osobom, które cierpią na opóźnienie rytmu dobowego (późne zasypianie i trudności z obudzeniem się rano) lub jego przyspieszenie (zbyt wczesne budzenie się), albo osobom, które podróżują i przekraczają kilka stref czasowych (jet-lag).

Uzyskany efekt zależy od intensywności światła, ale przede wszystkim od jego krzywej spektralnej (koloru). Faktycznie, niektóre receptory zlokalizowane w naszych oczach są bardzo wrażliwe na światło obejmujące niektóre długości fali wynoszące około 480 nanometrów (w szczególności turkusowy niebieski) i odgrywają istotną rolę w naszym zegarze biologicznym.

W szczególności tak samo skuteczne, jak znacznie jaśniejsze światło białe, może być światło niebieskie.

W związku z powyższym urządzenie posiada 2 równie skuteczne tryby terapeutyczne:

- intensywne niebieskawobiałe światło
- dominujące światło niebieskie.

Zachęcamy Cię do starannego zapoznania się z niniejszą instrukcją użytkownika, co umożliwi Ci lepsze wykorzystanie zalet lampy DAYVIA.

ŚRODKI BEZPIECZEŃSTWA

- Urządzenie należy zainstalować i uruchomić zgodnie z informacją podaną w załączonych dokumentach.

- Lampy DAYVIA nie należy użytkować w wilgotnym środowisku (na przykład w łazience,

- blisko wanny lub prysznic, na powietrzu itp.).
- Kabel zasilający należy umieścić daleko od powierzchni grzewczych.
 - Należy stosować wyłącznie dostarczony wraz z lampą zasilacz Mean Well. Zasilacz ten spełnia wymagania dla wyrobów medycznych i jest przeznaczony dla tego rodzaju lampy. Nie należy go stosować z innymi urządzeniami.
 - Wtyczka sieciowa pełni funkcję wyłącznika zasilania. Urządzenie należy użytkować z łatwo dostępną wtyczką sieciową.
 - Lampa nie może być użytkowana przez dzieci lub osoby z ograniczeniami fizycznymi lub intelektualnymi.
 - Wszelkie modyfikacje w urządzeniu są zabronione.
 - Zabrania się użytkowania urządzenia, gdy kabel zasilający i/lub zasilacz jest w widoczny sposób uszkodzony lub wadliwy.
 - Korzystając z lampy, należy stosować szczególnie środki ostrożności. Lampę można zainstalować we wszystkich pomieszczeniach, także w domu, z dala od źródeł wysokiej częstotliwości, w których intensywność zakłóceń elektromagnetycznych jest wysoka.
 - Urządzenia nie należy użytkować w pobliżu innych urządzeń ani stawiać na innych urządzeniach ze względu na możliwość wadliwego funkcjonowania.

Jeżeli jest to konieczne, należy obserwować lampę i inne urządzenia, by sprawdzić, czy działają prawidłowo.

- Przenośny sprzęt radiowy (z uwzględnieniem takich urządzeń peryferyjnych, jak kable antenowe i anteny zewnętrzne) należy umieścić nie bliżej niż w odległości 30 cm (12 cali) od lampy DAYVIA. W przeciwnym razie możliwe są zakłócenia w pracy obydwu urządzeń.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI

By uniknąć zbyt dużego kontrastu pomiędzy lampą a jej otoczeniem, lampę do światłoterapii należy użytkować w środowisku normalnie oświetlonym innym źródłem światła, gdyż lampa uzupełnia normalne oświetlenie (elektryczne lub naturalne).

W przeciwieństwie do światła dziennego i innych lamp na rynku, urządzenie do światłoterapii medycznej nie emituje promieni UV.

Badania pokazały, że światłoterapia może być bezpieczna (na przykład lampa do światłoterapii rozprasza albo intensywne niebieskawe białe światło do 10.000 luksów, albo specjalne dominujące niebieskie światło,

podczas gdy latem na plaży światło może osiągać do 100.000 luksów i do tego emitować szkodliwe promienie UV, których lampa nie emituje).

Jednak przed rozpoczęciem terapii skonsultuj się z lekarzem, jeżeli:

- cierpisz lub cierpiełeś na depresję,
- jesteś bardzo wrażliwy na światło,
- cierpisz na chorobę oczu,
- cierpisz na zaburzenia psychiczne,
- jesteś w trakcie leczenia lekami psychotropowymi lub fotouczulającymi.

W razie jakichkolwiek problemów (np. bólu głowy lub napięcia w oczach) po światłoterapii, poinformuj o tym swojego lekarza. Często wystarczy rozpocząć leczenie od krótszych sesji (10-minutowych) i stopniowo przedłużać je każdego dnia do uzyskania zalecanego czasu trwania.

URUCHOMIENIE / WYŁĄCZENIE

Lampa DAYVIA Mobilly została dokładnie sprawdzona przed zapakowaniem i wysyłką.

W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, zasilacz i lampa.

Radzimy, zachować opakowanie na wypadek konieczności zwrotu.

Poniżej podano kroki, jakie należy wykonać, by uruchomić lampę do światłoterapii DAYVIA:

1. Wprowadź złącze żeńskie wychodzącego z lampy kabla niskiego napięcia do łącza męskiego dostarczonego wraz z lampą zasilacza.
2. Sprawdź, czy napięcie wskazane na jednostce zasilającej jest zgodne z napięciem lokalnej sieci, a następnie podłącz urządzenie.
3. Włącz lampę w już oświetlonym środowisku przy użyciu przycisku on/off znajdującego się na górze lampy. Następnie możesz skierować świecącą część lampy w stronę swojej twarzy na czas trwania sesji światłoterapii i potem zmienić jej intensywność przy użyciu znajdujących obok wyłącznika klawiszy - i +. Pierwsze naciśnięcie wyłącznika uruchamia intensywne niebieskawe białe światło, które jest bardzo skuteczne z terapeutycznego punktu widzenia. Intensywność możesz zmniejszać przyciskiem - światło będzie coraz cieplejsze i zapewni dodatkowe oświetlenie. Drugie naciśnięcie przycisku on/off uruchamia dominujące światło niebieskie o niższej intensywności, które jest tak samo skuteczne, jak intensywne niebieskawobiałe światło w trybie 1.

Trzecie naciśnięcie przycisku on/off daje neutralne białe światło (bez niebieskiego) jako dodatkowe oświetlenie bez właściwości terapeutycznych.

4. Po skończeniu użytkowania wyłącz urządzenie, naciskając po prostu przycisk on/off (wyłączenie ma miejsce po przeskoczeniu 3 trybów, czyli po czwartym naciśnięciu przycisku on/off).

5. Odłącz kabel zasilający z gniazdka.

ZALECENIA DO UŻYTKOWANIA

Umieść lampę w odległości od 30 do 70 cm od oczu w polu widzenia, w trakcie sesji kierując świecąca część w stronę twarzy. Nie musisz cały czas patrzeć na lampę. Kontynuuj swoje normalne czynności (śniadanie, czytanie, praca biurowa, komputer, makijaż ...).

By światło Cię nie oślepiło, zawsze upewnij się, że pomieszczenie jest oświetlone (w szczególności w pierwszych kilku dniach użytkowania lampy), by ograniczyć kontrast pomiędzy iluminacją lampy a jej otoczeniem.

Zaleca się rozpoczęcie sesji światłoterapii bezzwłocznie, gdy odczujesz brak światła, jeszcze przed wystąpieniem pierwszych symptomów zimowej depresji.

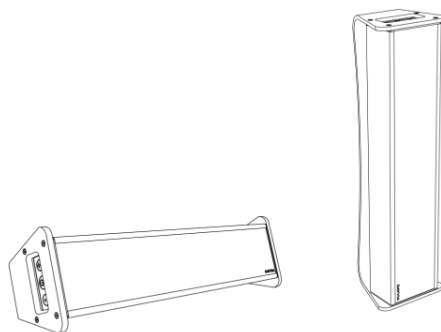
W celu zapobieżenia lub leczenia zimowej depresji, najlepiej jest wykonywać sesje rano po obudzeniu się.

Wykonuj jedną sesję każdego ranka w 3-tygodniowym cyklu w ciemnym okresie. Dane te należy dostosować do każdej osoby zgodnie z wynikami uzyskanymi po kilku dniach terapii.

Tryb 1: Niebieskawobiałe światło o maksymalnej intensywności: 30 min przy odległości 30 cm / 45 min przy odległości 50 - 70 cm

Tryb 2: Dominujące niebieskie światło o maksymalnej intensywności: 45 min przy odległości 30 cm / 60 min przy odległości 50 cm

Tryb 3: Nieteapeutyczne białe światło: Nieteapeutyczne światło uzupełniające



Ogólnie, wszystkie osoby, które pragną zrekompensować sobie brak światła (sezon zimy, praca w zamkniętym środowisku ...) poprzez stosowanie światłoterapii, powinny korzystać z lampy rano. Zalecamy wykonywanie sesji wynoszących od 30 minut do godziny (w zależności od odległości, patrz powyżej) przy maksymalnym poziomie intensywności. Takie ranne sesje, najlepiej bezpośrednio po obudzeniu się, są także zalecane osobom ze spóźnionym cyklem dobowym (zbyt późne zasypianie i trudności z obudzeniem się rano) i osobom przygotowującym się do podróży na wschód na 2 do 3 dni przed podróżą (przekroczenie ponad 3 stref czasowych), co pozwala zminimalizować skutki jet lagu.

Światłoterapia na koniec dnia zastrzeżona jest dla osób pracujących w nocy, osób z wczesnym cyklem dobowym (chodzących spać zbyt wcześnie i wstających zbyt wcześnie rano) oraz osób przygotowujących się do podróży na zachód (przekroczenie ponad 3 stref czasowych), by uniknąć oznak jet lagu.

Po codziennej sesji światłoterapii możesz stosować lampę DAYVIA Mobilly jako lampę biurową przez cały dzień.

UTRZYMANIE URZĄDZENIA

Wyłącz lampę z kontaktu i zasilacza oraz pozwól, by ochłodziła się, zanim przystąpisz do jej czyszczenia.

Do czyszczenia urządzenia nigdy nie stosuj środków szorujących ani detergentów: Zastosuj wilgotną szmatkę. Upewnij się, że wilgoć nie dostaje się do urządzenia.

Jeżeli chodzi o technologię LED, nie ma potrzeby serwisowania, a okres żywotności lamp LED wynosi ponad 30.000 godzin.

CECHY URZĄDZENIA

Specyfikacje mogą zostać zmienione bez uprzedzenia.

Specyfikacja mocy:

- Producent: Mean Well
- Model: GSM25E15-P1J
- Napięcie wejściowe: 100-240 V
- Prąd wejściowy: 0,7-0,35 A

- Napięcie wyjściowe zasilania: 15V
- Prąd wyjściowy: 1,66 A
- Moc: 25 W
- Częstotliwość: 50-60 Hz
- Izolacja: Klasa II
- Przenikanie ciał obcych i wody: IP22

Specyfikacja lampy:

- Temperatura pracy: od +5°C do +40°C
- Wilgotność w trakcie użytkowania: od 15% do 90% (bez kondensacji)
- Przenikanie ciał obcych i wody: IP21
- Ciśnienie atmosferyczne w trakcie użytkowania: od 700 hPa do 1060 hPa
- Temperatura przechowywania i transportu: od -25°C do +70°C przy względnej wilgotności do 90%, bez kondensacji, ciśnienie pary wodnej nieprzekraczające 50 hPa
- Kategoria przepięciowa II
- Długość kabla 3m22
- Wymiary produktu: 34 x 9 x 9 (S x W x D w cm)
- Waga urządzenia bez zasilania: 690 gr
- Waga urządzenia z zasilaniem: 910 gr
- Wyrób medyczny klasy I

Lampa DAYVIA Mobilly posiada świadectwo zgodności z wymogami Dyrektywy 93/42/EWG i Dyrektywy 2007/47/EWG mającymi

zastosowanie do wyrobów medycznych w Europie:

- Zgodność z wymogami bezpieczeństwa elektrycznego
- Zgodność pod względem ryzyka fotobiologicznego opraw oświetleniowych: Grupa ryzyka 0 (brak ryzyka)
- Zgodność z wymogami dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej: Zgodność z każdym standardem lub testami emisji i odporności określonymi w normie EN 60601-1-2: 2015. Klasa B i grupa 1 (emisja RF CISPR 11). Odporność na wyładowania elektrostatyczne: Wyładowania w powietrzu 15kV, przy kontakcie bezpośrednim 8 kV. Odporność na pola elektromagnetyczne powstające przy częstotliwościach radiowych: 10V / m. Odporność na szybkie przejściowe przebiegi elektryczne w impulsach: 2 kV. Odporność na fale uderzeniowe: ± 1 kV prąd różnicowy i ± 2 kV prąd wspólny. Odporność na przewodzone zakłócenia powodowane przez pola radioelektryczne: 3V od 150kHz do 80MHz, 6V dla innych pas częstotliwości. Odporność na pole magnetyczne przy częstotliwości sieci: 3A / m. Odporność na zwarcia i zapady napięcia: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.

GWARANCJA I WSPARCIE

W razie potrzeby uzyskania dodatkowej pomocy lub dodatkowych informacji zapraszamy na stronę

DAYVIA <http://www.dayvia.com/>.

OBJAŚNIENIE SYMBOLI



Jako cierpliwy i właściwy użytkownik, zapoznaj się z załączonymi instrukcjami użytkowania



Producent



Odwołanie do katalogu



Numer seryjny



Urządzenie klasy II



Rok produkcji



Urządzenia nie należy wyrzucać wraz z odpadami komunalnymi. Gdy okres użyteczności urządzenia zakończy się, należy je oddać do punktu zbiórki do dalszego recydingu. W ten sposób pomagasz chronić środowisko



Przewidziane w załącznikach stopnie ochrony przed ciecżą i cząstkami



Temperatury graniczne



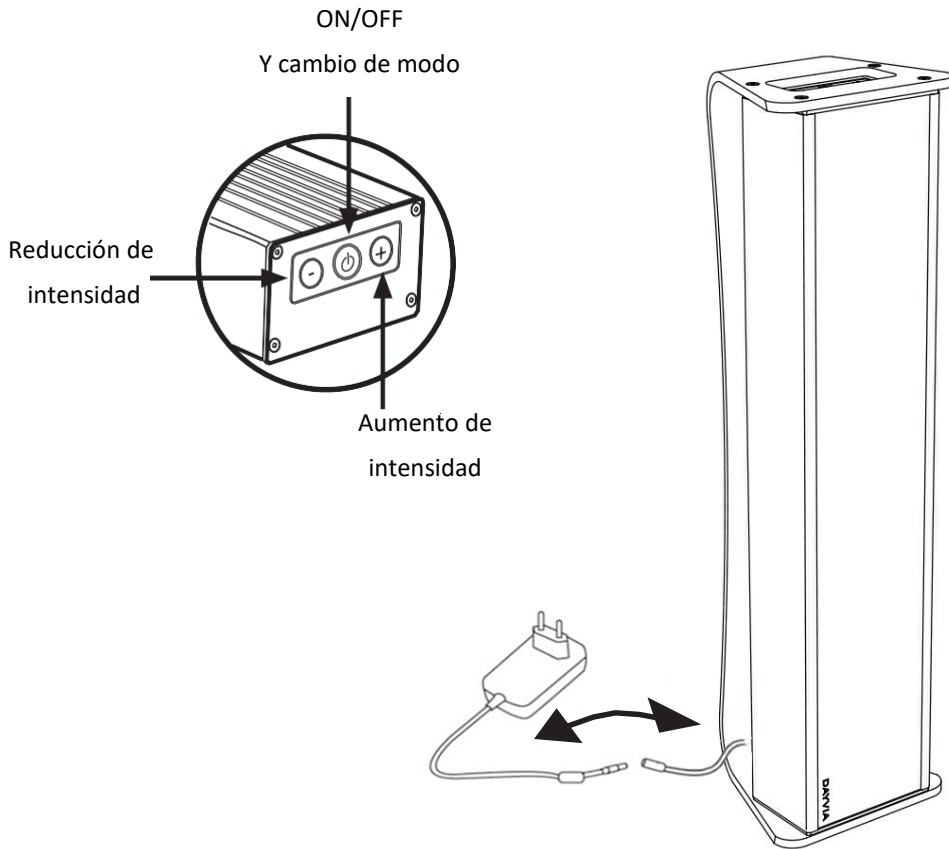
Granice wilgotności



Urządzenie posiada certyfikat zgodności z Dyrektywą o wyrobach medycznych.



Wyroby Medyczne



INTRODUCCIÓN

Felicidades por la compra de esta lámpara de terapia de luz DAYVIA.

Bien utilizada, te permitirá encontrar la luz diaria que necesitas.

La falta de luz se manifiesta en algunas personas con varios de estos síntomas:

- Irritabilidad y mal humor
- Aumento significativo del apetito.
- Disminución de la actividad y eficiencia en el trabajo por falta de energía.
- Trastornos del sueño, fatiga crónica
- Problemas con la sexualidad (disminución de la libido)

Numerosos estudios internacionales muestran que la fototerapia ayuda a restaurar la energía, la forma, la capacidad de concentración y el buen humor como el que se experimenta cuando se toma el sol en verano.

Una lámpara de terapia de luz también ayuda a restablecer el ritmo de vigilia / sueño para personas que han cambiado de horario de trabajo (trabajadores nocturnos), personas que sufren de retraso de fase (quedarse dormido tarde y dificultad para despertarse por la mañana) o avance de fase (despertarse demasiado temprano) o personas que viajan y cruzan varios husos horarios (jet-lag).

El efecto de la luz depende de su intensidad pero sobre todo, de su curva espectral (color). De hecho, algunos receptores ubicados en nuestros ojos son muy sensibles a la luz que comprenden ciertas longitudes de onda alrededor de los 480 nanómetros (azul turquesa en particular) y tienen un papel importante en nuestro reloj biológico.

Una luz predominantemente azul puede ser tan eficaz como una luz blanca mucho más brillante.

Su dispositivo ofrece 2 modos terapéuticos, los dos igualmente efectivos :

- luz blanca azulada intensa
- una luz predominantemente azul

Le invitamos a leer atentamente este manual de usuario para beneficiarse mejor de las ventajas de su lámpara DAYVIA.

MEDIAS DE SEGURIDAD

- El dispositivo debe instalarse y ponerse en marcha de acuerdo con la información proporcionada en los documentos adjuntos.
- No utilice la lámpara DAYVIA en un ambiente húmedo (por ejemplo, en un baño, cerca de una bañera o ducha, al aire libre, etc.).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes.

- Utilice únicamente la caja de alimentación Mean Well suministrada con su lámpara de fototerapia. Esta caja de suministro de energía cumple con los requisitos para dispositivos médicos y es específica para su lámpara, no debe usarse con otros equipos.
- El enchufe de red actúa como un interruptor de desconexión de energía. El dispositivo debe utilizarse con el enchufe de red fácilmente accesible.
- Esta lámpara no debe ser utilizada por niños o personas con capacidades físicas o intelectuales reducidas.
- Queda prohibida cualquier modificación del dispositivo.
- El dispositivo no debe utilizarse si el cable de alimentación y / o la fuente de alimentación están aparentemente dañados o defectuosos.
- La lámpara necesita precauciones especiales, se puede instalar en todos los locales, incluidos los locales domésticos y lejos de fuentes de alta frecuencia donde la intensidad de la interferencia electromagnética es alta.
- No use este dispositivo junto a otros dispositivos o apilado con ellos porque esto puede causar un mal funcionamiento. Si este uso es necesario, este dispositivo y otros dispositivos deben observarse para verificar su funcionamiento normal.
- Los equipos portátiles de comunicaciones por

RF (incluidos los periféricos, como cables de antena y antenas externas) no deben utilizarse a menos de 30 cm (12 pulgadas) de cualquier parte de la lámpara DAYVIA. De lo contrario, el rendimiento de estos dispositivos podría verse afectado.

PRECAUCIONES

La lámpara de fototerapia debe ser utilizada en un ambiente normalmente iluminado por otra fuente de luz para evitar demasiado contraste entre la lámpara y su ambiente. La lámpara es complementaria a la iluminación normal (eléctrica o luz natural).

A diferencia de la luz del día u otras lámparas del mercado, este dispositivo de terapia de luz médica no emite rayos UV.

Los estudios han demostrado que la fototerapia se puede realizar de forma segura (a modo de comparación, su lámpara de fototerapia difunde una luz blanca azulada intensa de hasta 10.000 lux o una luz específica predominantemente azul, mientras que en una playa, en verano, la iluminación puede alcanzar hasta 100.000 lux con la adición de rayos nocivos como los UV que no tiene su lámpara).

Sin embargo, antes de comenzar su tratamiento, consulte a su médico si:

- Sufre o ha padecido depresión.
- Es muy sensible a la luz.
- sufre de una enfermedad ocular
- Sufre de trastornos mentales.
- Está en tratamiento con psicofármacos o fotosensibilizantes.

Si tiene algún problema (por ejemplo, dolor de cabeza o fatiga visual) después de usar la lámpara de fototerapia, informe a su médico. A menudo es suficiente comenzar el tratamiento con sesiones más cortas (10 minutos) y aumentarlas gradualmente cada día hasta la duración recomendada.

ENCENDIDO / APAGADO

La lámpara DAYVIA Mobilly se revisa cuidadosamente antes de empaquetar y enviarla.

Encontrará el manual de usuario, la caja de alimentación y la lámpara en su embalaje.

Le recomendamos que conserve su embalaje si es necesaria una devolución.

Estos son los diferentes pasos para encender su lámpara de fototerapia DAYVIA:

1. Inserte el conector hembra del cable de bajo voltaje que sale de la lámpara en el conector macho del cable de alimentación suministrado con la lámpara.

2. Verifique que el voltaje indicado en la fuente de alimentación coincida con el voltaje de la red local, luego enchufe el dispositivo.

3. Encienda la lámpara, en un ambiente ya iluminado, con el interruptor de encendido / apagado ubicado en la parte superior de la lámpara cuando esté en posición vertical. Luego, puede modular la intensidad con las teclas - y + ubicadas al lado del interruptor. Esta primera pulsación del interruptor desencadena una intensa luz blanca azulada que resulta muy eficaz desde el punto de vista terapéutico. Puede reducir la intensidad con el botón -, la luz se volverá más y más cálida para una iluminación adicional.

Una segunda pulsación en el encendido / apagado activa una luz predominantemente azul de menor intensidad tan eficaz como la intensa luz blanca azulada del modo 1.

Una tercera pulsación en el encendido / apagado ofrece una luz blanca neutra (sin azul) para una iluminación adicional sin objetivo terapéutico.

4. Una vez finalizado el uso, apague el dispositivo simplemente presionando el interruptor de encendido / apagado (el apagado se realiza después de desplazarse por los 3 modos, por lo tanto, en la cuarta presión de encendido / apagado).

5. Desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.

RECOMENDACIONES DE USO

Coloque la lámpara a 30 - 70 cm de los ojos en el campo de visión (ángulo de aproximadamente 30 ° frente a la cara), no es necesario que la mire continuamente con los ojos, continúe su actividad con normalidad (desayuno, lectura, trabajo de oficina , computadora, maquillaje ...).

Para un uso agradable y sin reflejos, asegúrese siempre de que la habitación esté iluminada (especialmente los primeros días de uso) para minimizar el contraste entre la iluminación de la lámpara y su entorno.

Es recomendable comenzar las sesiones de fototerapia tan pronto como sienta falta de luz antes de que aparezcan los primeros síntomas de la tristeza invernal.

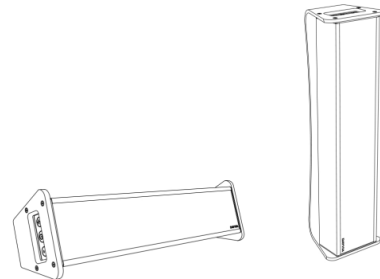
En la prevención o el tratamiento de la depresión invernal, es preferible practicar las sesiones por la mañana después de despertarse.

Haga una sesión cada mañana y por ciclos de 3 semanas durante el período de menos luz. Estas cifras se adaptarán a cada persona según los resultados obtenidos tras unos días de tratamiento.

Modo 1: Opción de luz blanca azulada intensidad máxima: 30 min a 30 cm / 45 min a 50 - 70 cm

Modo 2: Luz con opción predominantemente azul intensidad máxima: 45 min a 30 cm / 60 min a 50 cm

Modo 3: Opción de luz blanca no terapéutica: Luz suplementaria no terapéutica



En general, todas las personas que deseen compensar su falta de luz (temporada de invierno, trabajo en un ambiente cerrado ...) mediante la fototerapia deben priorizar una exposición por la mañana: Recomendamos una exposición entre 30 minutos y una hora (ver arriba dependiendo de la distancia) al nivel máximo de intensidad. Esta exposición matutina, idealmente justo después de

despertarse, también se recomienda para personas que se encuentran al final de la fase (quedarse dormido demasiado tarde y dificultad para emerger por la mañana) y para personas que se preparan 2 a 3 días antes de un viaje al este (cruzando más de 3 zonas horarias), los efectos del desfase horario se reducirán al mínimo.

La fototerapia al final del día está reservada para personas que trabajan de noche, personas en fase temprana (acostarse demasiado temprano y levantarse demasiado temprano por la mañana) y personas que se preparan para un viaje al oeste (cruzando más de 3 zonas horarias) para evitar el síndrome del jet lag.

Después de su sesión diaria de fototerapia, puede usar su lámpara DAYVIA Mobilly como lámpara de escritorio durante todo el día.

MANTENIMIENTO DEL DISPOSITIVO

Desenchufe la lámpara y el adaptador de corriente y déjelo enfriar antes de limpiarlo. Nunca use abrasivos o detergentes para limpiar el dispositivo: Use un paño húmedo, asegurándose de que no entre líquido en el dispositivo.

En cuanto a la tecnología LED, no hay mantenimiento y la vida útil de los LED es de más de 30.000 horas.

CARACTERÍSTICAS DEL DISPOSITIVO

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso.

Características de la fuente de alimentación:

- Fabricante: Mean Well
- Modelo: GSM25E15-P1J
- Voltaje de entrada: 100-240 V
- Corriente de entrada: 0,7-0,35 A
- Voltaje de salida de la fuente de alimentación: 15V
- Corriente de salida: 1,66 A
- Potencia: 25 W
- Frecuencia: 50-60 Hz
- Aislamiento: Clase II
- Penetración de cuerpos extraños y agua: IP22

Características de la lámpara:

- Temperatura de funcionamiento: entre + 5 ° C y + 40 ° C
- Índice de humedad durante el uso: entre 15% y 90% (sin condensación)
- Presión atmosférica durante el uso: entre 700 hPa y 1060 hPa
- Temperatura de almacenamiento y transporte: entre - 25 ° C y + 70 ° C con humedad relativa de hasta 90% sin condensación y presión de vapor de agua no superior a 50 hPa
- Categoría de sobretensión II
- Longitud del cable: 3 m 22
- Dimensiones del producto: 34 x 9 x 9 (Ancho x Alto x Profundidad en cm)
- Peso del dispositivo excluida la fuente de alimentación: 690 gr
- Peso del dispositivo con fuente de alimentación: 910 gr
- Dispositivo médico de clase I

DAYVIA Mobilly ha sido certificado para cumplir con los requisitos de la Directiva 93/42 / EEC y 2007/47 / EEC aplicables a dispositivos médicos en Europa:

- Cumplimiento de seguridad eléctrica
- Cumplimiento en términos de riesgos fotobiológicos de luminarias: Grupo de riesgo


0 (sin riesgo)

- Cumplimiento de compatibilidad electromagnética: Cumplimiento de cada estándar o pruebas de emisiones e inmunidad especificadas por la norma EN 60601-1-2: 2015. Clase B y grupo 1 (Emisiones RF CISPR 11). Inmunidad a descargas electrostáticas: Descargas en aire 15kV, en contacto 8 kV. Inmunidad a campos electromagnéticos irradiados a radiofrecuencias: 10V / m. Inmunidad a transitorios eléctricos rápidos en ráfagas: 2 kV. Inmunidad a ondas de choque: ± 1 kV en modo diferencial y ± 2 kV en modo común. Inmunidad a perturbaciones conducidas inducidas por campos radioeléctricos: 3V de 150kHz a 80MHz, 6V para otras bandas de frecuencia. Inmunidad al campo magnético a la frecuencia de la red: 3A / m. Inmunidad a atajos y caídas de tensión: 0% 10ms, 70% 500ms, 0% 5000ms.


GARANTÍA Y ASISTENCIA


Si necesita más ayuda o información, visite el DAYVIA en <http://www.dayvia.com/> .


EXPLICACIÓN DE LOS SÍMBOLOS


 Como paciente y operador previsto: consulte las instrucciones de uso proporcionadas.


 Fabricante

 Referencia de catálogo


 Identificación de la serie


 Este dispositivo es de clase II


 Año de fabricación

 Este dispositivo no debe tirarse con la basura doméstica cuando llegue al final de su vida útil, déjelo en un punto de recolección donde pueda ser reciclado. Al hacerlo, ayudará a proteger el medio ambiente

IP21 Grados de protección que proporcionan los envoltentes contra líquidos y partículas

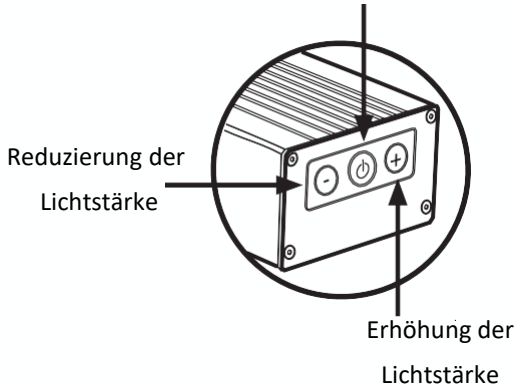
 Limite las temperaturas

 Límites de humedad

 Este dispositivo está certificado para cumplir con la Directiva de dispositivos médicos.

 Dispositivos médicos

ON/OFF Schalter und
Wechsel der Einstellungen



EINLEITUNG

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Lichttherapie-Leuchte von DAYVIA.

Bei richtiger Anwendung ermöglicht sie Ihnen, einen Lichtmangel auszugleichen.

Lichtmangel kann sich über verschiedene Symptome bemerkbar machen:

- Reizbarkeit und schlechte Stimmung,
- bedeutende Verstärkung des Appetits,
- verminderte Aktivität und Leistungsfähigkeit bei der Arbeit aufgrund von Energiemangel,
- Schlafstörungen, chronische Müdigkeit,
- Sexuelle Probleme (z.B. verringerte Libido)

Zahlreiche internationale Studien zeigen auf, dass eine Lichttherapie dazu beiträgt, Energie, Wohlbefinden, Konzentrationsfähigkeit und jene gute Laune wiederzufinden, die Ihnen ein Sonnenbad schenken würde.

Die therapeutische Anwendung von Licht hilft ebenfalls dabei, den Tag-Nacht- Rhythmus bei Personen zu regulieren, die Schichtarbeit leisten, unter einer Phasen-Verzögerung (spätes Einschlafen, Schwierigkeiten beim Aufwachen am Morgen) oder -Verkürzung (sehr frühes Erwachen) des Biorhythmus leiden oder häufig reisen und dabei mehrere Zeitzonen durchqueren (Jetlag).

Die Wirkung des Lichts hängt von der Intensität ab, vor allem aber von seiner Spektralkurve (den Farbanteilen). Tatsächlich reagieren einige Rezeptoren im Auge sehr empfindlich auf Farbanteile mit einer Wellenlänge von circa 480 Nanometer (insbesondere auf blau-türkis). Sie spielen eine besondere Rolle für die Synchronisation unserer inneren Uhr.

In Untersuchungen zeigte sich, dass Licht mit hohem Blauanteil dabei genauso wirksam ist wie deutlich stärkeres weißes Licht. Dieses Gerät bietet daher zwei Anwendungsmöglichkeiten, die beide gleichermaßen wirksam sind:

- Starkes bläulich weißes Licht
- Vorwiegend blaues Licht

Wir empfehlen Ihnen, diese Bedienungsanleitung aufmerksam zu lesen, um bestmöglich von den Vorteilen der Lichttherapieleuchte von DAYVIA zu profitieren.

SICHERHEITSHINWEISE

- Das Gerät muss entsprechend der Angaben auf der beiliegenden Beschreibung installiert und in Betrieb genommen werden.

- Die Lichttherapieleuchte von DAYVIA niemals in einem Umfeld mit hoher Luftfeuchtigkeit benutzen (z.B. im Badezimmer, in der Nähe einer Badewanne oder Dusche, draußen etc.)
- Halten Sie das Netzkabel fern von heißen Oberflächen.
- Nutzen Sie ausschließlich das Netzteil (Transformator) von Mean Well, das mit der Lichttherapieleuchte geliefert wurde. Das Netzteil entspricht den Vorgaben für Medizinprodukte. Es wurde speziell für diese Leuchte gefertigt und darf nicht mit anderen Geräten genutzt werden.
- Der Stecker dient als Netzschalter. Der Stecker muss während der Nutzung leicht zugänglich sein.
- Diese Leuchte darf nicht von Kindern oder Personen mit eingeschränkten körperlichen und geistigen Fähigkeiten benutzt werden.
- Jegliche Modifizierung des Gerätes ist verboten.
- Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn das Stromkabel, der Stecker oder das Netzteil beschädigt oder defekt ist.
- Die Anwendung der Leuchte benötigt besondere Vorsichtsmaßnahmen. Sie kann in jedem Raum genutzt werden, auch in häuslicher Umgebung. Dabei muss Abstand zu Hochfrequenz-Quellen eingehalten werden,

da hier das Risiko für Störungen durch elektromagnetische Strahlung erhöht ist.

- Stellen Sie das Gerät nicht dicht neben andere elektrische Geräte und schließen sie es nicht gemeinsam mit anderen Geräten an einer Steckdose an, da es dadurch möglicherweise zu Fehlfunktionen kommt. Ist eine solche Anwendung jedoch unvermeidbar, sollte man dieses Gerät und die anderen Geräte genau beobachten und ihre Funktionstüchtigkeit überprüfen.
- Tragbare Radiofrequenz-Kommunikationsmittel (auch Peripheriegeräte wie Antennenkabel und externe Antennen) sollten in mindestens 30 cm (12 inches) Abstand zur DAYVIA Leuchte benutzt werden. Andernfalls kann die Funktion dieser Geräte beeinträchtigt sein.

VORSICHTSMAßNAHMEN

Die Lichttherapieleuchte sollte in einem durch andere Lichtquellen normal beleuchteten Umfeld genutzt werden, um zu starke Kontraste zwischen dem Therapielicht und der Umgebung zu vermeiden. Die Leuchte stellt eine Ergänzung zur normalen Raumbeleuchtung (elektrisch oder natürlich) dar.

Im Gegensatz zu Tageslicht oder anderen Lampen auf dem Markt, gibt dieses medizinische Gerät zur Lichttherapie keinerlei UV-Strahlen ab.

Studien haben gezeigt, dass die Lichttherapie gefahrlos angewendet werden kann. (zum Vergleich: Diese Lichttherapieleuchte gibt spezielles bläulich weißes Licht mit bis zu 10.000 Lux oder ein Licht mit dominantem Blauanteil ab, während das Licht im Sommer am Strand bis zu 100.000 Lux erreichen kann und zusätzlich schädliche Strahlen wie UV-Strahlung aussendet, was nicht auf Dayvia Leuchten zutrifft.)

Bevor Sie mit der Anwendung beginnen, sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn:

- Sie unter einer Depression leiden oder gelitten haben
- Sie sehr lichtempfindlich sind
- Sie unter einer Augenkrankheit leiden
- Sie unter psychischen Störungen leiden
- Sie Psychopharmaka oder Medikamente einnehmen, welche die Lichtempfindlichkeit erhöhen können

Falls bei Ihnen während der Benutzung des Gerätes Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen oder müde Augen) auftreten, informieren Sie bitte Ihren Arzt. Oftmals reicht es aus, am Anfang kürzere Sitzungen durchzuführen

(10 Minuten) und diese langsam jeden Tag zu verlängern, bis die empfohlene Dauer erreicht ist.

INBETRIEBNAHME / AUSSCHALTEN

Die Leuchte DAYVIA Mobilly wurde vor dem Verpacken und Verschicken sorgfältig kontrolliert. In der Packung finden Sie die Gebrauchsanweisung, das Netzteil und die Leuchte.

Wir empfehlen, die Verpackung zunächst aufzuheben, falls eine Rücksendung notwendig sein sollte.

Beachten Sie die folgenden Schritte, um Ihre Lichttherapieleuchte in Betrieb zu nehmen:

1. Schließen Sie das Anschlussteil (weiblich) des aus der Leuchte kommenden Kabels niedriger Spannung an das Anschlussteil (männlich) des Netzteils an, das Ihnen mit der Leuchte geliefert wurde.
2. Überprüfen Sie, dass die auf dem Netzteil angegebene Spannung jener der Steckdose entspricht und stecken Sie den Stecker ein.
3. Sorgen Sie für eine beleuchtetes Umfeld und schalten Sie die Lampe über den On/Off Schalter auf der linken oberen Seite der Leuchte ein.

Anschließend richten Sie den leuchtenden Teil des Gerätes für die Dauer der Lichtenwendung zu Ihrem Gesicht aus. Die Lichtintensität können Sie über die Tasten – und + neben dem Schalter regulieren. Der erste Druck auf den on/off-Schalter schaltet das bläulich weiße Licht mit hoher therapeutischer Wirkung ein. Die Stärke lässt sich mit der Taste - reduzieren. Das Licht wird dann immer wärmer bis hin zu einer warmen Hintergrundbeleuchtung. Ein zweiter Druck auf den on/off-Schalter stellt das vorwiegend blaue Licht ein, das weniger stark aber genauso therapeutisch wirksam ist wie das bläulich weiße. Ein dritter Druck auf den on/off-Schalter stellt ein neutrales Licht ohne Blauanteile und ohne therapeutische Wirkung ein zur Nutzung der Leuchte zur normalen Beleuchtung.

4. Nach Benutzung schalten Sie das Gerät durch drücken des on/off-Schalters ab. Das Gerät schaltet sich ab, nachdem Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten durchgeschaltet haben, also beim insgesamt vierten Drücken des Schalters.

5. Ziehen Sie den Stecker aus der Netzsteckdose.

ANWENDUNGSHINWEISE

Stellen Sie die Leuchte 30 bis 70 cm von den

Augen entfernt in Ihr Sichtfeld. Während der Lichtenwendung muss die Lichtquelle in Ihre Richtung zeigen. Es ist nicht notwendig, während der Anwendung ständig in die Lichtquelle zu sehen. Sie können Ihren normalen Tätigkeiten nachgehen (z.B. Frühstück, Lesen, Büro- oder PC-Arbeit...) Für eine angenehme Nutzung ohne Blendeffekte, achten Sie darauf, dass die Umgebung beleuchtet ist (vor allem während der ersten Tage der Anwendung), um den Kontrast zwischen dem Licht der Lampe und der Umgebung so gering wie möglich zu halten.

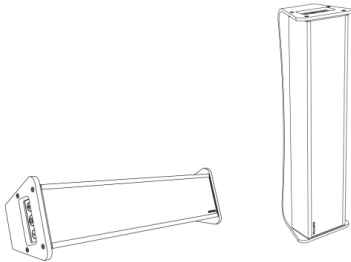
Es wird empfohlen mit Lichttherapiesitzungen zu beginnen, sobald Sie erste Zeichen eines Lichtmangels spüren, noch bevor die Symptome einer saisonalen depressiven Verstimmung (Winterblues) auftreten.

Zur Vorbeugung oder Behandlung von Winterblues ist es am besten, die Anwendung morgens kurz nach dem Aufstehen durchzuführen. Während der dunklen Jahreszeit wird empfohlen, über einen Zeitraum von 3 Wochen täglich morgens eine Anwendung zu machen.

Die folgenden Empfehlungen können individuell aufgrund der Ergebnisse der ersten

Anwendungstage angepasst werden.

- Einstellung 1: bläulich weißes Licht bei maximaler Intensität: 30 Min bei 30 cm / 45 Min bei 50-70 cm Abstand
- Einstellung 2: vorwiegend blaues Licht bei maximaler Intensität: 45 Min bei 30 cm / 60 Min bei 50 cm Abstand
- Einstellung 3: weißes Licht ohne Blauanteil: Beleuchtung ohne therapeutische Wirkung



Im Allgemeinen sollten alle Personen, die mit Hilfe einer Lichttherapieleuchte Lichtmangel (infolge der Winterzeit oder von Arbeit in Räumen mit geringer Beleuchtung) ausgleichen möchten, die Anwendung vorwiegend morgens durchführen: Wir empfehlen Ihnen eine Bestrahlungszeit zwischen 30 Minuten und 60 Minuten (mit oben beschriebenem Abstand) bei maximaler Intensität.

Die morgendliche Anwendung (idealerweise kurz nach dem Aufstehen) empfiehlt sich auch für Personen mit Phasen-Verzögerung (zu spätes Einschlafen, Schwierigkeiten morgens munter zu werden) und Personen, die sich über 2 oder 3 Tage auf eine Reise in den Osten vorbereiten (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen). Die Auswirkungen der Zeitverschiebung (oder des Jetlags) können dadurch verringert werden.

Die Anwendung der Lichttherapie am Abend empfiehlt sich für Personen, die nachts arbeiten, Personen mit vorgezogener Schlafphase (frühes Einschlafen und zu frühes morgendliches Erwachen) und für Personen, die sich auf eine Reise in den Westen vorbereiten, (Überqueren von mehr als 3 Zeitzonen), um den Auswirkungen eines Jetlags vorzubeugen.

Nach der täglichen Anwendung zur Lichttherapie können Sie Ihre Leuchte DAYVIA Mobilly während des Tages als zusätzliche Lichtquelle oder als Schreibtischleuchte.

REINIGUNG UND WARTUNG

Nutzen Sie niemals aggressive oder chemische Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Benutzen Sie zur Reinigung ein feuchtes Tuch. Achten Sie beim Abwischen darauf, dass keine Flüssigkeit in das Gerät eindringt.

Bei der Lichtquelle handelt es sich um ein LED-Modul. Das Gerät muss nicht gewartet werden. Das LED-Modul hat eine mittlere Nennlebensdauer von mehr als 30.000 Stunden.

TECHNISCHE DATEN

Änderungen vorbehalten.

Spezifikationen des Netzteils:

- Hersteller: Mean Well
- Modell: GSM25E15-P1J
- Spannungsversorgung: 100-240 V
- Eingangsstrom: 0,7-0,35 A
- Netzteil Ausgangsspannung: 15V
- Ausgangsstrom: 1,66 A
- Leistung: 25 W
- Frequenz: 50-60 Hz
- Isolierung: Klasse II
- Schutz gegen Eindringen von Fremdkörpern oder Wasser: IP22

Spezifikationen der Leuchte:

- Raumtemperatur bei der Anwendung: zwischen + 5 ° C und + 40 ° C
- Luftfeuchtigkeit während der Anwendung: zwischen 15% und 90% (nicht kondensierend)
- Atmosphärischer Druck während der Anwendung: zwischen 700 hPa und 1060 hPa
- Temperatur für Lagerung und Transport: zwischen - 25 ° C und + 70 ° C mit relativer Luftfeuchtigkeit bis 90% ohne Kondensation und Wasserdampfdruck nicht über 50 hPa
- Überspannungskategorie II
- Kabellänge: 3,22 m
- Produkt Maße: 34 x 9 x 9 (B x H x L in cm)
- Gewicht des Gerätes ohne Netzteil: 690 gr
- Gewicht des Gerätes mit Netzteil: 910 gr
- Medizinisches Gerät der Klasse II A

DAYVIA Mobilly wurde gemäß aller Normen der Richtlinien 93/42/EEC und 2007/47/EEC anwendbar für medizinische Apparate in Europa zertifiziert:

- entspricht den Richtlinien für elektrische Sicherheit
- entspricht den Richtlinien für photobiologische Risiken von Leuchten: Risikogruppe 0 (kein Risiko)

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

GARANTIE UND SERVICE

Für weitere Unterstützung und Informationen besuchen Sie die DAYVIA Website

<http://www.dayvia.com/> .

ZEICHENERKLÄRUNG



Als Patient und Anwender lesen Sie bitte die Anleitung, bevor Sie den Apparat in Betrieb nehmen.



Hersteller



Artikelnummer



Seriennummer



Dieses Gerät entspricht Klasse II



Herstellungsjahr



Das Gerät darf nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Stattdessen muss es bei den entsprechenden Recyclingstellen abgegeben werden. Sie tragen so zum Schutz der Umwelt bei.



IP21 Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln



Grenzwerte für Temperatur



Grenzwerte für Luftfeuchtigkeit



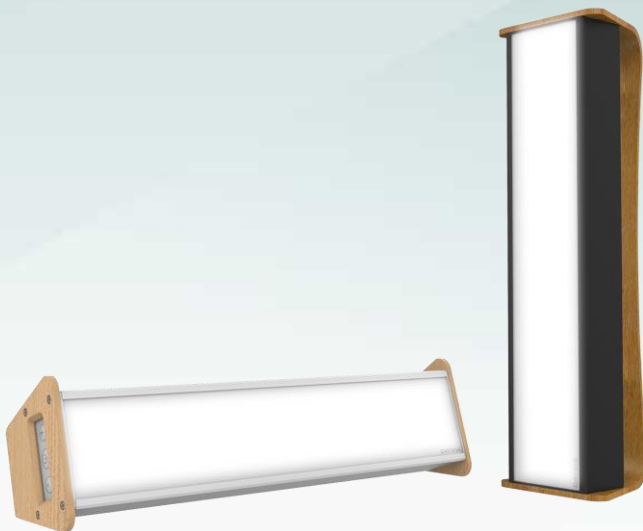
Dieses Gerät entspricht den Vorgaben für Medizinische Apparate



Medizinische Geräte



DAYVIA[®]
LUMINOTHERAPIE



DAYVIA[®]
LUMINOTHERAPIE

Première année de marquage CE : 2017

D – Notice DAYVIA Mobilly - Rev A – Mai 2023

Immeuble Le leeds
253 Bd du Leeds
59777 LILLE