beurer

TL 45 Perfect Day

DE Tageslichtlampe
Gebrauchsanweisung 2

EN Daylight therapy lamp
Instructions for use 12

FR Lampe de luminothérapie
Mode d'emploi 22

SV Dagsljuslampa
Bruksanvisning 32

FI Kirkasvalolamppu
Käyttöohje 42

DA Dagslyslampe
Betjeningsvejledning 52

NO Dagslyslampe
Bruksanvisning 62

RU Прибор дневного света
Инструкция по применению 71

CE 0123

Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

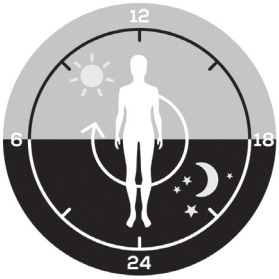
wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

Warum heißt die Tageslichtlampe „Perfect Day“?

Die beurer Tageslichtlampe TL 45 Perfect Day besitzt drei einstellbare Farbtemperaturen, und ermöglicht damit verschiedene Anwendungen zur Regulierung des Tages-Nacht-Rhythmus.

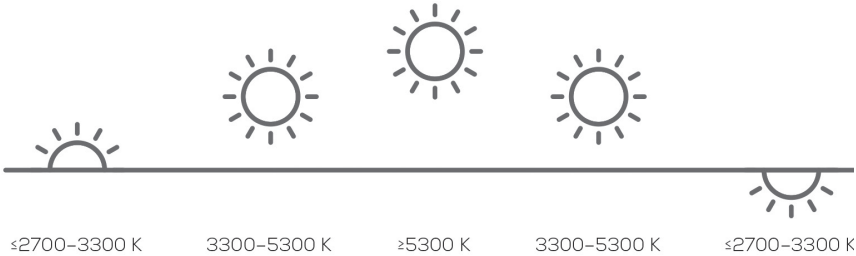
Entweder kann die Tageslichtlampe genutzt werden um den Verlauf eines sonnigen Tages zu imitieren oder sie kann gezielt eingesetzt werden um Phasen der Konzentration, Therapie und Erholung zu unterstützen.



Die Tageslichtlampe TL 45 Perfect Day basiert auf dem Konzept „**Human Centric Lighting**“.
Bei Human Centric Lighting, kurz HCL, steht der Mensch und dessen Empfinden von Licht im Mittelpunkt. HCL befasst sich mit der psychologischen, physiologischen und psychobiologischen Wirkung von Licht auf den Menschen, beispielweise ist Licht der Signalgeber für die innere Uhr.

Bei HCL werden wechselnde Farbtemperaturen und Lichtintensitäten eingesetzt, um den Menschen optimal in hohen Konzentrations- oder Entspannungsphasen zu unterstützen.Unterschiedliche Farbtemperaturen wirken sich zum Beispiel unterschiedlich auf das menschliche Auge aus.

Immer mehr Unternehmen gestalten den perfekten Arbeitsplatz an dem Mitarbeiter mit optimalem Licht versorgt werden. Das kann Motivation und Produktivität steigern, sowie Fehler und Fehlzeiten reduzieren. Die Tageslichtlampe TL 45 Perfect Day bringt all diese Vorteile an Ihren Arbeitsplatz oder Ihr Zuhause. Sie verfügt über drei Farbtemperaturen „active“, „therapy“ und „relax“.



	active	**therapy**	**relax**
Simulierte Tageszeit	Vormittag	Mittag	Abend
Tätigkeit	Konzentriertes Arbeiten	Therapie bei 10.000 Lux	Erholung
Kelvin	4.300 Kelvin	6.500 Kelvin	3.000 Kelvin
Lux	7.000 Lux bei ca. 25 cm Abstand	10.000 Lux bei ca. 20 cm Abstand	3.000 Lux bei ca. 20 cm Abstand

Warum Tageslichtanwendung?

Wenn im Herbst die Sonnenscheindauer spürbar abnimmt und Menschen sich in den Wintermonaten verstärkt drinnen aufhalten, kann es zu Lichtmangelerscheinungen kommen. Diese werden oft als „Winterdepression“ bezeichnet. Die Symptome können vielseitig auftreten:

- Unausgeglichenheit
- Gedrückte Stimmung
- Energie- und Antriebslosigkeit
- Allgemeines Unwohlsein
- Erhöhter Schlafbedarf
- Appetitlosigkeit
- Konzentrationsstörungen

Ursache für das Auftreten dieser Symptome ist die Tatsache, dass Licht und speziell das Sonnenlicht lebenswichtig ist und direkt auf den menschlichen Körper einwirkt. Sonnenlicht steuert indirekt die Produktion von Melatonin, welches nur bei Dunkelheit in das Blut abgegeben wird. Dieses Hormon zeigt dem Körper, dass Schlafenszeit ist. In den sonnenarmen Monaten ist daher eine vermehrte Produktion von Melatonin vorhanden. Dadurch fällt es schwerer aufzustehen, da die Körperfunktionen heruntergefahren sind. Wird die Tageslichtlampe unmittelbar nach dem morgendlichen Aufwachen angewandt, also möglichst früh, kann die Produktion von Melatonin beendet werden, so dass es zu einem positiven Stimmungsumschwung kommen kann.
Zudem wird bei Lichtmangel die Produktion des Glückshormons Serotonin behindert, welches maßgeblich unser „Wohlbefinden“ beeinflusst. Es handelt sich bei Lichtanwendung also um quantitative Veränderungen von Hormonen und Botenstoffen im Gehirn, die unser Aktivitätsniveau, unsere Gefühle und das Wohlbefinden beeinflussen können. Um einem derartig hormonellen Ungleichgewicht entgegen zu wirken, können Tageslichtlampen einen geeigneten Ersatz für das natürliche Sonnenlicht schaffen.
Im medizinischen Bereich werden Tageslichtlampen in der Lichttherapie gegen Lichtmangelerscheinungen eingesetzt. Tageslichtlampen simulieren Tageslicht über 10.000 Lux. Dieses Licht kann auf den menschlichen Körper einwirken und behandelnd oder vorbeugend eingesetzt werden. Normales elektrisches Licht hingegen reicht nicht aus, um auf den Hormonhaushalt einzuwirken. Denn in einem gut ausgeleuchteten Büro beträgt die Beleuchtungsstärke beispielsweise gerade einmal 500 Lux.

Inhalt

1. Lieferumfang 4
2. Zeichenerklärung 4
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch 5
4. Warn- und Sicherheitshinweise 5
5. Gerätebeschreibung 6
6. Inbetriebnahme 6
7. Anwendung 7
8. Reinigung und Pflege 8
9. Lagerung 9
10. Entsorgung 9
11. Was tun bei Problemen? 9
12. Technische Angaben 9
13. Netzteil 11
14. Garantie / Service 11

1. Lieferumfang

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- Tageslichtlampe
- Diese Gebrauchsanweisung
- Netzteil

2. Zeichenerklärung

Auf dem Gerät, in der Gebrauchsanweisung, auf der Verpackung und auf dem Typschild des Geräts werden folgende Symbole verwendet:

	Anleitung beachten Vor Beginn der Arbeit und /oder dem Bedienen von Geräten oder Maschinen die Anleitung lesen		**Produktinformation** Hinweis auf wichtige Informationen
	Warnung Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit		**Achtung** Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden an Gerät/Zubehör
	Hersteller		**Gerät der Schutzklasse II** Das Gerät ist doppelt schutzisoliert und entspricht also der Schutzklasse 2
SN	Seriennummer	CE	**CE-Kennzeichnung** Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.
	Entsorgung gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).	IP21	Geschützt gegen feste Fremdkörper, 12,5 mm Durchmesser und größer und gegen senkrechtes Tropfwasser
Storage	Zulässige Lagerungstemperatur und -luftfeuchtigkeit	Operating	Zulässige Betriebstemperatur und -luftfeuchtigkeit
	Nur zum Gebrauch in geschlossenen Räumen		Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.
	Produkt und Verpackungskomponenten trennen und entsprechend der kommunalen Vorschriften entsorgen.	B A	Kennzeichnung zur Identifikation des Verpackungsmaterials. A = Materialabkürzung, B = Materialnummer: 1-7 = Kunststoffe, 20-22 = Papier und Pappe
	Gleichstrom Gerät ist nur für Gleichstrom geeignet		AUS / AN

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Tageslichtlampe ist ausschließlich für die Bestrahlung des menschlichen Körpers bestimmt. Verwenden Sie die Tageslichtlampe nicht an Tieren. Das Gerät ist nur für den Gebrauch im häuslichen/privaten Umfeld bestimmt. Das Gerät ist nicht für den Gebrauch im gewerblichen Bereich bestimmt. Die Tageslichtlampe dient als Kompensation für die Auswirkungen eines Mangels an Tageslicht, insbesondere Sonnenlicht, sowie der Linderung von im Winter auftretenden Affektstörungen, Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen.

4. Warn- und Sicherheitshinweise

WARNUNG

- Die Tageslichtlampe ist nur für die Bestrahlung des menschlichen Körpers vorgesehen.
- Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.
- Achten Sie ebenso auf einen sicheren Stand der Tageslichtlampe.
- Das Gerät darf nur an die auf dem Typschild angegebene Netzspannung angeschlossen werden.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser und verwenden Sie es nicht in Nassräumen.
- Nicht bei Hilflosen, Kindern unter 3 Jahren oder wärmeunempfindlichen Personen (Personen mit krankheitsbedingten Hautveränderungen), nach der Einnahme von schmerzlindernden Medikamenten, Alkohol oder Drogen verwenden.
- Unachtsame Personen sollten das Produkt nicht verwenden.
- Halten Sie Kinder vom Verpackungsmaterial fern (Erstickungsgefahr!).
- Das Gerät darf im erwärmten Zustand nicht ab- oder zugedeckt oder verpackt aufbewahrt werden.
- Ziehen Sie stets den Stecker und lassen Sie das Gerät abkühlen, ehe Sie es anfassen.
- Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand nicht mit feuchten Händen angefasst werden; es darf kein Wasser auf das Gerät spritzen. Das Gerät darf nur im vollständig trockenen Zustand betrieben werden.
- Achten Sie darauf die Netzleitung und den Stecker nur mit trockenen Händen ein- und auszustecken, sowie den EIN/AUS-Sensor nur mit trockenen Händen zu berühren.
- Halten Sie die Netzleitung von warmen Objekten und offenen Flammen fern.
- Schützen Sie das Gerät vor stärkeren Stößen.
- Das Netzteil nicht an der Netzleitung aus der Steckdose herausziehen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es Schäden aufweist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert. Kontaktieren Sie in diesen Fällen den Kundendienst.
- Wenn die Netzleitung dieses Geräts beschädigt wird, muss das Gerät entsorgt werden.
- Die Trennung vom Versorgungsnetz ist nur gewährleistet, wenn der Stecker aus der Steckdose gezogen ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Gegenwart von entflammbaren Narkosegas-Verbindungen mit Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxid.
- An diesem Gerät müssen Sie keine Kalibrierung und keine vorbeugenden Kontrollen und Instandhaltungen durchführen.
- Sie können das Gerät nicht reparieren. Es enthält keine Teile, die sie reparieren können.
- Verändern Sie nichts am Gerät ohne Erlaubnis des Herstellers.
- Wenn das Gerät verändert wurde, müssen gründliche Tests und Kontrollen durchgeführt werden, um die weitere Sicherheit bei fortführender Benutzung des Geräts zu gewährleisten.
- Kabel außerhalb der Reichweite von Kleinkindern aufbewahren, um ein Verfangen im Kabel oder Ersticken durch Erdrosselung zu vermeiden.
- Das Gerät ist für die Bedienung durch den Patienten vorgesehen. Gerät und Zubehör sind gemäß dieser Anleitung zu verwenden.
- Verhindern Sie, dass das Produkt aus erhöhter Position fällt.
- Anforderungen an die Produktplatzierung:
  1. Öffnen Sie zuerst den Standfuß vollständig, und stellen Sie das Produkt horizontal auf, um ein Kippen zu vermeiden.
  2. Schütteln Sie das Produkt nicht, wenn es aufgestellt wird, um ein Herunterfallen zu vermeiden.
  3. Berühren Sie beim Aufstellen des Produkts nicht den Standfuß, um ein Herunterfallen zu vermeiden.
  4. Ziehen Sie nicht an den Kabeln des Netzteils, um ein Herunterfallen des Produkts zu vermeiden.

Allgemeine Hinweise

⚠ ACHTUNG

- Bei Einnahme von Medikamenten wie Schmerzmittel, Blutdrucksenkern und Antidepressiva sollte vorher mit dem Arzt über den Einsatz der Tageslichtlampe gesprochen werden.
- Bei Menschen mit Netzhauterkrankungen sollte vor Beginn der Tageslichtanwendung genauso wie bei Diabetikern eine Untersuchung beim Augenarzt gemacht werden.
- Bitte nicht anwenden bei Augenkrankheiten wie Grauer Star, Grüner Star, Erkrankungen des Sehnervs allgemein und bei Entzündungen des Glaskörpers.
- Bei Menschen mit einer ausgeprägten Lichtempfindlichkeit und Migräneanfälligkeit sollte vorher mit dem Arzt über den Einsatz der Tageslichtlampe gesprochen werden.
- Bei gesundheitlichen Bedenken irgendwelcher Art konsultieren Sie Ihren Hausarzt!
- Vor Gebrauch des Gerätes ist jegliches Verpackungsmaterial zu entfernen.
- Leuchtmittel sind von der Garantie ausgenommen.
- Einschaltprüfung: Überprüfen Sie, vor allem nach Erreichen der zu erwartenden Betriebsstunden, ob nach dem Einschalten helle Blitze, dunkle Bereiche / Schatten und andere Anomalien auftreten. Bei Unregelmäßigkeiten wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
- Das Netzteil gehört zur medizinischen Ausrüstung.

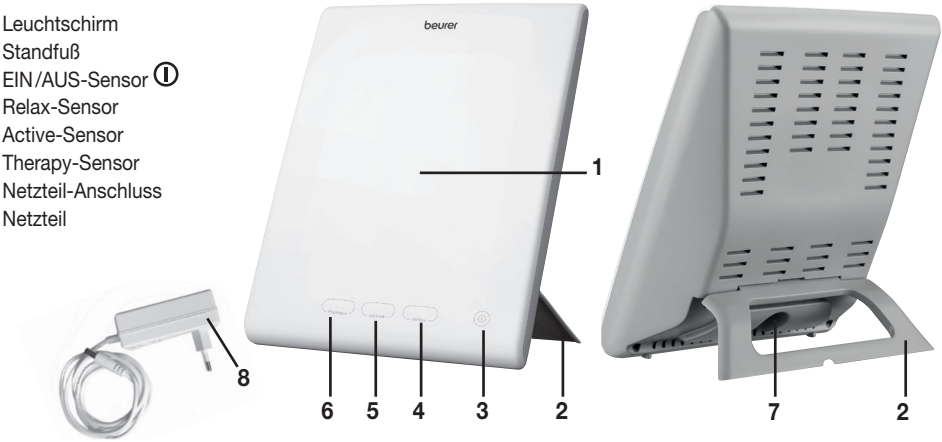
Reparatur

⚠ ACHTUNG

- Sie dürfen das Gerät nicht öffnen. Bitte versuchen Sie das Gerät nicht selbst zu reparieren. Hierbei könnten ernsthafte Verletzungen die Folge sein. Bei Nichtbeachten erlischt die Garantie.
- Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

5. Gerätebeschreibung

1. Leuchtschirm
2. Standfuß
3. EIN/AUS-Sensor ⏻
4. Relax-Sensor
5. Active-Sensor
6. Therapy-Sensor
7. Netzteil-Anschluss
8. Netzteil



6. Inbetriebnahme

Entnehmen Sie das Gerät aus der Folie. Überprüfen Sie das Gerät auf Beschädigungen und Fehler. Sollten Sie Beschädigungen oder Fehler an dem Gerät feststellen, verwenden Sie es nicht und kontaktieren Sie den Kundendienst oder Ihren Lieferanten.

Aufstellen

Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen Fläche auf. Die Platzierung sollte so gewählt werden, dass der Abstand vom Gerät zum Benutzer zwischen 20 cm und 45 cm beträgt. Hier besitzt die Tageslichtlampe ihre optimale Wirksamkeit.

Hinweis:
Wurde das Gerät eingelagert oder transportiert, bewahren Sie es vor der Verwendung mindestens zwei Stunden bei Zimmertemperatur auf.

Netzanschluss

ACHTUNG

Die Tageslichtlampe darf nur mit dem hier beschriebenen Netzteil betrieben werden, um eine mögliche Beschädigung der Tageslichtlampe zu verhindern.

1. Stecken Sie das Netzteil in den dafür vorgesehenen Netzteil-Anschluss auf der Rückseite der Tageslichtlampe und in eine geeignete Steckdose. Das Netzteil darf nur an die auf dem Typschild angegebene Netzspannung angeschlossen werden.
2. Nach dem Gebrauch der Tageslichtlampe trennen Sie das Netzteil zuerst von der Steckdose und anschließend von der Tageslichtlampe.

Hinweis:
- Achten Sie darauf, dass sich eine Steckdose in der Nähe des Aufstellplatzes befindet.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass niemand darüber stolpern kann.

7. Anwendung

1	**Netzteil einstecken** Stecken Sie das Netzteil in den Netzteil-Anschluss auf der Rückseite der Tageslichtlampe und in eine geeignete Steckdose.
2	**Tageslichtlampe einschalten** Um die Tageslichtlampe einzuschalten, berühren Sie den EIN/AUS-Sensor ⏻.
3	**Licht genießen** Wählen Sie über die Touch-Sensoren an der Tageslichtlampe Ihre gewünschte Einstellung. Wir empfehlen Ihnen folgende zwei Anwendungen:

Anwendungsbeispiel zur Imitation eines sonnigen Tages

Programm	Anwendungsbeginn
relax	06:00 Uhr
active	10:00 Uhr
therapy	12:00 Uhr
active	14:00 Uhr
relax	20:00 Uhr

Anwendungsbeispiel für optimales Licht während eines Arbeitstages

Programm	Anwendungsbeginn
therapy	06:00 Uhr
active	08:00 Uhr
relax	12:00 Uhr
active	13:00 Uhr
relax	20:00 Uhr

4	**Anwendung therapy Einstellung** Setzen Sie sich so nah wie möglich an die Tageslichtlampe (ca. 20 - 45 cm). Sie können während der Anwendung Ihren gewohnten Bedürfnissen nachgehen. Sie können lesen, schreiben, telefonieren, etc. • Blicken Sie immer wieder kurz direkt in das Licht, da die Aufnahme bzw. die Wirkung über die Augen/ Netzhaut erfolgt. • Sie können die Tageslichtlampe so oft einsetzen, wie sie wollen. Die Behandlung ist jedoch am wirkungsvollsten, wenn Sie entsprechend der vorgegebenen Zeitangaben mindestens 7 Tage in Folge die Lichttherapie durchführen. • Unabhängig von der Empfehlung in Punkt 3 können Sie die Therapie Anwendung zu unterschiedlichen Zeiten nutzen. Die effektivste Tageszeit für die Behandlung ist zwischen 6 Uhr morgens und 8 Uhr abends. • Blicken Sie nicht über die gesamte Anwendungsdauer direkt in das Licht, es könnte gegebenenfalls zu einer Überreizung der Netzhaut kommen. • Beginnen Sie mit kürzerer Bestrahlung, die Sie im Laufe einer Woche steigern. **Hinweis:** Nach den ersten Anwendungen können Augen- und Kopfschmerzen auftreten, welche in den weiteren Sitzungen ausbleiben, da sich dann das Nervensystem an die neuen Reize gewöhnt hat.
5	**Worauf Sie achten sollten** Für eine Anwendung beträgt der empfohlene Abstand 20 - 45 cm zwischen Gesicht und Tageslichtlampe. Die Dauer der Anwendung hängt wiederum vom Abstand ab:

Lux	Abstand	Anwendungsdauer
10.000	ca. 20 cm	½ Stunde
5.000	ca. 30 cm	1 Stunde
2.500	ca. 45 cm	2 Stunden

Grundsätzlich gilt:
Je näher man der Lichtquelle ist, desto kürzer die Anwendungszeit.

6	**Licht über einen längeren Zeitraum genießen** Wiederholen Sie die Anwendung in der lichtarmen Jahreszeit mindestens an 7 aufeinander folgenden Tagen, bzw. auch länger, je nach individuellem Bedürfnis. Sie sollten die Behandlung vorzugsweise in den Morgenstunden durchführen.
7	**Tageslichtlampe ausschalten** Um die Tageslichtlampe wieder auszuschalten, berühren Sie den EIN/AUS-Sensor ⏻. Die Tageslichtlampe erlischt. Ziehen Sie das Netzteil aus der Steckdose. ⚠ **ACHTUNG** Die Tageslichtlampe ist nach dem Gebrauch warm. Lassen Sie die Tageslichtlampe zuerst lange genug abkühlen bevor Sie diese aufräumen und / oder verpacken!

8. Reinigung und Pflege

Reinigen Sie von Zeit zu Zeit das Gerät.

⚠ **WARNUNG**

- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Geräteinnere gelangt!
  Vor jeder Reinigung muss das Gerät ausgeschaltet, vom Netz getrennt und abgekühlt sein.
- Das Gerät nicht in der Spülmaschine reinigen!
  Benutzen Sie zur Reinigung ein leicht angefeuchtetes Tuch.
- Benutzen Sie keine scharfen Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät niemals unter Wasser.
- Das Gerät darf im angeschlossenen Zustand nicht mit feuchten Händen angefasst werden; es darf kein Wasser auf das Gerät spritzen. Das Gerät darf nur im vollständig trockenen Zustand betrieben werden.

9. Lagerung

Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, bewahren Sie es uneingesteckt in einer trockenen Umgebung und außer Reichweite von Kindern auf.
Beachten Sie die im Kapitel „Technische Angaben“ angegebenen Aufbewahrungsbedingungen.

10. Entsorgung

Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.

11. Was tun bei Problemen?

Problem	**Mögliche Ursache**	**Behebung**
Gerät leuchtet nicht	Gerät ist ausgeschaltet	Berühren Sie den EIN/AUS-Sensor ⏻.
	Kein Strom	Das Netzteil in eine geeignete Steckdose einstecken.
	Kein Strom	Das Netzteil ist defekt. Kontaktieren Sie den Kundendienst oder Ihren Händler.
	Lebensdauer der LEDs überschritten. LEDs defekt.	Wenden Sie sich bei Reparaturen an den Kundenservice oder an einen autorisierten Händler.

12. Technische Angaben

Modell-Nr.	GCE 503
Typ	TL 45 Perfect Day
Abmessungen (BHT)	200 x 250 x 60 mm
Gewicht	ca. 475 g
Beleuchtungskörper	LEDs
Maximale Lichtleistung	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Ausgangsnennleistung	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Beleuchtungsstärke	therapy 10.000 Lux (Abstand ca. 20 cm) 6500 K active 7.000 Lux (Abstand ca. 25 cm) 4300 K relax 3.000 Lux (Abstand ca. 20 cm) 3000 K
Strahlung	Strahlungsleistungen außerhalb des sichtbaren Bereiches (Infrarot und UV) sind so gering, dass sie für Auge und Haut unbedenklich sind.
Betriebsbedingungen	0°C bis +35°C, 15 - 90 % relative Luftfeuchte, 700 - 1060 hPa Umgebungsdruck
Transport-/Lagerbedingungen	-20°C bis +60°C, 15 - 90 % relative Luftfeuchte, 700 - 1060 hPa Umgebungsdruck

Grenze kurze Wellenlänge	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Betriebshöhe	≤ 2000 m
Produktklassifizierung	Externe Stromversorgung, IP21
Farbtemperatur der LEDs	therapy 6500 K ± 300 K active 4300 K ± 300 K relax 3000 K ± 300 K
Erwartete Lebensdauer des Geräts	10.000 Stunden

Maximale Strahlungsleistung des TL 45 Perfect Day

Strahlungsleistung	Risikogruppe klassifiziert nach IEC 60601-2-57: 2011	Maximalwert		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Auge UV-A	Freie Gruppe	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Aktinisches UV Haut & Auge	Freie Gruppe	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infrarotstrahlung Gefährdungsexposi-tionsgrenzen für die Augen	Freie Gruppe	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH: Thermale Gefähr-dung für die Haut	Freie Gruppe	$2{,}487\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1{,}477\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6{,}182\, e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Blaulicht	Freie Gruppe	$3{,}094 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	7,266 W·m^{-2}·sr^{-1}	$4{,}15 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Retinal thermisch	Freie Gruppe	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$9{,}968 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}563 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}

Technische Änderungen vorbehalten.
Die Seriennummer befindet sich auf dem Gerät.

Helligkeit: 10.000 Lux (Diese Angabe zur Beleuchtungsstärke dient ausschließlich zu Informationszwecken. In Bezug auf die Norm IEC 60601-2-57 ist diese Lichtquelle als freie Gruppe klassifiziert)

Hinweise zu Elektromagnetischer Verträglichkeit

Das Gerät entspricht der EU-Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EEC (Therapie-Einstellung), dem Medizinproduktegesetz, sowie der europäischen Norm EN 60601-1-2 (Übereinstimmung mit CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) und unterliegt besonderen Vorsichtsmaßnahmen hinsichtlich der elektromagnetischen Verträglichkeit.

- Das Gerät ist für den Betrieb an allen Umgebungen geeignet, die in dieser Gebrauchsanweisung aufgeführt sind, einschließlich der häuslichen Umgebung.
- Das Gerät kann in der Gegenwart von elektromagnetischen Störgrößen unter Umständen nur in eingeschränktem Maße nutzbar sein. Infolgedessen können z.B. Fehlermeldungen oder ein Ausfall des Displays/Gerätes auftreten.
- Die Verwendung dieses Gerätes unmittelbar neben anderen Geräten oder mit anderen Geräten in gestapelter Form sollte vermieden werden, da dies eine fehlerhafte Betriebsweise zur Folge haben könnte. Wenn eine Verwendung in der vorgeschriebenen Art dennoch notwendig ist, sollten dieses Gerät und die anderen Geräte beobachtet werden, um sich davon zu überzeugen, dass sie ordnungsgemäß arbeiten.
- Die Verwendung von anderem Zubehör, als jenem, welches der Hersteller dieses Gerätes festgelegt oder bereitgestellt hat, kann erhöhte elektromagnetische Störaussendungen oder eine geminderte elektromagnetische Störfestigkeit des Gerätes zur Folge haben und zu einer fehlerhaften Betriebsweise führen.
- Eine Nichtbeachtung kann zu einer Minderung der Leistungsmerkmale des Gerätes führen.

13. Netzteil

Modell-Nr.	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Eingang	100–240 V ~ 50/60 Hz
Ausgang	24 V DC, 1,5 A, nur in Verbindung mit GCE503
Schutz	Das Gerät ist doppelt schutzisoliert.
⊖-⊙-⊕	Polarität des Gleichspannungsanschlusses
Klassifikation	IP21, Schutzklassse II
Hersteller	Mitra Power Solutions Co., LTD
Gewicht	ca. 170 g

14. Garantie / Service

Nähere Informationen zur Garantie und den Garantiebedingungen finden Sie im mitgelieferten Garantie-Faltblatt.

Irrtum und Änderungen vorbehalten

Read these instructions for use carefully and keep them for later use; be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Dear customer,

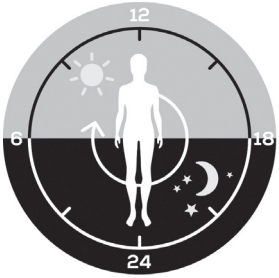
Thank you for choosing a product from our range. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, weight, blood pressure, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air.

With kind regards,
Your Beurer team

Why is the daylight therapy lamp called “Perfect Day”?

The beurer TL 45 Perfect Day daylight therapy lamp has three adjustable colour temperatures and therefore enables various applications in order to regulate the day-night rhythm.

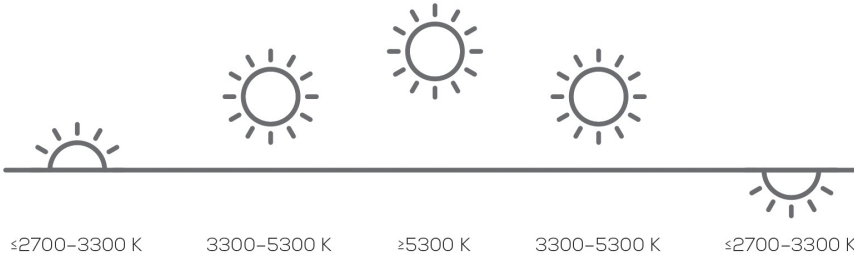
The daylight therapy lamp can either be used to imitate the progression of a sunny day or it can be used in a targeted manner in order to support the phases of concentration, therapy and relaxation.



The TL 45 Perfect Day daylight therapy lamp is based on the concept of “**Human Centric Lighting**”.
In Human Centric Lighting (HCL for short), people and their perception of light are the focus. HCL deals with the psychological, physiological and psychobiological effect of light on people, for example light is the signal transmitter for the internal body clock.

HCL uses alternating colour temperatures and different levels of light intensity to help people concentrate or relax in the best possible way. Different colour temperatures have a different effect on the human eye, for example.

An increasing number of companies are creating the ideal workplace where employees are provided with the best possible light. This can increase motivation and productivity, and reduce errors and absences. The TL 45 Perfect Day daylight therapy lamp provides all of these benefits at your workplace or your home. It has three colour temperatures: “active”, “therapy” and “relax”.



	active	**therapy**	**relax**
Simulated time of day	Morning	Afternoon	Evening
Activity	Concentrated work	Therapy at 10,000 lux	Relaxation
Kelvin	4,300 kelvins	6,500 kelvins	3,000 kelvins
Lux	7,000 lux at a distance of approx. 25 cm	10,000 lux at a distance of approx. 20 cm	3,000 lux at a distance of approx. 20 cm

Why use a daylight therapy lamp?

When the hours of daylight are noticeably shorter in autumn and people increasingly stay inside in winter, the effects of a lack of light may become apparent. This is often described as “winter depression”. The symptoms can present themselves in a number of ways:

- Imbalance
- Low mood
- Lack of energy and listlessness
- Generally feeling under the weather
- Increased need for sleep
- Loss of appetite
- Difficulty concentrating

The cause of these symptoms is the fact that light – particularly sunlight – is essential for life and has a direct effect upon the human body. Sunlight indirectly controls the production of melatonin, which is passed to the blood only in darkness. This hormone shows your body that it’s time to sleep. That’s why more melatonin is produced in months with less sunshine, making it difficult to get up in the mornings because your body functions are powered down. Use the daylight therapy lamp immediately after waking up (i.e. as early as possible) to end the production of melatonin and to brighten your mood.
Lack of light also prevents the production of the happy hormone serotonin which is said to significantly influence our well-being. The application of light thus yields quantitative changes to hormones and neurotransmitters in the brain that have an effect on our activity levels, our feelings and our well-being. To compensate for such a hormonal imbalance, daylight therapy lamps can create a suitable replacement for natural sunlight.
In the medical field, daylight therapy lamps are used as compensation for the effects of a lack of light. Daylight therapy lamps simulate daylight over 10,000 lux. This light can influence the human body and be used as a treatment or as a preventative measure. Normal electric light, however, is not sufficient to influence the hormonal balance. This is because in a well-lit office, the light intensity is just 500 lux, for example.

Contents

1. Included in delivery 14
2. Signs and symbols 14
3. Intended use 14
4. Warnings and safety notes 15
5. Device description 16
6. Initial use 16
7. Usage 17
8. Cleaning and maintenance 18
9. Storage 18
10. Disposal 18
11. What if there are problems? 19
12. Technical specifications 19
13. Mains part 20
14. Warranty/service 21

1. Included in delivery

Check that the exterior of the cardboard delivery packaging is intact and make sure that all contents are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. In case of any doubt, do not use the device, and contact your retailer or the specified Customer Service address.

- Daylight therapy lamp
- These instructions for use
- Mains part

2. Signs and symbols

The following symbols are used on the device, in these instructions for use, on the packaging and on the type plate for the device:

	Observe the instructions Read the instructions before starting work and/or operating devices or machines		**Product information** Note on important information
	Warning Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health		**Important** Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	Manufacturer		**Protection class II device** The device is double-protected and thus corresponds to protection class 2
SN	Serial number	CE	**CE labelling** This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.
	Disposal in accordance with the EC Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE).	IP21	Protected against solid foreign objects 12.5 mm in diameter and larger, and against vertically falling drops of water
Storage	Permissible storage temperature and humidity	Operating	Permissible operating temperature and humidity
	For indoor use only		Separate the packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.
	Separate the product and packaging elements and dispose of them in accordance with local regulations.	B A	Marking to identify the packaging material. A = Material code, B = Material number: 1-7 = Plastics, 20-22 = Paper and cardboard
	Direct current The device is suitable for use with direct current only		OFF/ON

3. Intended use

The daylight therapy lamp is intended for radiation on human bodies only. Do not use the daylight therapy lamp on animals. The device is only intended for domestic/private use. The device is not intended for commercial use. The daylight therapy lamp is intended to compensate the effects of lack of light, particularly sunlight, and provide relief from winter seasonal affective disorders, mood disorders and circadian phase sleep disorders.

4. Warnings and safety notes

WARNING

- The daylight therapy lamp is intended for radiation on human bodies only.
- Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. In case of any doubt, do not use the device, and contact your retailer or the specified Customer Service address.
- Ensure that the daylight therapy lamp is positioned on a stable base.
- The device must only be connected to the mains voltage that is specified on the type plate.
- Never submerge the device in water and do not use it in the bathroom.
- It must not be used on people with disabilities, children under 3 years of age or people with reduced sensitivity to heat (e.g. people with skin alterations due to illness), after taking pain relief medication, alcohol or drugs.
- People who do not exercise due care and attention should not use the product.
- Keep packaging material away from children (risk of suffocation!).
- If the device is warm, do not cover it or pack and store it.
- Always unplug the device and allow it to cool down before touching it.
- Do not touch the device with wet hands when it is plugged in and do not allow water to spray on the device. Operate the device only if it is completely dry.
- Ensure that you insert and remove the mains cable and the plug with dry hands only and that you touch the ON/OFF sensor with dry hands only.
- Keep the mains cable away from hot objects and naked flames.
- Protect the device from heavy impacts.
- Do not pull the mains part out of the socket using the mains cable.
- Do not use the device if it shows signs of damage or does not function properly. In such cases, contact Customer Services.
- If the mains cable of this device is damaged, the device must be disposed of.
- Disconnection from the power supply network is only guaranteed if have you unplugged the plug.
- Do not use the device in the presence of flammable anaesthetic gas connections with air, oxygen or nitrogen oxide.
- No calibration and no preventive checks or maintenance need to be carried out on this device.
- You cannot repair the device. The device contains no parts that you can repair.
- Do not make any changes to the device without the manufacturer's permission.
- If the device has been changed, thorough tests and checks must be carried out to ensure the continued safety of further use of the device.
- Store the cable out of the reach of small children, so as to prevent them from becoming entangled in the cable or from suffocating through strangulation.
- The device is intended for use by the patient themselves. The device and accessories are to be used in accordance with these instructions for use.
- Do not allow the product to fall from a height.
- Requirements for positioning the product:
  1. First, open the stand fully and set up the product in a horizontal position, to prevent it from tipping over.
  2. Do not shake the product when setting it up, to prevent it from falling.
  3. Do not touch the stand when setting up the product, to prevent it from falling.
  4. Do not pull on the cable of the mains part, to prevent the product from falling.

General notes

IMPORTANT

- Always consult a doctor before using the daylight therapy lamp if you are taking medication such as pain relief medication, medication to reduce high blood pressure or antidepressant medication.
- Diabetics and people who suffer from retinal diseases must be examined by an optician before using the daylight therapy lamp.
- Please do not use the device if you suffer from an eye disease such as cataracts, glaucoma, diseases of the optic nerve or inflammation of the vitreous body.
- Always consult a doctor before using the daylight therapy lamp if you have a strong sensitivity to light or you are prone to migraine attacks.
- If you have health concerns of any kind, consult your GP!

- Remove all packaging material before using the device.
- Light sources are excluded from the warranty.
- Switch-on test: after switching on the device, check if there are any bright flashes, dark areas / shadows or other anomalies. This is especially important to do once the lamp has reached the expected number of operating hours. If you notice anything unusual, please contact Customer Services.
- The mains part is part of the medical equipment.

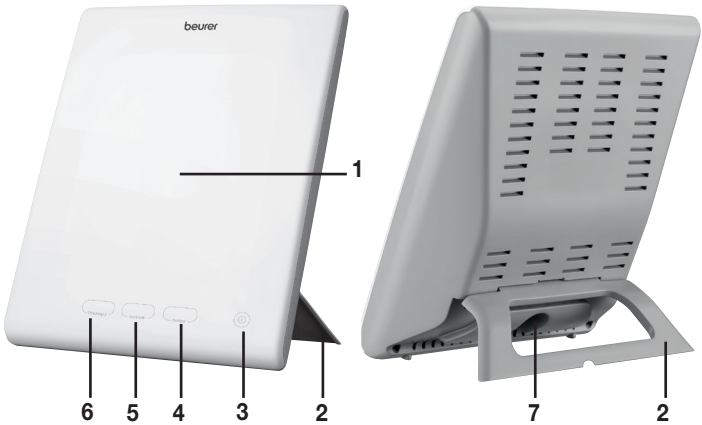
Repairs

⚠ IMPORTANT

- Do not open the device. Do not attempt to repair the device yourself. This could result in serious injury. Failure to comply with this instruction will void the warranty.
- For repairs, please contact Customer Services or an authorised retailer.

5. Device description

1. Fluorescent screen
2. Stand
3. ON/OFF sensor ⏻
4. Relax sensor
5. Active sensor
6. Therapy sensor
7. Mains part connector
8. Mains part



6. Initial use

Take the device out of the plastic wrapping. Check the device for damage or faults. If you notice any damage or faults on the device, do not use it and contact Customer Services or your supplier.

Setting up the device

Place the device on an even surface. The position should be chosen to ensure a distance of between 20 cm and 45 cm between the user and the device. The daylight therapy lamp is most effective at this distance.

ⓘ Note:

If the device has been in storage or recently transported, keep it for at least two hours at room temperature before using it.

Mains connection

⚠ IMPORTANT

To prevent possible damage to the device, the daylight therapy lamp must be used only with the mains part described here.

1. Insert the mains part into the mains part connector provided for this purpose on the rear of the daylight therapy lamp and into a suitable mains socket. The mains part must be connected only to the mains voltage that is specified on the type plate.

2. After using the daylight therapy lamp, unplug the mains part from the mains socket first and then disconnect it from the daylight therapy lamp.

Note:

- Ensure that there is a mains socket close to the set-up area.
- Arrange the mains cable so that no-one will trip over it.

7. Usage

1 Plugging in the mains part

Insert the mains part into the mains part connector on the rear of the daylight therapy lamp and into a suitable socket.

2 Switching on the daylight therapy lamp

To switch on the daylight therapy lamp, touch the ON/OFF sensor ⏻.

3 Enjoying the light

Select your desired setting by using the touch sensors on the daylight therapy lamp. We recommend the following two applications:

Example of application in order to imitate a sunny day

Programme	Start of application
relax	6 am
active	10 am
therapy	12 pm
active	2 pm
relax	8 pm

Example of application for optimum light during a work day

Programme	Start of application
therapy	6 am
active	8 am
relax	12 pm
active	1 pm
relax	8 pm

4 Therapy setting application

Position yourself as close as possible to the daylight therapy lamp (approx. 20 – 45 cm). You can continue to go about your day-to-day activities during application, including reading, writing, making telephone calls, etc.

- Keep looking directly into the light for a short period of time, as it is absorbed and shows an effect via the eyes/retina.
- Use the daylight therapy lamp as often as you like. However, the treatment is most effective if you carry out the light therapy for at least 7 successive days according to the prescribed times.
- Regardless of the recommendation in point 3, you can use the therapy application at different times. The most effective time of day for treatment is between 6 am and 8 pm.
- Do not look directly into the light for the entire application period, as this may cause over-stimulation of the retina.
- Start with a brief application period and gradually increase the time over the course of a week.

Note:

You may experience pain in the eyes and headaches after the first few applications. This pain should disappear in further sessions as the nervous system becomes accustomed to the new stimuli.

5	**What you need to bear in mind** We recommend a distance of between 20 and 45 cm from the face to the daylight therapy lamp during application. The duration of the application depends on the distance:

Lux	Distance	Application duration
10,000	Approx. 20 cm	½ hour
5,000	Approx. 30 cm	1 hour
2,500	Approx. 45 cm	2 hours

In principle:
The closer you are to the light source, the shorter the application time.

6	**Enjoying the light over longer periods** Repeat application on at least 7 consecutive days during darker periods of the year, or for longer depending on your individual needs. Application should take place during the mornings where possible.
7	**Switching off the daylight therapy lamp** To switch off the daylight therapy lamp, touch the ON/OFF sensor ⏻. The light will go out. Unplug the mains part from the mains socket. ⚠ **IMPORTANT** The daylight therapy lamp remains hot after use. Allow the daylight therapy lamp to cool down sufficiently before putting it away and/or packing it away.

8. Cleaning and maintenance

Clean the device from time to time.

⚠ **WARNING**

- Ensure that no water gets inside the device!
  The device must be switched off, disconnected from the mains and allowed to cool down each time before cleaning.
- Do not clean the device in a dishwasher!
  Use a slightly damp cloth to clean the device.
- Do not use any abrasive cleaning products and never submerge the device in water.
- Do not touch the device with wet hands when it is plugged in and do not allow water to spray on the device. Operate the device only if it is completely dry.

9. Storage

If you are not going to use the device for an extended period of time, disconnect it and store it in a dry place, out of the reach of children.
Follow the storage instructions provided in the “Technical specifications” chapter.

10. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in household waste at the end of its service life. Dispose of the device at a suitable local collection or recycling point in your country. Dispose of the device in accordance with the EC Directive on Waste Electrical and Electronic Equipment (WEEE). If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.

11. What if there are problems?

Problem	Possible cause	Solution
Device does not light up	Device is switched off	Touch the ON/OFF sensor ⏻.
	No electricity	Plug a mains part into a suitable socket.
	No electricity	The mains part is faulty. Contact Customer Services or your retailer.
	LEDs have reached the end of their service life. LEDs faulty.	For repairs, please contact Customer Services or an authorised retailer.

12. Technical specifications

Model no.	GCE 503
Type	TL 45 Perfect Day
Dimensions (W, H, D)	200 x 250 x 60 mm
Weight	Approx. 475 g
Light	LEDs
Maximum light output	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Nominal output power	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Light intensity	therapy 10,000 lux (distance of approx. 20 cm) 6,500 K active 7,000 lux (distance of approx. 25 cm) 4,300 K relax 3,000 lux (distance of approx. 20 cm) 3,000 K
Radiation	Radiance output outside of the visible range (infrared and UV) is low enough that no eye or skin damage is anticipated.
Operating conditions	0°C to +35°C, 15 – 90% relative humidity, 700 – 1060 hPa ambient pressure
Transport and storage conditions	-20°C to +60°C, 15 – 90% relative humidity, 700 – 1060 hPa ambient pressure
Threshold of short wavelength	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Operating height	≤ 2,000 m
Product classification	External power supply, IP21

Colour temperature of LEDs	therapy	6,500 K ± 300 K
	active	4,300 K ± 300 K
	relax	3,000 K ± 300 K
Expected service life of the device	10,000 hours	

Maximum radiance output of the TL 45 Perfect Day

Radiance output	Risk group classified in accordance with IEC 60601-2-57: 2011	Maximum value		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Eye UV-A	Exempt Group	4.784×10^{-5} W·m^{-2}	7.349×10^{-6} W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Actinic UV skin & eye	Exempt Group	7.249×10^{-4} W·m^{-2}	2.205×10^{-10} W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infrared radiation hazard exposure limits for the eyes	Exempt Group	1.045×10^{-1} W·m^{-2}	6.252×10^{-2}	7.208×10^{-2} W·m^{-2}
EH: Thermal hazard for the skin	Exempt Group	$2.487\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1.477\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6.182\, e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Blue light	Exempt Group	3.094×10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7.266 W·m^{-2}·sr^{-1}	4.15×10 W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Retinal thermal	Exempt Group	3.918×10^{2} W·m^{-2}·sr^{-1}	9.968×10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7.563×10 W·m^{-2}·sr^{-1}

Subject to technical changes.
The serial number is located on the device.

Brightness: 10,000 lux (this point about the light intensity is merely for the purpose of information. With regard to the standard IEC 60601-2-57, this light source is classified as an Exempt Group)

Notes on electromagnetic compatibility

The device complies with the EU Medical Devices Directive 93/42/EEC (therapy setting), the German Medical Devices Act (Medizinproduktgesetz) and the European standard EN 60601-1-2 (in accordance with CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) and is subject to particular precautions with regard to electromagnetic compatibility.

- The device is suitable for use in all environments listed in these instructions for use, including domestic environments.
- The use of the device may be limited in the presence of electromagnetic disturbances. This could result in issues such as error messages or the failure of the display/device.
- Avoid using this device directly next to other devices or stacked on top of other devices, as this could lead to faulty operation. If, however, it is necessary to use the device in the manner stated, this device as well as the other devices must be monitored to ensure they are working properly.
- The use of accessories other than those specified or provided by the manufacturer of this device can lead to an increase in electromagnetic emissions or a decrease in the device's electromagnetic immunity; this can result in faulty operation.
- Failure to comply with the above can impair the performance of the device.

13. Mains part

Model no.	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Input	100–240 V ~ 50/60 Hz
Output	24 V DC, 1.5 A, only in conjunction with GCE503

Protection	The device is double-protected.
⊖-◉-⊕	Polarity of the DC voltage connection
Classification	IP21, protection class II
Manufacturer	Mitra Power Solutions Co., LTD
Weight	Approx. 170 g

14. Warranty/service

Further information on the guarantee and guarantee conditions can be found in the guarantee leaflet supplied.

Subject to errors and changes

Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Chère cliente, cher client,

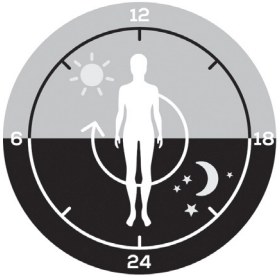
Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la tension artérielle, de la température corporelle, de la thérapie douce, des massages et de l'amélioration de l'air.

Sincères salutations,
Votre équipe Beurer

Pourquoi la lampe de luminothérapie s'appelle-t-elle « Perfect Day » ?

La lampe de luminothérapie TL 45 Perfect Day de beurer comporte trois températures de couleurs réglables et permet donc différentes utilisations pour le réglage du rythme jour-nuit.

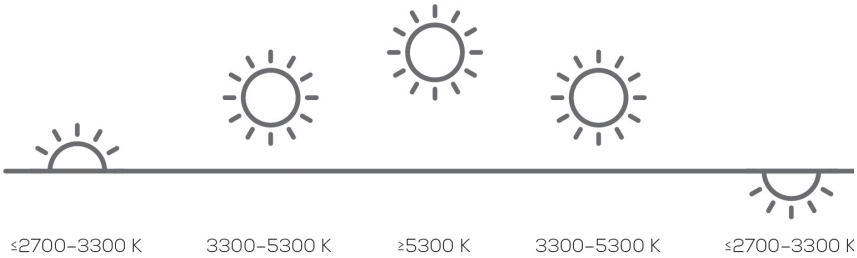
La lampe de luminothérapie peut être utilisée pour reproduire l'ensoleillement de la journée, ou être utilisée de manière ciblée pour soutenir les phases de concentration, de traitement et de repos.



La lampe de luminothérapie TL 45 Perfect Day se base sur le concept de « **Human Centric Lighting** ».
Dans le Human Centric Lighting, abrégé HCL, la personne et son ressenti de la lumière est au centre. Le HCL traite de l'effet psychologique, physiologique et psychobiologique de la lumière sur la personne, c.-à-d. que la lumière donne le signal de l'horloge interne.

Dans le HCL, des températures de couleurs et des intensités lumineuses variables sont utilisées pour aider de manière optimale la personne dans ses phases de concentration ou de détente élevées. Par exemple, les températures de couleur différentes ont un effet différent sur l'œil humain.

De plus en plus d'entreprises structurent le poste de travail parfait autour du collaborateur avec une lumière optimale. Cela peut augmenter la motivation et la productivité, ainsi que réduire les erreurs et les absences. La lampe de luminothérapie TL 45 Perfect Day apporte tous ces avantages à votre poste de travail ou votre domicile. Elle dispose de trois températures de couleur « active », « therapy » et « relax ».



	active	**therapy**	**relax**
Heure du jour simulée	Après-midi	Midi	Soir
Activité	Travail concentré	Travail à 10 000 lux	Détente
Kelvin	4 300 kelvins	6 500 kelvins	3 000 kelvins
Lux	7 000 lux à env. 25 cm de distance	10 000 lux à env. 20 cm de distance	3 000 lux à env. 20 cm de distance

Pourquoi utiliser une lampe de luminothérapie ?

À l'automne, lorsque la durée d'ensoleillement décline sensiblement et que l'on reste plus longtemps en intérieur au cours de l'hiver, il arrive de se trouver en manque de lumière. C'est ce que l'on appelle communément la « dépression hivernale ». Les symptômes sont divers :

- Sautes d'humeur
- Humeur morose
- Manque de tonus et de motivation
- Mal-être général
- Besoin de sommeil plus important
- Manque d'appétit
- Difficultés de concentration

La cause de l'apparition de ces symptômes se résume au besoin vital que représente la lumière et plus particulièrement la lumière du soleil pour le corps humain, sur lequel elle agit directement. La lumière du soleil provoque indirectement la production de mélatonine, qui n'est envoyée dans le sang que dans l'obscurité. Cette hormone indique au corps qu'il est temps de dormir. C'est pourquoi la production de mélatonine est plus importante pendant les mois sombres. Il est donc plus difficile de se lever, car les fonctions corporelles sont amoindries. Si la lampe de luminothérapie est utilisée immédiatement après le lever du matin, c'est-à-dire le plus tôt possible, la production de mélatonine peut être arrêtée afin de permettre un élan d'humeur positive.
De plus, un manque de lumière inhibe la production de l'hormone du bonheur sérotonine, qui influence considérablement notre « bien-être ». Il s'agit, concernant l'application de lumière, de modifications quantitatives d'hormones et de messagers chimiques dans le cerveau, qui peuvent influencer notre niveau d'activité, nos sentiments et notre bien-être. Pour contrer un tel déséquilibre hormonal, les lampes de luminothérapie peuvent représenter un bon substitut à la lumière du soleil.
Dans le domaine médical, les lampes de luminothérapie sont utilisées en luminothérapie contre le manque de lumière. Ces lampes simulent la lumière du jour au-delà de 10 000 lux. Cette lumière peut agir sur le corps humain et être utilisée à titre préventif ou pour le traitement. Quant à la lumière électrique, elle ne suffit pas pour agir sur le taux hormonal. En effet, la puissance lumineuse dans un bureau bien éclairé n'est que de 500 lux, par exemple.

Sommaire

1. Contenu 24
2. Symboles utilisés 24
3. Utilisation conforme aux recommandations 24
4. Consignes d'avertissement et de mise en garde .. 25
5. Description de l'appareil 26
6. Mise en service 26
7. Utilisation 27
8. Nettoyage et entretien 28
9. Stockage 29
10. Élimination 29
11. Que faire en cas de problèmes ? 29
12. Caractéristiques techniques 29
13. Adaptateur secteur 31
14. Garantie/maintenance 31

1. Contenu

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

- Lampe de luminothérapie
- Ce mode d'emploi
- Adaptateur secteur

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont utilisés sur le mode d'emploi, sur l'emballage et sur la plaque signalétique de l'appareil :

	Suivre le mode d'emploi Lire le mode d'emploi avant de commencer le travail et/ou de faire fonctionner les appareils ou les machines		**Information sur le produit** Indication d'informations importantes
	Avertissement Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé		**Attention** Ce symbole vous avertit des éventuels dommages au niveau de l'appareil ou d'un accessoire
	Fabricant		**Appareil de classe de sécurité II** L'appareil bénéficie d'une double isolation de protection et répond à la classe de sécurité 2
SN	Numéro de série		**Signe CE** Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques.	IP21	Protection contre les corps solides, diamètre 12,5 mm ou plus, et contre les chutes de gouttes d'eau
Storage	Température et taux d'humidité de stockage admissibles	Operating	Température et taux d'humidité d'utilisation admissibles
	Pour une utilisation en intérieur uniquement		Séparer les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.
	Séparer le produit et les composants d'emballage et les éliminer conformément aux prescriptions communales.	B A	Étiquette d'identification du matériau d'emballage. A = Abréviation de matériau, B = Référence de matériau : 1 – 7 = plastique, 20 – 22 = papier et carton
	Courant continu L'appareil n'est adapté qu'au courant continu		Marche/Arrêt

3. Utilisation conforme aux recommandations

La lampe de luminothérapie est exclusivement prévue pour l'irradiation du corps humain. N'utilisez pas la lampe de luminothérapie sur les animaux. L'appareil est destiné à être utilisé uniquement dans un environnement domestique ou privé. L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé dans un cadre professionnel. La lampe de luminothérapie est conçue pour compenser les effets du manque de lumière, en particulier la lumière du soleil, et pour soulager les troubles affectifs saisonniers en hiver, les troubles de l'humeur et les troubles du rythme circadien du sommeil.

4. Consignes d'avertissement et de mise en garde

⚠ AVERTISSEMENT

- La lampe de luminothérapie est exclusivement prévue pour l'irradiation du corps humain.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.
- Veillez à poser la lampe de luminothérapie sur une surface stable.
- Ne raccordez pas l'appareil à une autre tension que celle indiquée sur la plaque signalétique.
- N'immergez pas l'appareil dans l'eau et ne l'utilisez pas dans des pièces humides.
- N'utilisez pas l'appareil sur des personnes dépendantes, des enfants de moins de 3 ans ou des personnes insensibles à la chaleur (personnes présentant des modifications de la peau à la suite d'une maladie), après la prise d'antalgiques, d'alcool ou de drogues.
- Les personnes inattentives ne devraient pas utiliser le produit.
- Conservez l'emballage hors de portée des enfants (risque d'étouffement !).
- Lorsqu'il est chaud, l'appareil ne doit pas être recouvert ni emballé.
- Déconnectez toujours l'adaptateur secteur et laissez l'appareil refroidir avant de le toucher.
- Lorsqu'il est branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; protégez l'appareil contre les éclaboussures d'eau. L'appareil doit uniquement être utilisé lorsqu'il est entièrement sec.
- Assurez-vous d'avoir les mains bien sèches avant de brancher et débrancher le câble d'alimentation et la fiche et d'actionner le capteur MARCHE/ARRÊT.
- Tenez le câble d'alimentation éloigné des objets chauds et des flammes nues.
- Veuillez protéger l'appareil contre les chocs.
- Ne débranchez pas la prise électrique en tirant sur le câble.
- N'utilisez pas l'appareil s'il est visiblement endommagé ou ne fonctionne pas correctement. Si l'une ou l'autre des situations se présente, contactez le service client.
- Si le câble d'alimentation de l'appareil est endommagé, l'appareil doit être mis au rebut.
- La déconnexion du réseau d'alimentation est uniquement assurée si la fiche est débranchée de la prise.
- N'utilisez pas cet appareil en présence d'une combinaison de gaz anesthésiant inflammable et d'air, d'oxygène ou d'oxyde d'azote.
- Cet appareil ne nécessite pas de calibrage ni de contrôles préventifs, mais vous devez néanmoins l'entretenir.
- Vous ne pouvez pas réparer l'appareil. Il ne contient aucune pièce que vous pouvez réparer.
- N'effectuez aucune modification sur l'appareil sans autorisation du fabricant.
- Si l'appareil a été modifié, des tests et contrôles basiques doivent être effectués pour garantir la sécurité d'utilisation de l'appareil à l'avenir.
- Conservez les câbles hors de portée des jeunes enfants afin d'éviter tout risque de chute ou d'étranglement.
- L'appareil est prévu pour être utilisé par les patients. L'appareil et les accessoires doivent être utilisés conformément à ce mode d'emploi.
- Évitez que le produit ne tombe de haut.
- Exigences de placement du produit :
  1. Ouvrez d'abord complètement le pied et placez le produit horizontalement pour éviter qu'il ne bascule.
  2. Ne secouez pas le produit quand il est installé pour éviter qu'il ne tombe.
  3. Lors de l'installation du produit, ne touchez pas le pied pour éviter une chute.
  4. Ne tirez pas sur les câbles de l'adaptateur secteur pour éviter une chute du produit.

Recommandations générales

⚠ ATTENTION

- En cas de prise de médicaments tels que des sédatifs, des anti-hypertenseurs et des antidépresseurs, il convient de demander l'avis du médecin concernant l'utilisation de la lampe de luminothérapie.
- Pour les personnes souffrant de maladies de la rétine tout comme pour les diabétiques, il est recommandé, avant l'utilisation de la lampe de luminothérapie, de se faire examiner par un ophtalmologue.
- Veuillez ne pas utiliser l'appareil dans le cas d'affections oculaires telles que cataracte, glaucome, affections du nerf optique en général et dans le cas d'inflammations du corps vitré.
- Chez les personnes présentant une photosensibilité prononcée et souffrant de migraines, il convient de demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser la lampe de luminothérapie.
- En cas de problèmes de santé quelconques, veuillez consulter votre médecin généraliste.

- L'emballage doit être retiré avant l'utilisation de l'appareil.
- Les ampoules sont exclues de la garantie.
- Contrôle d'activation : en particulier après avoir atteint les heures de fonctionnement prévues, vérifiez si des éclairs, des zones sombres / ombres et d'autres anomalies apparaissent lors de l'activation. En cas d'irrégularités, adressez-vous au service client.
- L'adaptateur secteur fait partie de l'équipement médical.

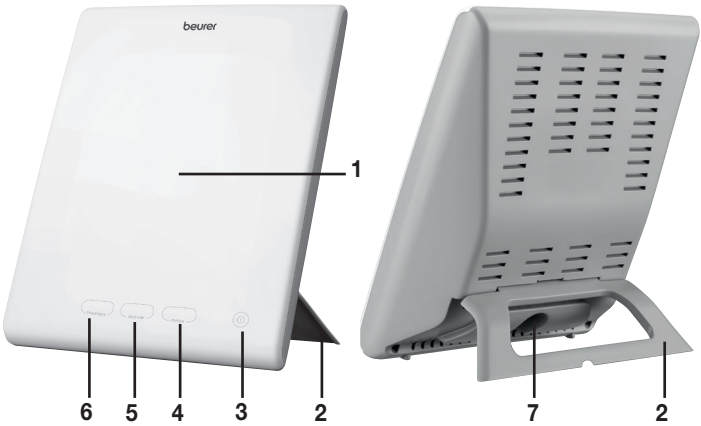
Réparation

⚠ **ATTENTION**

- Vous ne devez pas ouvrir l'appareil. Veuillez ne pas essayer de réparer vous-même l'appareil. Vous risqueriez des blessures graves. Le non-respect de cette consigne annulera la garantie.
- Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.

5. Description de l'appareil

1. Écran lumineux
2. Pied
3. Capteur MARCHE/ARRÊT ⏻
4. Capteur Relax
5. Capteur Active
6. Capteur Therapy
7. Prise pour l'adaptateur secteur
8. Adaptateur secteur



6. Mise en service

Retirez le film de protection de l'appareil. Vérifiez que l'appareil ne soit pas endommagé et ne comporte aucun défaut. Si vous constatez que l'appareil est endommagé ou comporte un défaut, ne l'utilisez pas et contactez le service client ou votre fournisseur.

Installation

Posez l'appareil sur une surface plane. L'appareil doit être placé de telle sorte que l'écart entre l'appareil et l'utilisateur soit compris entre 20 et 45 cm. À cette distance, la lampe de luminothérapie a un effet optimal.

ⓘ **Remarque :**

Si l'appareil a été stocké ou transporté, conservez-le à température ambiante pendant au moins deux heures avant de l'utiliser.

Connexion au secteur

⚠ ATTENTION

Pour éviter d'endommager la lampe de luminothérapie, ne l'utilisez qu'avec l'adaptateur secteur décrit ici.

1. Branchez l'adaptateur dans la prise pour l'adaptateur secteur prévue à cet effet, située à l'arrière de la lampe de luminothérapie, et dans une prise appropriée. Ne raccordez pas l'adaptateur à une autre tension que celle indiquée sur la plaque signalétique.
2. Après chaque utilisation de la lampe de luminothérapie, débranchez d'abord l'adaptateur secteur de la prise, puis déconnectez-le de la lampe de luminothérapie.

ⓘ Remarque :

- Vérifiez qu'il y a bien une prise à proximité du lieu d'installation.
- Placez le câble d'alimentation de manière à ce que personne ne puisse trébucher dessus.

7. Utilisation

1	**Brancher l'adaptateur secteur** Branchez l'adaptateur dans la prise pour l'adaptateur secteur, située à l'arrière de la lampe de luminothérapie, et dans une prise appropriée.
2	**Allumer la lampe de luminothérapie** Pour activer la lampe de luminothérapie, appuyez sur le capteur MARCHE/ARRÊT ⏻.
3	**Apprécier la lumière** Sélectionnez le réglage souhaité à l'aide des touches de la lampe de luminothérapie. Nous vous recommandons les deux utilisations suivantes :

Exemple d'utilisation pour reproduire l'ensoleillement de la journée

Programme	Début de l'utilisation
relax	06 h 00
active	10 h 00
therapy	12 h 00
active	14 h 00
relax	20 h 00

Exemple d'utilisation pour une lumière optimale pendant la journée de travail

Programme	Début de l'utilisation
therapy	06 h 00
active	08 h 00
relax	12 h 00
active	13 h 00
relax	20 h 00

4	**Utilisation du réglage therapy** Placez-vous aussi près que possible de la lampe de luminothérapie (entre 20 et 45 cm). Vous pouvez poursuivre vos activités habituelles pendant l'utilisation. Vous pouvez lire, écrire, téléphoner, etc. • Jetez régulièrement un regard bref directement dans la lumière, étant donné que l'absorption ou l'effet intervient aussi à travers les yeux/la rétine. • Vous pouvez utiliser cette lampe de luminothérapie aussi souvent que vous le voulez. Néanmoins, son utilisation s'avère plus efficace lorsque vous pratiquez la luminothérapie au moins 7 jours d'affilée conformément aux durées prédéfinies. • Indépendamment de la recommandation au point 3, vous pouvez utiliser le mode thérapie à différents moments de la journée. Le moment le plus efficace pour le traitement est entre 06 h 00 et 20 h 00. • Ne posez pas directement votre regard dans la lumière sur toute la durée du traitement, sous peine d'entraîner une stimulation excessive de la rétine. • Commencez par une irradiation courte, dont vous augmenterez la durée au cours d'une semaine. **Remarque :** Après les premiers traitements peuvent apparaître des douleurs oculaires ou des maux de tête, qui disparaîtront lors des séances suivantes, étant donné que le système nerveux se sera habitué aux nouvelles stimulations.
5	**À quoi vous devez faire attention** Pour un traitement, la distance recommandée entre le visage et la lampe de luminothérapie est de 20 à 45 cm. La durée d'utilisation dépend en revanche de la distance :

Lux	Distance	Durée d'utilisation
10 000	env. 20 cm	½ heure
5 000	env. 30 cm	1 heure
2 500	env. 45 cm	2 heures

Le principe suivant s'applique :
plus la source lumineuse est proche, plus le temps de traitement est court.

6	**Apprécier la lumière pendant une période prolongée** Répétez le traitement pendant la période de l'année où la lumière est rare pendant au moins 7 jours consécutifs, voire plus longtemps, selon les besoins individuels. Effectuez le traitement de préférence aux heures matinales.
7	**Éteindre la lampe de luminothérapie** Pour éteindre la lampe de luminothérapie, appuyez sur le capteur MARCHE/ARRÊT ⏻. La lampe de luminothérapie s'éteint. Débranchez l'adaptateur de la prise. ⚠ **ATTENTION** La lampe de luminothérapie est chaude après utilisation. Laissez d'abord refroidir la lampe de luminothérapie pendant un temps suffisant avant de la ranger et/ou de l'emballer !

8. Nettoyage et entretien

Nettoyez régulièrement l'appareil.

⚠ **AVERTISSEMENT**

- Assurez-vous que l'eau ne s'est pas infiltrée à l'intérieur.
  Avant chaque nettoyage, l'appareil devra être éteint, débranché du secteur et refroidi.
- Ne lavez pas l'appareil au lave-vaisselle !
  Pour le nettoyage, utilisez un chiffon légèrement humidifié.
- N'utilisez pas de produit de nettoyage agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Lorsqu'il est branché, l'appareil ne doit pas être saisi avec des mains humides ; protégez l'appareil contre les éclaboussures d'eau. L'appareil doit uniquement être utilisé lorsqu'il est entièrement sec.

9. Stockage

Si vous n'utilisez pas l'appareil pendant une période prolongée, vous devez le débrancher et le ranger dans un endroit sec hors de portée des enfants.
Respectez les conditions de stockage indiquées au chapitre des « Caractéristiques techniques ».

10. Élimination

Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service. L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Éliminez l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés. Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.

11. Que faire en cas de problèmes ?

Problème	Cause possible	Solution
L'appareil n'éclaire pas	L'appareil est éteint	Touchez le capteur MARCHE/ARRÊT ⏻.
	Il n'y a pas de courant	Brancher l'adaptateur dans une prise adaptée.
	Il n'y a pas de courant	L'adaptateur secteur est défectueux. Contactez le service client ou votre revendeur.
	La durée des LED est dépassée. LED défectueuses.	Pour toute réparation, adressez-vous au service client ou à un revendeur agréé.

12. Caractéristiques techniques

N° du modèle	GCE 503
Type	TL 45 Perfect Day
Dimensions (L x H x P)	200 x 250 x 60 mm
Poids	env. 475 g
Moyen d'éclairage	LED
Puissance lumineuse maximale	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Puissance nominale de sortie	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Intensité lumineuse	therapy 10 000 lux (distance env. 20 cm) 6500 K active 7 000 lux (distance env. 25 cm) 4300 K relax 3 000 lux (distance env. 20 cm) 3000 K
Rayonnement	Les puissances de rayonnement en dehors de la zone visible (infrarouge et ultraviolet) sont si faibles qu'elles sont inoffensives pour les yeux et la peau.
Conditions d'utilisation	0 °C à +35 °C, 15 - 90 % d'humidité de l'air relative, 700 – 1060 hPa de pression ambiante
Conditions de transport/stockage	-20 °C à +60 °C, 15 - 90 % d'humidité de l'air relative, 700 – 1060 hPa de pression ambiante

Limite de longueur d'onde courte	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Hauteur de fonctionnement	≤ 2 000 m
Classification du produit	Alimentation externe, IP21
Température de couleur des LED	therapy 6500 K ± 300 K active 4300 K ± 300 K relax 3000 K ± 300 K
Durée de vie prévue de l'appareil	10 000 heures

Puissance de rayonnement maximale du TL 45 Perfect Day

Puissance de rayonnement	Groupe classifié selon IEC 60601-2-57: 2011	Valeur limite		
		Therapy	Active	Relax
EUVA : UV-A, œil	Groupe libre	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES : UV actiniques, œil et peau	Groupe libre	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR : Valeurs d'exposition au rayonnement infrarouge étant dangereuses pour les yeux	Groupe libre	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH : Risques thermiques pour la peau	Groupe libre	$2{,}487\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1{,}477\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6{,}182\, e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB : Lumière bleue	Groupe libre	$3{,}094 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}266$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$4{,}15 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LR : Thermique rétinien	Groupe libre	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$9{,}968 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}563 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}

Sous réserve de modifications techniques.
Le numéro de série se trouve sur l'appareil.

Luminosité : 10 000 lux (Cette indication concernant l'intensité lumineuse est donnée à titre informatif uniquement. Selon la norme IEC 60601-2-57, cette source lumineuse est classée comme groupe libre)

Informations sur la compatibilité électromagnétique

Cet appareil est conforme à la directive de l'UE sur les dispositifs médicaux 93/42/CEE (réglage Therapy), à la loi relative aux dispositifs médicaux, ainsi qu'à la norme européenne EN 60601-1-2 (en conformité avec CISPR-11, IEC 61000-3-2, IEC 61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC 61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) et répond aux exigences de sécurité spéciales relatives à la compatibilité électromagnétique.

- L'appareil est prévu pour fonctionner dans tous les environnements indiqués dans ce mode d'emploi, y compris dans un environnement domestique.
- En présence d'interférences électromagnétiques, vous risquez de ne pas pouvoir utiliser toutes les fonctions de l'appareil. Vous pouvez alors rencontrer, par exemple, des messages d'erreur ou une panne de l'écran/de l'appareil.
- Évitez d'utiliser cet appareil à proximité immédiate d'autres appareils ou en l'empilant sur d'autres appareils, car cela peut provoquer des dysfonctionnements. S'il n'est pas possible d'éviter le genre de situation précédemment indiqué, il convient alors de surveiller cet appareil et les autres appareils afin d'être certain que ceux-ci fonctionnent correctement.

- L'utilisation d'accessoires autres que ceux spécifiés ou fournis par le fabricant de cet appareil peut provoquer des perturbations électromagnétiques accrues ou une baisse de l'immunité électromagnétique de l'appareil, et donc causer des dysfonctionnements.
- Le non-respect de cette consigne peut entraîner une réduction des performances de l'appareil.

13. Adaptateur secteur

N° du modèle	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Entrée	100–240 V ~ 50/60 Hz
Sortie	24 V CC, 1,5 A, uniquement en association avec le GCE503
Protection	L'appareil bénéficie d'une double isolation de protection.
⊖-◉-⊕	Polarité du connecteur CC
Classement	IP21, classe de sécurité II
Fabricant	Mitra Power Solutions Co., LTD
Poids	env. 170 g

14. Garantie/maintenance

Pour plus d'informations sur la garantie et les conditions de garantie, consultez la fiche de garantie fournie.

Sous réserve d'erreurs et de modifications

Läs noggrant igenom denna bruksanvisning, spara den för framtida användning, se till att den är tillgänglig för andra användare och följ anvisningarna.

Bästa kund!

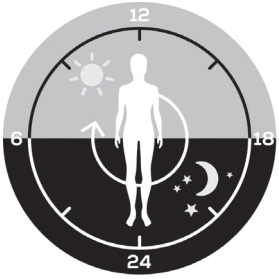
Tack för att du har valt en produkt ur vårt sortiment. Vårt namn står för högkvalitativa och noggrant kontrollerade kvalitetsprodukter inom områdena värme, vikt, blodtryck, kroppstemperatur, puls, skonsamma behandlingar, massage och luft.

Vänliga hälsningar
Beurer-teamet

Varför heter dagsljuslampan ”Perfect Day”?

Dagsljuslampan TL 45 Perfect Day från Beurer har tre inställbara färgtemperaturer som gör det möjligt att på olika sätt reglera dygnsrytmen.

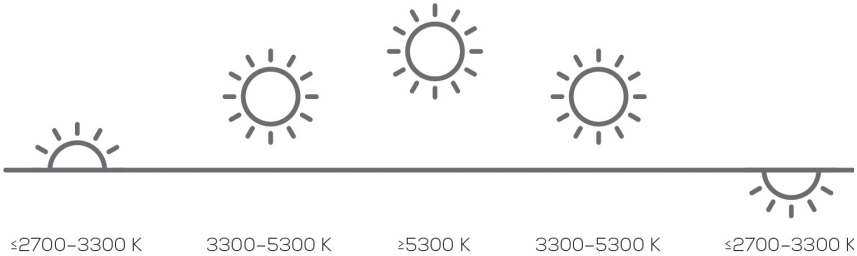
Antingen kan dagsljuslampan användas till att efterlikna förloppet hos en solig dag, eller så kan den användas specifikt för att stödja perioder av koncentration, terapi och återhämtning.



Dagsljuslampan TL 45 Perfect Day bygger på konceptet ”**Human Centric Lighting**”.
Human Centric Lighting, förkortat HCL, fokuserar på människan och hur hon påverkas av ljuset. HCL befattar sig med vilken psykologisk, fysiologisk och psykobiologisk effekt ljuset har på människan. Ljuset sänder till exempel signaler till den inre klockan.

Inom HCL använder man växlande färgtemperaturer och ljusstyrkor för att på bästa sätt stödja människan under perioder av hög koncentration och avkoppling. Olika färgtemperaturer påverkar till exempel det mänskliga ögat på olika sätt.

Allt fler företag skapar perfekta arbetsplatser där medarbetarna förses med bästa möjliga ljus. Det kan öka motivationen och produktiviteten samt minska fel och frånvaro. Dagsljuslampan TL 45 Perfect Day ger dig alla de här fördelarna på arbetsplatsen eller i hemmet. Den har tre färgtemperaturer: ”active”, ”therapy” och ”relax”.



	active	**therapy**	**relax**
Simulerad tid på dagen	Förmiddag	Mitt på dagen	Kväll
Aktivitet	Koncentrerat arbete	Behandling med 10 000 Lux	Återhämtning
Kelvin	4 300 Kelvin	6 500 Kelvin	3 000 Kelvin
Lux	7 000 lux på ca 25 cm avstånd	10 000 lux på ca 20 cm avstånd	3 000 lux på ca 20 cm avstånd

Varför bör man använda en dagsljusprodukt?

När hösten kommer blir dagarna märkbart kortare, och under vintermånaderna håller vi oss inomhus en stor del av tiden. Det gör att man kan drabbas av symtom på ljusbrist. Detta kallas ofta för vinterdepression. Symtomen kan yttra sig på många olika sätt:

- Obalans
- Nedstämdhet
- Energibrist och håglöshet
- Allmän ohälsa
- Ökat sömnbehov
- Aptitlöshet
- Koncentrationssvårigheter

Dessa symtom beror på att ljus, och i synnerhet solljus, är livsviktigt och har en direkt inverkan på människokroppen. Solljuset styr indirekt produktionen av melatonin som enbart avges till blodet i mörker. Det här hormonet talar om för kroppen att det är dags att sova. Under de ljusfattiga månaderna ökar därför produktionen av melatonin. Det blir svårare att stiga upp eftersom kroppsfunktionerna går på lågvarv. Om dagsljuslampan används omedelbart efter det att du vaknar på morgonen, alltså så tidigt som möjligt, kan produktionen av melatonin sänkas så att du får en positiv, humörhöjande effekt.
Dessutom förhindras produktionen av lyckohormonet serotonin vid ljusbrist, vilket avsevärt påverkar vårt välbefinnande. Vid ljusbehandlingen ändras alltså mängden hormoner och signalämnen i hjärnan, vilket kan påverka aktivitetsnivån, känslorna och det allmänna välbefinnandet. Dagsljuslampor kan fungera som en ersättning för det naturliga solljuset och motverkar på så vis den här typen av hormonrubbningar.
Inom det medicinska området används dagsljuslampor för ljusbehandling mot symtom på ljusbrist. Dagsljuslampor simulerar dagsljus på över 10 000 lux. Detta ljus kan inverka positivt på människokroppen och kan användas i förebyggande syfte eller för behandling. Vanligt artificiellt ljus är dock inte tillräckligt för att det ska ha någon effekt på hormonnivåerna. På ett väl upplyst kontor uppgår belysningsstyrkan exempelvis endast till 500 lux.

Innehåll

1. Leveransomfattning 34
2. Teckenförklaring 34
3. Avsedd användning 34
4. Varnings- och säkerhetsinformation 35
5. Beskrivning av produkten 36
6. Börja använda produkten 36
7. Användning 37
8. Rengöring och underhåll 38
9. Förvaring 38
10. Avfallshantering 38
11. Vad gör jag om det uppstår problem? 39
12. Tekniska specifikationer 39
13. Nätdel 40
14. Garanti/service 41

1. Leveransomfattning

Kontrollera leveransen för att se att förpackningen är oskadad och att alla delar finns med. Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd inte produkten i tveksamma fall, utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.

- dagsljuslampa
- denna bruksanvisning
- nätdel

2. Teckenförklaring

På produkten, i bruksanvisningen, på förpackningen och på typskylten används följande symboler:

	Följ bruksanvisningen Läs bruksanvisningen innan arbetet påbörjas och/eller innan du använder produkten eller maskinen		**Produktinformation** Hänvisar till viktig information
	Varning Varning gällande risk för personskada eller hälsofara		**Obs!** Säkerhetshänvisning gällande skador på produkten/tillbehör
	Tillverkare		**Produkten uppfyller skyddsklass II** Produkten är dubbelt skyddsisolerad och motsvarar därmed kapslingsklass 2
SN	Serienummer	CE	**CE-märkning** Denna produkt uppfyller kraven i gällande europeiska och nationella riktlinjer.
	Kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE.	IP21	Skydd mot främmande föremål, över 12,5 mm i diameter och mot vertikalt droppande vatten
Storage	Godkänd temperatur och luftfuktighet vid förvaring	Operating	Godkänd temperatur och luftfuktighet vid användning
	Endast för inomhusbruk		Sortera förpackningskomponenterna och avfallshantera dem i enlighet med de kommunala föreskrifterna.
	Separera produkten och förpackningskomponenterna och avfallshantera enligt kommunala föreskrifter.	B A	Märkning för identifiering av förpackningsmaterial. A = materialförkortning, B = materialnummer: 1–7 = plast, 20–22 = papper och kartong
	Likström Produkten är endast avsedd för användning med likström		AV/PÅ

3. Avsedd användning

Dagsljuslampan är enbart avsedd för belysning av den mänskliga kroppen. Använd inte dagsljuslampan på djur. Produkten är endast avsedd för privat bruk/hemmabruk. Produkten får inte användas i kommersiellt syfte. Dagsljuslampan är avsedd att kompensera för effekterna av en brist på ljus och i synnerhet solljus, samt ge lindring mot vinterdepressioner, förstämningssyndrom och sömnstörningar till följd av en störd dygnsrytm.

4. Varnings- och säkerhetsinformation

VARNING

- Dagsljuslampan är enbart avsedd för belysning av den mänskliga kroppen.
- Före användning bör du kontrollera att produkten och tillbehören inte har några synliga skador och att allt förpackningsmaterial har avlägsnats. Använd inte produkten i tveksamma fall, utan vänd dig till återförsäljaren eller till vår kundtjänst på angiven adress.
- Se till att dagsljuslampan står på en jämn och stabil yta.
- Produkten får enbart anslutas till den nätspänning som anges på typskylten.
- Doppa inte produkten i vatten och använd den inte i våtutrymmen.
- Får ej användas på hjälplösa/oförmögna personer, barn under tre år eller värmekänsliga personer (personer med hudförändringar som beror på sjukdom), efter intag av smärtstillande mediciner, alkohol eller droger.
- Produkten ska inte användas av vårdslösa personer.
- Håll barn borta från förpackningsmaterialet (risk för kvävning!).
- Produkten får inte förvaras övertäckt eller packas ned förrän den har svalnat.
- Dra alltid ut stickkontakten och låt produkten svalna innan du vidrör den.
- Produkten får inte vidröras med fuktiga händer när den är ansluten. Inget vatten får sprutas på produkten. Produkten får enbart användas när den är helt torr.
- Sätt endast in och ta ut strömsladden och kontakten med torra händer, och vidrör enbart PÅ-/AV-sensorn med torra händer.
- Håll strömsladden borta från varma föremål och öppen låga.
- Skydda produkten från kraftiga stötar.
- Dra inte i strömsladden när du ska dra ut nätdelen ur eluttaget.
- Använd inte produkten om den har synliga skador eller inte fungerar som den ska. Kontakta i så fall kundtjänst.
- Om produktens strömsladd skadas måste produkten kasseras.
- Stickkontakten måste vara utdragen ur eluttaget för att du ska kunna vara säker på att produkten inte matas med ström.
- Använd inte produkten i närheten av lättantändliga narkosgasanslutningar med luft, syre eller kväveoxid.
- Produkten behöver inte kalibreras och kräver inga förebyggande kontroller eller något underhåll.
- Produkten kan inte repareras. Den innehåller inga delar som du kan reparera själv.
- Modifiera inte produkten på något sätt utan tillverkarens tillåtelse.
- Om produkten modifieras måste noggranna tester och kontroller utföras för att garantera säkerheten vid fortsatt användning av produkten.
- Förvara sladden utom räckhåll för småbarn för att undvika att de fastnar i sladden eller riskerar att strypas.
- Produkten är avsedd att användas av patienten. Produkt och tillbehör ska användas enligt denna bruksanvisning.
- Förhindra att produkten faller från högre höjd.
- Krav på produktens placering:
  1. Öppna först uppställningsfoten helt och ställ produkten horisontellt för att undvika att den tippar.
  2. Skaka inte produkten när du placerar den för att undvika att den faller ned.
  3. Rör inte produktens uppställningsfot när du placerar produkten för att undvika att den faller ned.
  4. Dra inte i sladden till nätdelen för att undvika att produkten faller ned.

Allmän information

OBS!

- Vid intag av mediciner som smärtstillande medel, blodtryckssänkande medicin eller antidepressiva läkemedel ska läkare konsulteras före användning av dagsljuslampan.
- Personer med sjukdomstillstånd i näthinnan samt diabetiker ska undersökas av ögonläkare innan de börjar använda dagsljuslampan.
- Får ej användas vid ögonsjukdomar som grå starr, grön starr, sjukdomar i synnerven över huvud taget eller vid inflammationer i glaskroppen.
- Personer med utpräglad ljuskänslighet och som ofta får migrän ska rådgöra med en läkare innan dagsljuslampan används.
- Kontakta din husläkare om du har frågor eller funderingar som rör hälsan!

- Innan produkten börjar användas ska allt förpackningsmaterial avlägsnas.
- Ljuskällor omfattas inte av garantin.
- Kontroll när du tänder lampan: Kontrollera om ljusblixtar, mörka områden/skuggor eller andra avvikelser förekommer när du slår på produkten, i synnerhet efter att de förväntade användningstimmarna har gått. Vänd dig till kundtjänst om du upptäcker något onormalt.
- Nätdelen hör till den medicinska utrustningen.

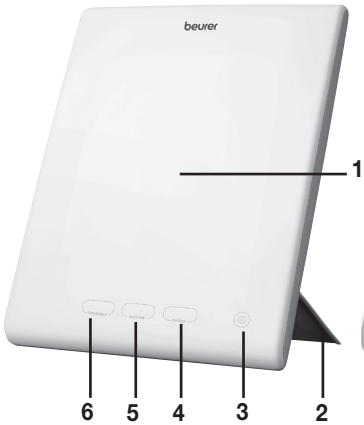
Reparationer

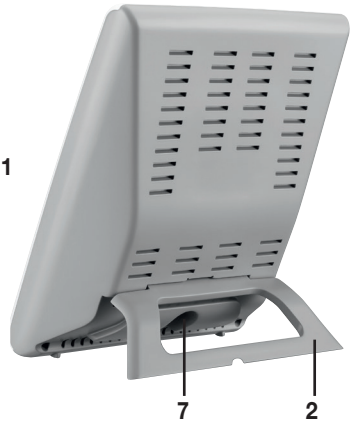
⚠ **OBS!**

- Du får inte öppna produkten. Försök inte reparera produkten på egen hand. Detta kan leda till allvarliga personskador. Om denna anvisning inte följs upphör garantin att gälla.
- Kontakta vår kundtjänst eller en auktoriserad återförsäljare om produkten behöver repareras.

5. Beskrivning av produkten

1. Ljusskärm
2. Uppställningsfot
3. PÅ-/AV-sensor ⏻
4. Relax-sensor
5. Active-sensor
6. Therapy-sensor
7. Nätdelsanslutning
8. Nätdel





6. Börja använda produkten

Ta ut produkten ur folieomslaget. Kontrollera att produkten inte är skadad eller defekt. Om du hittar skador eller defekter på produkten ska du inte använda den, utan kontakta kundtjänst eller återförsäljaren.

Placering

Placera produkten på ett jämnt underlag. Placeringen bör väljas så att avståndet från produkten till användaren uppgår till mellan 20 och 45 cm. På så sätt får dagsljuslampan bästa effekt.

ⓘ **Information:**

Förvara produkten i rumstemperatur i minst två timmar före användning om produkten har lagrats eller transporterats.

Nätanslutning

⚠ **OBS!**

Dagsljuslampan får bara användas med den nätdel som anges här för att undvika skador på lampan.

1. Anslut nätdelen till det avsedda uttaget på dagsljuslampans baksida och till ett lämpligt eluttag. Nätdelen får enbart anslutas till den nätspänning som anges på typskylten.
2. När du har använt dagsljuslampan drar du först ut nätdelen ur eluttaget och sedan ur lampan.

Information:

- Se till att det finns ett eluttag i närheten av uppställningsplatsen.
- Placera strömsladden så att ingen kan snava på den.

7. Användning

1 Sätt i nätdelen

Anslut nätdelen till uttaget på dagsljuslampans baksida och till ett lämpligt eluttag.

2 Tänd dagsljuslampan

Vidrör på-/av-sensorn ⏻ för att tända dagsljuslampan.

3 Behandla med ljuset

Välj önskad inställning med beröringssensorerna på dagsljuslampan. Vi rekommenderar följande två användningsområden:

Användningsexempel för att efterlikna en solig dag

Program	Användningens början
relax	Kl. 06:00
active	Kl. 10:00
therapy	Kl. 12:00
active	Kl. 14:00
relax	Kl. 20:00

Användningsexempel för optimalt ljus under en arbetsdag

Program	Användningens början
therapy	Kl. 06:00
active	Kl. 08:00
relax	Kl. 12:00
active	Kl. 13:00
relax	Kl. 20:00

4 Använda lampan med therapy-inställningen

Sätt dig så nära dagsljuslampan som möjligt (ca 20 till 45 cm ifrån den). Du kan fortsätta med dina sysslor som vanligt under behandlingen. Du kan läsa, skriva, prata i telefon osv.

- Titta med jämna mellanrum kort rakt in i ljuset, så att det kan tas upp och få effekt via ögonen/näthinnan.
- Du kan använda dagsljuslampan så ofta du vill. Behandlingen blir dock effektivast om du utför ljusbehandlingen minst sju dagar i rad och enligt tidsangivelserna.
- Oberoende av rekommendationen under punkt 3 kan du använda dagsljuslampan för behandling vid olika tider. Den effektivaste tiden för behandling är mellan kl. 6 på morgonen och kl. 20 på kvällen.
- Titta inte direkt in i ljuset under hela behandlingstillfället eftersom det kan orsaka irritation av näthinnan.
- Börja med en kortare behandling och öka sedan tiden allt eftersom under en vecka.

Information:

Efter de första användningstillfällena kan ögonsmärtor och huvudvärk uppstå. Detta sker normalt inte när du fortsätter behandlingen, eftersom nervsystemet har vant sig vid den nya stimuleringen.

5	**Att tänka på** Vid användning uppgår det rekommenderade avståndet mellan ansiktet och dagsljuslampan till mellan 20 och 45 cm. Behandlingstiden beror på avståndet: I allmänhet gäller följande: Ju närmare ljuskällan man befinner sig, desto kortare blir användningstiden.
6	**Ljusbehandling under längre tid** Upprepa behandlingen under den ljusfattiga delen av året minst sju på varandra följande dagar, eller längre beroende på det individuella behovet. Behandlingen bör helst utföras på morgonen.
7	**Släck dagsljuslampan** Släck dagsljuslampan igen genom att vidröra på-/av-sensorn ⏻. Dagsljuslampan släcks. Dra ut nätdelen från eluttaget. ⚠ **OBS!** Dagsljuslampan är varm efter användning. Låt dagsljuslampan svalna tillräckligt länge innan du ställer undan den och/eller packar ned den!

Lux	Avstånd	Användningstid
10 000	ca 20 cm	En halvtimme
5 000	ca 30 cm	1 timme
2 500	ca 45 cm	2 timmar

8. Rengöring och underhåll

Rengör produkten då och då.

⚠ **VARNING**

- Se till att det inte kommer in vatten i produkten!
  Inför rengöring måste produkten alltid stängas av och stickkontakten dras ut. Vänta sedan tills produkten har svalnat.
- Diska inte produkten i diskmaskin!
  Rengör produkten genom att torka av den med en fuktig trasa.
- Använd inte starka rengöringsmedel och sänk inte ned produkten i vatten.
- Produkten får inte vidröras med fuktiga händer när den är ansluten. Spruta aldrig vatten på produkten. Produkten får enbart användas när den är helt torr.

9. Förvaring

Om du inte tänker använda produkten under en längre tid ska den förvaras frånkopplad i en torr miljö och utom räckhåll för barn.
Se de förvaringsförhållanden som anges i avsnittet ”Tekniska specifikationer”.

10. Avfallshantering

Av miljöskäl får produkten inte kastas i hushållsavfallet när den ska kasseras. Lämna den i stället till en återvinningscentral. Produkten ska kasseras i enlighet med EG-direktivet om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter – WEEE. Om du har frågor som rör avfallshantering vänder du dig till ansvariga kommunala myndigheter.

11. Vad gör jag om det uppstår problem?

Problem	Möjliga orsaker	Åtgärd
Produkten tänds inte	Produkten är avstängd	Vidrör på-/av-sensorn ⏻.
	Ingen ström	Sätt i nätdelen i ett lämpligt eluttag.
	Ingen ström	Nätdelen är defekt. Kontakta kundtjänst eller återförsäljaren.
	Lysdiodernas livslängd har överskridits. Lysdioderna är defekta.	Kontakta vår kundtjänst eller en auktoriserad återförsäljare om produkten behöver repareras.

12. Tekniska specifikationer

Modellnr	GCE 503
Typ	TL 45 Perfect Day
Mått (B × H × L)	200 × 250 × 60 mm
Vikt	ca 475 g
Belysningselement	LED-lampor
Maximal belysningskapacitet	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Nominell uteffekt	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Ljusstyrka	therapy 10 000 Lux (avstånd ca 20 cm) 6 500 K active 7 000 Lux (avstånd ca 25 cm) 4 300 K relax 3 000 Lux (avstånd ca 20 cm) 3 000 K
Strålning	Den strålning som ligger utanför det synliga området (infraröd strålning och UV-strålning) är så låg att den inte är skadlig för huden eller ögonen.
Driftförhållanden	0 °C till +35 °C, 15–90 % relativ luftfuktighet, 700–1 060 hPa omgivningstryck
Transport-/förvaringsförhållanden	-20 °C till +60 °C, 15–90 % relativ luftfuktighet, 700–1 060 hPa omgivningstryck
Gräns för kort våglängd	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Drifthöjd	≤ 2 000 m
Produktklassificering	Extern strömförsörjning, IP21
Lysdiodernas färgtemperatur	therapy 6 500 K ± 300 K active 4 300 K ± 300 K relax 3 000 K ± 300 K

Produktens förväntade livslängd	10 000 timmar

Maximal strålningseffekt hos TL 45 Perfect Day

Strålningseffekt	Riskgrupp klassificerad enligt IEC 60601-2-57: 2011	Största värdet		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Öga UV-A	Fri grupp	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Aktinisk UV hud och öga	Fri grupp	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infraröd strålning, exponeringsgränser för ögonen	Fri grupp	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH: Termisk fara för huden	Fri grupp	$2{,}487\ e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1{,}477\ e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6{,}182\ e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Blått ljus	Fri grupp	3,094 x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,266 W·m^{-2}·sr^{-1}	4,15x10 W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Retinal termisk	Fri grupp	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	9,968x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,563x10 W·m^{-2}·sr^{-1}

Med reservation för tekniska ändringar.
Serienumret finns tryckt på produkten.

Ljusstyrka: 10 000 Lux (Uppgiften om ljusstyrka ska bara användas i informationssyfte. När det gäller standard IEC 60601-2-57 klassificeras denna ljuskälla som fri grupp)

Information om elektromagnetisk kompatibilitet

Produkten uppfyller EU-direktiven för medicintekniska produkter 93/42/EEG (therapy-inställningen), den tyska medicinproduktlagen (Medizinproduktegesetz) samt kraven i den europeiska standarden EN 60601-1-2 (överensstämmelse med CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) och omfattas av särskilda försiktighetsåtgärder avseende elektromagnetisk kompatibilitet.

- Produkten kan användas i alla miljöer som anges i bruksanvisningen, däribland i hemmiljö.
- Produkten kan eventuellt endast i begränsad omfattning användas i närheten av elektromagnetiska störningar. Det kan t.ex. innebära att felmeddelanden visas eller att displayen/produkten slutar fungera.
- Undvik att använda den här produkten i omedelbar närhet av andra produkter eller med andra produkter staplade på varandra eftersom det kan leda till felaktig drift. Om det ändå är nödvändigt att använda produkten på det ovan beskrivna sättet ska den här produkten och de andra produkterna hållas under uppsikt för att säkerställa att de fungerar som de ska.
- Användning av andra tillbehör än dem som tillverkaren av den här produkten har angett eller tillhandahållit kan leda till förhöjd elektromagnetisk strålning eller minskad elektromagnetisk immunitet hos produkten, vilket kan innebära att den inte fungerar korrekt.
- Om dessa anvisningar inte följs kan det leda till att produktens prestanda minskar.

13. Nätdel

Modellnr	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Ingång	100–240 V ~ 50/60 Hz
Utgång	24 V likström, 1,5 A, enbart tillsammans med GCE503
Skydd	Produkten är dubbelt skyddsisolerad.
⊖-⊙-⊕	Likspänningsanslutningens polaritet
Klassificering	IP21, skyddsklass II

Tillverkare	Mitra Power Solutions Co., LTD
Vikt	ca 170 g

14. Garanti/service

Mer information om garantin och garantivillkoren hittar du i den medföljande garantifoldern.

Med reservation för fel och ändringar

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita. Säilytä käyttöohje myöhempää tarvetta ja laitteen muita käyttäjiä varten.

Hyvä asiakas!

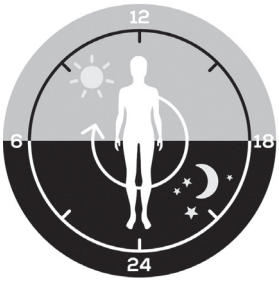
Kiitos, että valitsit valikoimaamme kuuluvan tuotteen. Tuotteemme ovat tunnetusti korkealuokkaisia ja perusteellisesti testattuja, ja niiden käyttöalueet liittyvät lämpöön, painoon, verenpaineeseen, ruumiinlämpöön, pulssiin, pehmeisiin hoitomuotoihin, hierontaan ja ilmaan.

Ystävällisin terveisin
Beurer-tiimi

Miksi kirkasvalolampulle on annettu nimeksi ”Perfect Day”?

beurer-kirkasvalolampussa TL 45 Perfect Day on kolme säädettävää värilämpötilaa, joiden avulla vuorokausirytmiä voidaan säätää eri tavoin.

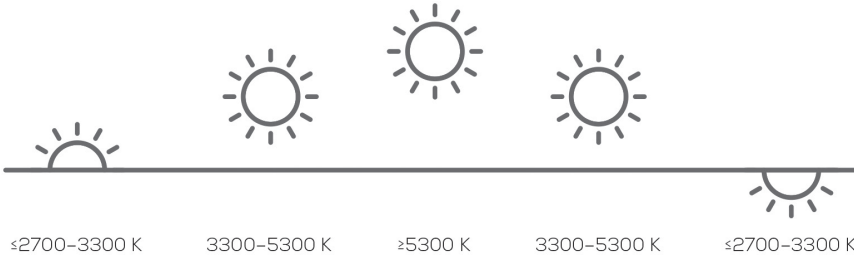
Kirkasvalolampun voi ohjelmoida imitoimaan aurinkoisen päivän rytmiä tai tukemaan kohdistetusti keskittymisen, hoidon ja levon vaiheita.



Kirkasvalolamppu TL 45 Perfect Day perustuu ihmiskeskeisen valaistuksen (”**Human Centric Lighting**”) konseptiin.
Ihmiskeskeisen valaistuksen (HCL) keskipisteessä on ihminen sekä valon vaikutus häneen. HCL-konseptissa tarkastellaan valon psykologista, fysiologista ja psykobiologista vaikutusta ihmiseen; valo toimii esimerkiksi merkinantajana sisäiselle kellolle.

HCL-konseptissa käytetään vaihtelevia värilämpötiloja ja -voimakkuuksia, jotka tukevat ihmisiä parhaalla mahdollisella tavalla keskittymis- tai rentoutumisvaiheissa. Esimerkiksi erilaiset värilämpötilat vaikuttavat eri tavoin ihmisen silmään.

Yhä useammat yritykset pyrkivät luomaan täydellisiä työpisteitä, jotka on valaistu työntekijän kannalta optimaalisesti. Tällaiset työpisteet voivat lisätä motivaatiota ja tuottavuutta sekä vähentää virheitä ja poissaoloja. Kirkasvalolampun TL 45 Perfect Day ansiosta voit nauttia kaikista näistä eduista työpisteessäsi tai kotonasi. Kirkasvalolampussa on kolme värilämpötilaa: ”active“, ”therapy“ ja ”relax“.



	active	**therapy**	**relax**
Simuloitu vuorokaude-naika	Aamupäivä	Keskipäivä	Ilta
Tehtävä	Keskittymistä vaativa työskentely	Hoito 10 000 luxilla	Rentoutuminen
Kelvin	4 300 K	6 500 K	3 000 K
Luksia	7 000 luksia, kun etäisyys noin 25 cm	10 000 luksia, kun etäisyys noin 20 cm	3 000 luksia, kun etäisyys noin 20 cm

Miksi käyttäisin kirkasvalolamppua?

Valon puutteesta johtuvia oireita voi alkaa ilmetä, kun auringonvalo vähenee syksyllä merkittävästi ja kun ihmiset pysyttelevät talvikuukausien aikana enimmäkseen sisätiloissa. Näitä oireita kutsutaan yleisesti kaamosmasennukseksi. Oireiden laajaan kirjoon kuuluvat:

- mielialan vaihtelu
- alakuloisuus
- voimattomuus ja aloitekyvyttömyys
- yleinen huonovointisuus
- lisääntynyt unentarve
- ruokahaluttomuus
- keskittymishäiriöt

Näitä oireita ilmenee, sillä valo ja etenkin auringonvalo ovat elintärkeitä, ja ne vaikuttavat suoraan ihmiskehoon. Auringonvalo säätelee epäsuorasti melatoniinin tuotantoa. Melatoniinihormonia erittyy vereen vain pimeällä, ja se ilmoittaa elimistölle, että on nukkumaanmenoaika. Pimeät vuodenajat lisäävät melatoniinin eritystä, joten aamulla herääminen voi olla vaikeampaa, sillä kehon toiminnot ovat hidastuneet. Jos kirkasvalolamppua käytetään mahdollisimman varhain heti aamuherätyksen jälkeen, melatoniinin eritys voidaan keskeyttää ja näin tukea myönteisen mielialan kehittymistä.
Valon puute häiritsee myös serotoniinin eli niin sanotun onnellisuushormonin tuotantoa. Serotoniinilla on merkittävä vaikutus ihmisen hyvinvoinnin tunteeseen. Valohoito vaikuttaa siis aktiviteettitasoa, tunteita sekä hyvinvointia säätelevien hormonien ja aivojen välittäjäaineiden määrään. Kirkasvalolamput voivat ehkäistä tällaista hormonaalista epätasapainoa luomalla tehokkaan korvikkeen luonnolliselle auringonvalolle.
Terveydenhuollossa kirkasvalolamppuja käytetään valohoidossa ehkäisemään valon puutteesta johtuvia oireita. Kirkasvalolamput simuloivat yli 10 000 luksin päivänvaloa. Tämä valo voi vaikuttaa ihmiskehoon, ja sitä käytetään sekä ennaltaehkäisevästi että hoitavasti. Tavallinen sähkövalo sitä vastoin ei ole teholtaan riittävä vaikuttaakseen hormonitasapainoon. Esimerkiksi hyvin valaistussa toimistossa valaistuksen voimakkuus yltää vain 500 luksin tasolle.

Sisältö

1. Pakkauksen sisältö 44
2. Merkkien selitykset 44
3. Tarkoituksenmukainen käyttö 45
4. Varoitukset ja turvallisuusohjeet 45
5. Laitteen kuvaus 46
6. Käyttöönotto 46
7. Käyttö 47
8. Puhdistus ja hoito 48
9. Säilytys 48
10. Hävittäminen 49
11. Ongelmien ratkaisu 49
12. Tekniset tiedot 49
13. Verkkolaite 51
14. Takuu/huolto 51

1. Pakkauksen sisältö

Tarkista, että pakkaus on ulkoisesti vahingoittumaton ja sisältää kaikki osat. Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.

- Kirkasvalolamppu
- Tämä käyttöohje
- Verkkolaite

2. Merkkien selitykset

Laitteessa, sen käyttöohjeessa, pakkauksessa ja tyyppikilvessä käytetään seuraavia symboleita:

	Noudata ohjetta Lue ohje ennen työskentelyn aloittamista ja/tai laitteiden tai koneiden käyttöä		**Tuotetietoa** Huomautus tärkeistä tiedoista
	Varoitus Varoitus loukkaantumisvaaroista tai terveyttä uhkaavista vaaroista.		**Huomio** Turvallisuusohje mahdollisista laitteelle/lisävarusteille aiheutuvista vaurioista.
	Valmistaja		**Suojausluokan II laite** Laite on kaksoiseristetty ja vastaa siten suojausluokkaa 2.
SN	Sarjanumero		**CE-merkintä** Tämä tuote täyttää voimassa olevien eurooppalaisten ja kansallisten määräysten vaatimukset.
	Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti.	IP21	Suojattu kiinteiltä vierailta esineiltä, joiden halkaisija on vähintään 12,5 mm, sekä pystysuoraan tippuvalta vedeltä.
Storage	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus säilytyksen aikana	Operating	Sallittu lämpötila ja ilmankosteus käytön aikana
	Vain sisäkäyttöön		Irrota pakkauksen osat ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.
	Irrota pakkauksen osat tuotteesta ja hävitä paikallisten määräysten mukaisesti.	B A	Pakkausmateriaalin tunnistusmerkintä. A = materiaalin lyhenne, B = materiaalinumero: 1–7 = muovit, 20–22 = paperi ja pahvi
	Tasavirta Laite sopii ainoastaan käyttöön tasavirralla		Virtapainike

3. Tarkoituksenmukainen käyttö

Kirkasvalolamppu on tarkoitettu ainoastaan ihmiskehon säteilyttämiseen. Älä käytä kirkasvalolamppua eläimillä. Laite on tarkoitettu ainoastaan yksityiseen kotikäyttöön. Laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen käyttöön. Kirkasvalolamppu on tarkoitettu kompensoimaan valon, erityisesti auringonvalon, puutteen vaikutuksia ja helpottamaan kaamosmasennusta, mielialahäiriöitä ja vuorokausirytmin häiriöitä.

4. Varoitukset ja turvallisuusohjeet

VAROITUS

- Kirkasvalolamppu on tarkoitettu ainoastaan ihmiskehon säteilyttämiseen.
- Varmista ennen käyttöä, ettei laitteessa ja lisävarusteissa ole näkyviä vaurioita ja että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu. Jos olet epävarma laitteen kunnosta, älä käytä laitetta. Ota yhteyttä jälleenmyyjään tai ilmoitettuun asiakaspalveluosoitteeseen.
- Varmista, että kirkasvalolamppu on asetettu tukevalle ja turvalliselle alustalle.
- Laitteen saa kytkeä ainoastaan verkkovirtaan, jonka jännite vastaa tyyppikilvessä ilmoitettua arvoa.
- Älä upota laitetta veteen, äläkä käytä sitä märkätiloissa.
- Laitetta ei saa käyttää toimintakyvyttömiin henkilöihin, alle 3-vuotiaisiin lapsiin tai henkilöihin, jotka eivät aisti lämpöä (henkilöihin, joilla on sairauden aiheuttamia ihomuutoksia), eikä laitetta saa käyttää kipulääkkeiden, alkoholin tai huumaavien aineiden käytön yhteydessä.
- Varomattomien henkilöiden ei tulisi käyttää tuotetta.
- Pidä pakkausmateriaalit lasten ulottumattomissa (tukehtumisvaara).
- Lämmennyttä laitetta ei saa peittää eikä säilyttää pakattuna.
- Irrota pistoke pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä aina ennen laitteen koskettamista.
- Verkkovirtaan kytkettyyn laitteeseen ei saa koskea märin käsin, eikä laitteen päälle saa roiskua vettä. Laitetta saa käyttää vain sen ollessa täysin kuiva.
- Kytke ja irrota verkkolaite ja pistoke ja koske virta-anturiin vain kuivin käsin.
- Pidä verkkojohto etäällä kuumista pinnoista ja avotulesta.
- Suojaa laitetta kovilta iskuilta.
- Älä irrota verkkolaitetta pistorasiasta virtajohdosta vetämällä.
- Älä käytä laitetta, jos siinä on vaurioita tai se ei toimi asianmukaisesti. Ota siinä tapauksessa yhteyttä asiakaspalveluun.
- Jos laitteen virtajohto vaurioituu, se on hävitettävä asianmukaisesti.
- Laite on irrotettu verkkovirrasta vain, kun pistoke on irrotettu pistorasiasta.
- Älä käytä laitetta sellaisten helposti syttyvien narkoosikaasujen läheisyydessä, jotka ovat sekoittuneet ilmaan, happeen tai typpioksidiin.
- Laitetta ei tarvitse kalibroida, eikä siihen tarvitse kohdistaa ennaltaehkäiseviä tarkastuksia tai huoltotoimenpiteitä.
- Laitetta ei voi korjata itse. Se ei sisällä osia, jotka voisi korjata itse.
- Älä tee laitteeseen mitään muutoksia ilman valmistajan lupaa.
- Jos laitetta on muunneltu, on suoritettava perusteellisia testejä ja tarkastuksia, jotta laitteen turvallinen käyttö voidaan taata myös jatkossa.
- Kiinnijäämisen ja kuristumisen välttämiseksi pidä ja säilytä johtoa lasten ulottumattomissa.
- Laite on suunniteltu siten, että sen käyttöön ei tarvita toisen henkilön apua. Käytä laitetta ja lisävarusteita tämän käyttöohjeen mukaisesti.
- Varo, ettei tuote putoa korkealta.
- Tuotteen asettelua koskevat vaatimukset:
  1. Avaa ensin tukijalka kokonaan, ja aseta tuote vaakasuoraan niin, ettei se pääse kallistumaan.
  2. Älä ravistele tuotetta asettaessasi sen paikalleen, jotta se ei putoa.
  3. Älä koske tukijalkaan asettaessasi tuotteen paikalleen, jotta se ei putoa.
  4. Älä vedä verkkolaitteen johdoista, jotta tuote ei putoa.

Yleisiä ohjeita

VARO

- Kipua lievittäviä tai verenpainetta alentavia lääkkeitä tai mielialalääkkeitä käyttävien henkilöiden on keskusteltava kirkasvalolampun käytöstä lääkärin kanssa ennen laitteen käyttöönottoa.
- Silmän verkkokalvon sairauksia tai diabetesta sairastavien henkilöiden tulee käydä silmälääkärin tutkimuksessa ennen kirkasvalolampun käyttöönottoa.

- Silmäsairauksia, kuten harmaa- tai viherkaihia tai näköhermon sairauksia, tai lasiaistulehdusta sairastavat henkilöt eivät saa käyttää laitetta.
- Voimakkaasta valonarkuudesta kärsivien tai migreenille alttiiden henkilöiden on keskusteltava kirkasvalolampun käytöstä lääkärin kanssa ennen laitteen käyttöönottoa.
- Jos olet epävarma terveydentilastasi, käänny lääkärin puoleen.
- Poista kaikki pakkausmateriaalit ennen laitteen käyttöä.
- Lamput eivät kuulu takuun piiriin.
- Tarkastus päällekytkennän yhteydessä: Tarkista erityisesti odotettavissa olevien käyttötuntien saavuttamisen jälkeen, ilmeneekö tuotteessa päällekytkennän jälkeen kirkasta välkyntää, tummia alueita / varjostumia tai muita poikkeavuuksia. Jos tuotteessa ilmenee poikkeavuuksia, ota yhteyttä asiakaspalveluun.
- Verkkolaite on osa lääketieteellistä varustusta.

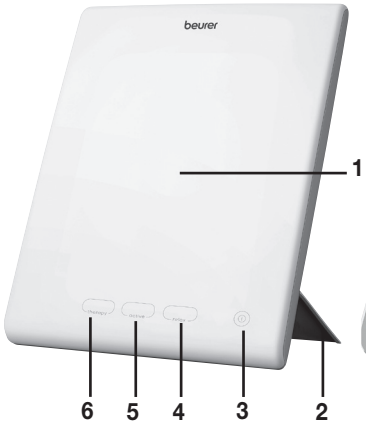
Korjaaminen

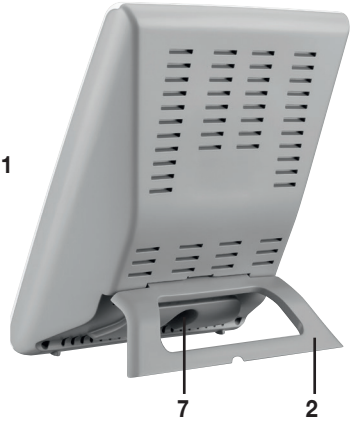
⚠ VARO

- Laitetta ei saa avata. Älä yritä korjata laitetta itse. Se voi aiheuttaa vakavia loukkaantumisia. Tämän ohjeen laiminlyönti johtaa takuun raukeamiseen.
- Jos laite vaatii korjausta, käänny asiakaspalvelun tai valtuutetun jälleenmyyjän puoleen.

5. Laitteen kuvaus

1. Kirkasvaloalue
2. Tukijalka
3. Virta-anturi ⏻
4. Relax-anturi
5. Active-anturi
6. Therapy-anturi
7. Verkkoliitäntä
8. Verkkolaite





6. Käyttöönotto

Poista laite pakkausmuovista. Tarkista, ettei laite ole vahingoittunut tai viallinen. Jos laite on vahingoittunut tai viallinen, älä käytä sitä. Ota yhteyttä asiakaspalveluun tai laitteen toimittajaan.

Laitteen asettaminen

Aseta laite tasaiselle alustalle. Laite tulisi sijoittaa niin, että sen ja käyttäjän välillä on 20–45 cm tilaa. Silloin kirkasvalolampun vaikutusteho on parhaimmillaan.

ⓘ Huomautus:

Mikäli laite on ollut säilytyksessä tai sitä on kuljetettu, pidä laitetta huoneenlämmössä vähintään kahden tunnin ajan ennen käyttöä.

Verkkoliitäntä

⚠ **VARO**

Välttyäksesi kirkasvalolampun mahdolliselta vahingoittumiselta käytä sitä ainoastaan näissä ohjeissa mainitun verkkolaitteen kanssa.

1. Kytke verkkolaite sille tarkoitettuun, kirkasvalolampun takaosassa olevaan verkkolaiteliitäntään ja asianmukaiseen pistorasiaan. Verkkolaitetta saa käyttää ainoastaan laitteen tyyppikilvessä ilmoitetulla verkkojännitteellä.
2. Kirkasvalolampun käytön jälkeen irrota verkkolaite ensin pistorasiasta ja vasta sitten itse lampusta.

ⓘ **Huomautus:**

- Varmista, että laitteen sijoituspaikan lähellä on pistorasia.
- Aseta virtajohto siten, ettei siihen voi kompastua.

7. Käyttö

1	**Verkkolaitteen kytkeminen pistorasiaan** Kytke verkkolaite kirkasvalolampun takaosassa olevaan verkkolaiteliitäntään ja asianmukaiseen pistorasiaan.
2	**Kirkasvalolampun kytkeminen päälle** Käynnistä kirkasvalolamppu koskettamalla virta-anturia ⏻.
3	**Valon hoitokäyttö** Valitse haluamasi asetus kirkasvalolampun kosketusantureilla. Suosittelemme kahta seuraavaa käyttötapaa:

Käyttöesimerkki: aurinkoisen päivän imitoiminen

Ohjelma	Käytön aloitus
relax	Kello 6.00
active	Kello 10.00
therapy	Kello 12.00
active	Kello 14.00
relax	Kello 20.00

Käyttöesimerkki: optimaalinen valo työpäivän aikana

Ohjelma	Käytön aloitus
therapy	Kello 6.00
active	Kello 8.00
relax	Kello 12.00
active	Kello 13.00
relax	Kello 20.00

4	**therapy-asetuksen käyttö** Asetu mahdollisimman lähelle kirkasvalolamppua (noin 20–45 cm:n etäisyydelle). Voit tehdä valon hoitokäytön aikana haluamiasi asioita: lukea, kirjoittaa, käyttää puhelinta jne. • Katso välillä lyhyesti suoraan valoon, jotta vaikutus kohdistuisi silmiin ja verkkokalvoihin. • Voit käyttää kirkasvalolamppua niin usein kuin haluat. Vaikutus on kuitenkin tehokkain, kun valohoitoa otetaan suositeltuja vuorokaudenaikoja ja kestoja noudattaen vähintään 7 peräkkäisenä päivänä. • Kohdan 3 suosituksista huolimatta voit käyttää hoitosovellusta eri kellonaikoihin. Tehokkain vuorokaudenaika hoidolle on aamuisin kello 6 ja iltaisin kello 20 välillä. • Älä katso koko käyttöaikaa suoraan valoon. Se saattaa rasittaa verkkokalvoja liikaa. • Aloita käyttö lyhyemmällä säteilytysajalla ja pidennä sitä viikon kuluessa. **Huomautus:** Ensimmäisten käyttökertojen jälkeen voi ilmaantua silmä- tai pääkipua, joka häviää ajan myötä, kun hermosto tottuu uusiin ärsykkeisiin.
5	**Huomioitavaa** Kasvojen ja kirkasvalolampun välinen suositeltava etäisyys käytön aikana on 20–45 cm. Käytön kesto riippuu etäisyydestä:

Luksia	Etäisyys	Käytön kesto
10 000	noin 20 cm	½ tuntia
5 000	noin 30 cm	1 tunti
2 500	noin 45 cm	2 tuntia

Pääsääntöisesti voidaan sanoa, että:
mitä lähempänä valonlähde on, sitä lyhyempi käyttöajan tulisi olla.

6	**Valon hoitokäyttö pitkällä aikavälillä** Käytä laitetta pimeänä vuodenaikana vähintään 7 peräkkäisenä päivänä tai (omien tarpeidesi mukaisesti) kauemmin. Valohoito kannattaa suorittaa mieluiten aamun tunteina.
7	**Kirkasvalolampun kytkeminen pois päältä** Sammuta kirkasvalolamppu jälleen koskettamalla virta-anturia ⏻. Kirkasvalolamppu sammuu. Irrota verkkolaite pistorasiasta. ⚠ **HUOMIO** Kirkasvalolamppu on lämmin käytön jälkeen. Anna kirkasvalolampun jäähtyä riittävän kauan ennen sen puhdistusta tai pakkaamista/varastoimista.

8. Puhdistus ja hoito

Puhdista laite aika ajoin.

⚠ **VAROITUS**

- Varmista, ettei laitteen sisäosiin pääse vettä!
  Sammuta laite, irrota se verkkovirrasta ja anna sen jäähtyä ennen jokaista puhdistuskertaa.
- Älä puhdista laitetta astianpesukoneessa!
  Puhdista laite kevyesti kostutetulla liinalla.
- Älä käytä voimakkaita puhdistusaineita äläkä koskaan upota laitetta veteen.
- Verkkovirtaan kytkettyyn laitteeseen ei saa koskea märin käsin, eikä laitteen päälle saa roiskua vettä. Laitetta saa käyttää vain sen ollessa täysin kuiva.

9. Säilytys

Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, irrota laite verkkovirrasta ja säilytä sitä kuivassa paikassa lasten ulottumattomissa.
Noudata kohdassa ”Tekniset tiedot” ilmoitettuja säilytysolosuhteita.

10. Hävittäminen

Kun laitteen käyttöikä on päättynyt, laitetta ei saa ympäristösyistä hävittää tavallisen kotitalousjätteen seassa. Hävitä käytöstä poistettu laite viemällä se asianmukaiseen keräys- ja kierrätyspisteeseen. Hävitä laite EU:n antaman sähkö- ja elektroniikkalaiteromua koskevan WEEE-direktiivin (Waste Electrical and Electronic Equipment) mukaisesti. Lisätietoja saat paikallisilta jätehuoltoviranomaisilta.

11. Ongelmien ratkaisu

Ongelma	Mahdollinen syy	Ratkaisu
Valo ei pala.	Laite ei ole päällä.	Kosketa virta-anturia ⏻.
	Ei sähkövirtaa.	Työnnä verkkolaite sopivaan pistorasiaan.
	Ei sähkövirtaa.	Verkkolaite on vioittunut. Ota yhteyttä asiakaspalveluun tai jälleenmyyjään.
	LED-valojen käyttöikä on ylittynyt. LED-valot ovat vioittuneet.	Jos laite vaatii korjausta, käänny asiakaspalvelun tai valtuutetun jälleenmyyjän puoleen.

12. Tekniset tiedot

Malli	GCE 503
Tyyppi	TL 45 Perfect Day
Mitat (L x K x S)	200 x 250 x 60 mm
Paino	noin 475 g
Valaisin	LED-valot
Enimmäisvaloteho	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Lähtönimellisteho	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Valaistuksen voimakkuus	therapy 10 000 luksia (etäisyys noin 20 cm) 6500 K active 7 000 luksia (etäisyys noin 25 cm) 4300 K relax 3 000 luksia (etäisyys noin 20 cm) 3000 K
Säteily	Näkyvän alueen ulkopuolella olevat säteilytehot (infrapuna- ja UV-säteily) ovat niin alhaisia, ettei niistä ole vaaraa silmille tai iholle.
Käyttöolosuhteet	0–35 °C, suhteellinen ilmankosteus 15–90 %, ympäröivä paine 700–1060 hPa
Kuljetus-/säilytysolosuhteet	-20–60 °C, suhteellinen ilmankosteus 15–90 %, ympäröivä paine 700–1060 hPa
Lyhyen aallonpituuden raja	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Käyttökorkeus	≤ 2000 m

Tuotteen luokitus	Ulkoinen virtalähde, IP21
LED-valojen värilämpötila	Therapy 6500 K ± 300 K Active 4300 K ± 300 K Relax 3000 K ± 300 K
Laitteen odotettu käyttöikä	10 000 tuntia

TL 45 Perfect Day -laitteen suurin säteilyteho

Säteilyteho	Riskiryhmä luokiteltu standardin IEC 60601-2-57: 2011 mukaan	Enimmäisarvo		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Silmien UV-A	Vaaraton	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Aktiininen UV – iho ja silmät	Vaaraton	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infrapunasäteily – silmien vaarallisen altistumisen rajat	Vaaraton	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH: Lämpövaara iholle	Vaaraton	2,487 e^{1} W·m^{-2}·sr^{-1}	1,477 e^{1} W·m^{-2}·sr^{-1}	6,182 e^{0} W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Sinivalo	Vaaraton	3,094 x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,266 W·m^{-2}·sr^{-1}	4,15x10 W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Verkkokalvon lämpövauriot	Vaaraton	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	9,968x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,563x10 W·m^{-2}·sr^{-1}

Pidätämme oikeuden teknisiin muutoksiin.

Löydät sarjanumeron laitteesta.

Kirkkaus: 10 000 luksia (Tämä valaistuksen voimakkuutta koskeva ilmoitus on tarkoitettu ainoastaan tiedoksi. Tämä valonlähde on standardiin IEC 60601-2-57 viitaten luokiteltu vaarattomaksi.)

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat huomautukset

Laite vastaa EU:n lääkintälaitedirektiiviä 93/42/EEC (Therapy-asetus), lääketieteellisten tuotteiden käytöstä annettua Saksan lakia sekä eurooppalaista standardia EN 60601-1-2 (vastaa standardien CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11 vaatimuksia) ja noudattaa erityisiä, sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia varotoimenpiteitä.

- Laite soveltuu käytettäväksi kaikissa tässä käyttöohjeessa mainituissa ympäristöissä kotiympäristö mukaan lukien.
- Laitteen käytettävyys saattaa olla rajallista, jos käytön aikana ilmenee sähkömagneettisia häiriöitä. Niiden seurauksena voi esiintyä esimerkiksi vikailmoituksia tai näyttö/laite voi lakata toimimasta.
- Vältä laitteen käyttöä muiden laitteiden välittömässä läheisyydessä tai päällekkäin muiden laitteiden kanssa, sillä se voi johtaa laitteen virheelliseen toimintaan. Jos edellä mainittu käyttötapa on kuitenkin välttämätöntä, tätä laitetta ja muita laitteita on tarkkailtava niiden asianmukaisen toiminnan varmistamiseksi.
- Muiden kuin tämän laitteen valmistajan hyväksymien ja toimittamien lisävarusteiden käyttö voi lisätä sähkömagneettisten häiriöiden määrää tai vähentää laitteen sähkömagneettista häiriönsietoa ja johtaa laitteen virheelliseen toimintaan.
- Tämän ohjeen laiminlyönti voi heikentää laitteen suorituskykyä.

13. Verkkolaite

Malli	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Ottovirta	100–240 V ~ 50/60 Hz
Antovirta	24 V DC, 1,5 A, vain laitteen GCE503 käytön yhteydessä
Suojaus	Laitteessa on kaksoiseristys.
⊖-⊙-⊕	Tasavirtaliittimen napaisuus
Luokitukset	IP21, suojausluokka II
Valmistaja	Mitra Power Solutions Co., LTD
Paino	noin 170 g

14. Takuu/huolto

Tarkempia tietoja takuusta ja takuuehdoista löytyy mukana toimitetusta takuulomakkeesta.

Pidätämme oikeuden muutoksiin emmekä vastaa mahdollisista virheistä

Gennemlæs betjeningsvejledningen grundigt, og opbevar den til senere brug. Gør den tilgængelig for andre brugere, og følg anvisningerne.

Kære kunde

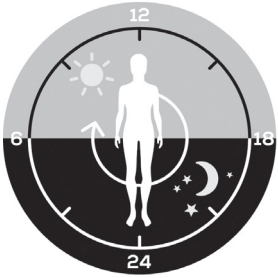
Det glæder os, at du har besluttet dig for et produkt fra vores sortiment. Vores navn står for avancerede og gennemtestede kvalitetsprodukter inden for varme, vægt, blodtryk, legemstemperatur, puls, blid terapi, massage og luft.

Med venlig hilsen
Beurer-teamet

Hvorfor hedder dagslyslampen ”Perfect Day”?

beurer-dagslyslampen TL 45 Perfect Day har tre justerbare farvetemperaturer, så forskellige programmer kan regulere dagsrytmen.

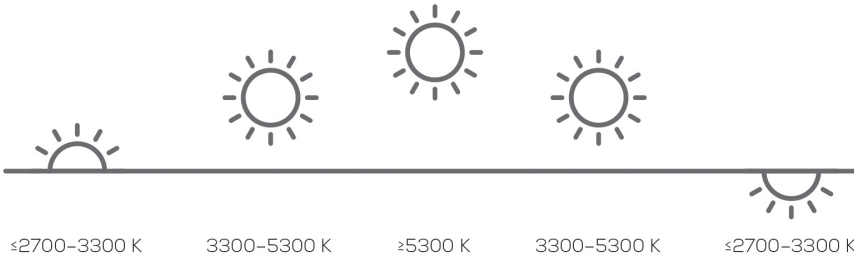
Enten kan dagslyset bruges til at efterligne forløbet af en solskinsdag, eller det kan bruges specifikt til at understøtte perioder med koncentration, terapi og hvile.



Dagslyslampen TL 45 Perfect Day er baseret på konceptet ”**Human Centric Lighting**”.
I Human Centric Lighting (HCL) er mennesket og dets fornemmelse af lys i fokus. HCL beskæftiger sig med de psykologiske, fysiologiske og psykobiologiske effekter af lys hos mennesker, f.eks. lyssignalet for menneskets indre ur.

Med HCL bruges skiftende farvetemperaturer og lysintensiteter til optimalt at understøtte mennesker i perioder med høj koncentration eller afslapning. Forskellige farvetemperaturer har f.eks. forskellige effekter på det menneskelige øje.

Flere og flere virksomheder designer den perfekte arbejdsplads, så den giver medarbejderne et optimalt lys. Dette kan øge motivation og produktivitet samt reducere fejl og fravær. Dagslyslampen TL 45 Perfect Day bringer alle disse fordele til din arbejdsplads eller dit hjem. Den har tre farvetemperaturer: ”active”, ”therapy” og ”relax”.



	active	**therapy**	**relax**
Simuleret tid på dagen	Formiddag	Middag	Aften
Aktivitet	Koncentreret arbejde	Terapi ved 10.000 lux	Hvile
Kelvin	4.300 kelvin	6.500 kelvin	3.000 kelvin
Lux	7.000 lux ved ca. 25 cm afstand	10.000 lux ved ca. 20 cm afstand	3.000 lux ved ca. 20 cm afstand

Hvorfor bruge dagslys?

Når solskinstimerne reduceres mærkbart om efteråret, og mennesker opholder sig længere tid indendørs i vintermånederne, kan der opstå symptomer på lysmangel. Disse symptomer kaldes ofte for ”vinterdepression”. Der kan være mange forskellige symptomer:

- Ubalance
- Nedtrykthed
- Energimangel og passivitet
- Generel utilpashed
- Øget behov for søvn
- Manglende appetit
- Koncentrationsbesvær

Årsagen til disse symptomer er det faktum, at lys og især sollys er livsvigtigt og påvirker menneskekroppen direkte. Sollys styrer indirekte produktionen af melatonin, som kun sættes fri i blodet, når det er mørkt. Dette hormon fortæller kroppen, at det er tid til at sove. I månederne med mindre sollys, sker der derfor en øget produktion af melatonin. Og derfor har vi mindre lyst til at stå op, fordi kroppens funktioner ikke kører på fuld flamme. Hvis dagslyslampen anvendes lige efter man vågner om morgenen, det vil sige så tidligt som muligt, kan produktionen af melatonin afbrydes, således at man kan opnå en positiv humørændring.
Derudover hæmmes produktionen af lykkehormonet serotonin på grund af lysmangel, og det påvirker i høj grad vores ”velvære”. Ved anvendelse af lys drejer det sig altså om en kvantitativ ændring af hormoner og neurotransmittere i hjernen, som kan have indflydelse på vores aktivitetsniveau, vores følelser og vores velvære. Dagslyslamper er en velegnet erstatning for det naturlige sollys, der kan modvirke denne form for forstyrrelse af hormonbalancen.
Inden for det medicinske område anvendes dagslyslamper i lysterapi som middel mod symptomer på lysmangel. Dagslyslamper simulerer dagslys over 10.000 lux. Dette lys kan påvirke menneskekroppen og anvendes som terapi og forebyggelse. Normalt elektrisk lys er derimod ikke tilstrækkeligt til at påvirke hormonbalancen. I et kontor med god belysning er lysstyrken f.eks. ikke på mere end 500 lux.

Indhold

1. Leveringsomfang 54
2. Symbolforklaring 54
3. Tilsigtet brug 55
4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger 55
5. Beskrivelse af apparatet 56
6. Ibrugtagning 56
7. Anvendelse 57
8. Rengøring og vedligeholdelse 58
9. Opbevaring 58
10. Bortskaffelse 59
11. Afhjælpning af problemer 59
12. Tekniske data 59
13. Strømforsyning 61
14. Garanti/service 61

1. Leveringsomfang

Kontroller, at den leverede vares emballage er ubeskadiget, og at alt er med. Kontroller før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.

- Dagslyslampe
- Denne betjeningsvejledning
- Strømforsyning

2. Symbolforklaring

Følgende symboler anvendes på apparatet, i betjeningsvejledningen, på emballagen og på apparatets typeskilt:

	Følg betjeningsvejledningen Læs betjeningsvejledningen forud for arbejdet og/eller betjeningen af apparater eller maskiner.		**Produktoplysninger** Henvisning til vigtige oplysninger
	Advarsel Advarsel om risiko for personskade eller sundhedsfare		**Vigtigt** Sikkerhedsanvisning om mulige skader på apparatet/tilbehøret
	Producent		**Apparat af beskyttelseklasse II** Apparatet har dobbelt beskyttelsesisolering og svarer derfor til beskyttelsesklasse 2.
SN	Serienummer	CE	**CE-mærkning** Dette produkt opfylder kravene i de gældende europæiske og nationale direktiver.
	Bortskaffelse i henhold til EU-direktivet om affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).	IP21	Beskyttet mod faste fremmedlegemer, 12,5 mm i diameter og derover, og mod lodret dryppende vand
Storage	Tilladt opbevaringstemperatur og -luftfugtighed	Operating	Tilladt driftstemperatur og -luftfugtighed
	Kun til indendørs brug		Skil emballagekomponenterne ad, og bortskaf dem i overensstemmelse med de lokale bestemmelser.
	Produktet og emballagekomponenterne skal adskilles og bortskaffes i henhold til de lokale bestemmelser.	B A	Mærkning til identifikation af emballagemateriale. A = materialeforkortelse, B = materialenummer: 1-7 = plast, 20-22 = papir og pap
	Jævnstrøm Apparatet kan kun bruges med jævnstrøm.		Tænd/sluk

3. Tilsigtet brug

Dagslyslampen er kun beregnet til bestråling af den menneskelige krop. Anvend ikke dagslyslampen på dyr. Apparatet er udelukkende beregnet til privat brug derhjemme. Apparatet er ikke beregnet til erhvervsmæssig brug. Dagslyslampen er beregnet til at kompensere for effekterne af mangel på lys, især sollys, og til at lindre vinterens emotionelle forstyrrelser, humørsvingninger og problemer med døgnrytmen og søvnproblemer.

4. Advarsler og sikkerhedsanvisninger

ADVARSEL

- Dagslyslampen er kun beregnet til bestråling af den menneskelige krop.
- Kontroller før brug, at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader, og at alt emballagemateriale er fjernet. Anvend ikke apparatet i tvivlstilfælde, og kontakt din forhandler eller den anførte kundeserviceadresse, hvis du har spørgsmål.
- Sørg også for, at dagslyslampen står sikkert.
- Apparatet må kun tilsluttes den netspænding, der fremgår af typeskiltet.
- Nedsænk ikke apparatet i vand, og anvend det ikke i vådrum.
- Brug ikke apparatet på hjælpeløse mennesker, børn under 3 år eller på varmeufølsomme personer (personer med sygdomsbetingede hudændringer), efter indtagelse af smertelindrende medikamenter, alkohol eller narkotika.
- Skødesløse personer må ikke bruge produktet.
- Hold emballagen uden for børns rækkevidde (fare for kvælning!).
- Når det er varmt, må apparatet ikke til- eller afdækkes, eller opbevares i emballagen.
- Træk altid stikket ud af stikkontakten, og lad apparatet køle af, inden du berører det.
- Det er ikke tilladt at tage fat om apparatet med fugtige hænder, mens det er tilsluttet, ligesom der ikke må sprøjte vand på apparatet. Apparatet må kun bruges, når det er helt tørt.
- Husk altid, at stikket kun må sættes i eller tages ud af stikkontakten med tørre hænder, og berør altid kun tænd/sluk-sensoren med tørre hænder.
- Hold el-ledningen væk fra varme genstande og åben ild.
- Beskyt apparatet mod kraftige stød.
- Træk ikke strømforsyningen ud af stikkontakten ved at trække i ledningen.
- Anvend ikke apparatet, hvis det er beskadiget eller ikke fungerer korrekt. Kontakt kundeservice i de nævnte tilfælde.
- Hvis el-ledningen til dette apparat bliver beskadiget, skal den bortskaffes.
- Apparatet er først blevet koblet fra el-nettet, når stikket er blevet trukket ud af stikkontakten.
- Anvend ikke apparatet i nærheden af brændbare narkosegasforbindelser med luft, ilt eller kvælstofoxid.
- Der skal ikke foretages nogen kalibrering eller forebyggende kontroller og vedligeholdelsesforanstaltninger på dette apparat.
- Apparatet kan ikke repareres. Det indeholder ingen dele, som kan repareres.
- Det er ikke tilladt at modificere noget på apparatet uden producentens tilladelse.
- Hvis apparatet modificeres, skal der foretages grundige test og kontroller for at garantere den fortsatte sikkerhed ved videre brug af apparatet.
- Opbevar ledninger uden for små børns rækkevidde for at forhindre, at de kommer til at sidde fast i eller bliver kvalt af en ledning.
- Apparatet er beregnet til at blive betjent af patienterne. Apparatet og tilbehøret skal anvendes i henhold til denne vejledning.
- Undgå, at produktet falder fra en høj placering.
- Krav til produktplaceringen:
  1. Åbn først foden helt, og anbring produktet vandret for at undgå hældning.
  2. Ryst ikke produktet, når det er sat op, da det ellers kan vælte.
  3. Når du placerer produktet, må du ikke røre ved foden, da det ellers kan vælte.
  4. Træk ikke i strømforsyningskablerne, da det ellers kan vælte.

Generelle anvisninger

⚠ VIGTIGT

- Ved indtagelse af medikamenter såsom smertelindrende midler, midler til sænkning af blodtrykket eller antidepressiv medicin skal du først rådføre dig med din læge angående brugen af dagslyslampen.
- Hos personer med øjensygdomme og hos diabetikere skal der foretages en undersøgelse hos øjenlægen, inden dagslyslampen tages i brug.
- Undlad at bruge apparatet i tilfælde af øjensygdomme såsom grå stær, grøn stær, generelle sygdomme på synsnerven og ved betændelse af øjets glaslegeme.
- Personer med alvorlig lysfølsomhed og tendens til migræne skal først rådføre sig med en læge angående brugen af dagslyslampen.
- Ved sundhedsmæssige betænkeligheder af enhver art skal du konsultere din læge!
- Før apparatet anvendes, skal alt emballagemateriale fjernes.
- Pærerne er ikke omfattet af garantien.
- Aktiveringskontrol: Især efter produktet har nået de forventede driftstimer, skal du efter tænding kontrollere, om lyset blinker, om der er mørke områder/skygger eller andre afvigelser. I tvivlstilfælde bedes du kontakte kundeservice.
- Strømforsyningen er en del af det medicinske udstyr.

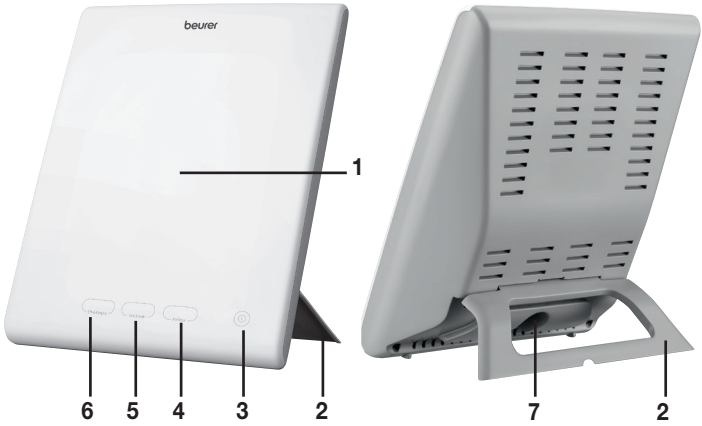
Reparation

⚠ VIGTIGT

- Du må ikke åbne apparatet. Gør ikke selv forsøg på at reparere apparatet. Det kan medføre alvorlige personskader. Overholdes dette ikke, bortfalder garantien.
- Henvend dig til vores kundeservice eller en autoriseret forhandler, hvis der er brug for reparation.

5. Beskrivelse af apparatet

1. Lysskærm
2. Fod
3. Tænd/sluk-sensor ⓘ
4. Relax-sensor
5. Active-sensor
6. Therapy-sensor
7. Tilslutning af strømforsyningen
8. Strømforsyning



6. Ibrugtagning

Tag apparatet ud af folien. Kontroller apparatet for skader og fejl. Hvis du finder skader eller fejl på apparatet, må apparatet ikke anvendes, og du skal kontakte kundeservice eller leverandøren.

Opstilling

Anbring apparatet på en jævn flade. Stedet skal vælges, så afstanden fra apparatet til brugeren er mellem 20 cm og 45 cm. Her har dagslyslampen sin optimale effekt.

ⓘ Bemærk:

Hvis apparatet er blevet lagret eller transporteret, skal det opbevares ved stuetemperatur i mindst to timer, inden det tages i brug.

Nettilslutning

⚠ VIGTIGT

Dagslyslampen må kun bruges sammen med den strømforsyning, der er beskrevet her, for at forhindre en mulig beskadigelse af dagslyslampen.

1. Slut strømforsyningen til i det dertil beregnede stik på bagsiden af dagslyslampen, og sæt dens stik i en egnet stikkontakt. Strømforsyningen må kun tilsluttes den netspænding, der fremgår af typeskiltet.
2. Efter brug af dagslyslampen skal du først tage stikket ud af stikkontakten og derefter koble strømforsyningen fra dagslyslampen.

ⓘ Bemærk:

- Sørg for, at der er en stikkontakt i nærheden af opstillingsstedet.
- Anbring el-ledningen, så man ikke kan falde over den.

7. Anvendelse

1	**Tilslutning af strømforsyningen** Slut strømforsyningen til i stikket på bagsiden af dagslyslampen, og sæt dens stik i en egnet stikkontakt.
2	**Aktivering af dagslyslampen** Tryk på tænd/sluk-sensoren for at tænde for dagslyslampen ⏻.
3	**Nyd lyset** Brug berøringssensorerne på dagslyslampen til at vælge den ønskede indstilling. Vi anbefaler følgende to anvendelsesformer:

Anvendelseseksempel til efterligning af en solskinsdag

Program	Start af brugen
relax	Kl. 06.00
active	Kl. 10.00
therapy	Kl. 12.00
active	Kl. 14.00
relax	Kl. 20.00

Anvendelseseksempel til optimalt lys i løbet af en arbejdsdag

Program	Start af brugen
therapy	Kl. 06.00
active	Kl. 08.00
relax	Kl. 12.00
active	Kl. 13.00
relax	Kl. 20.00

4	**Anvendelse af therapy-indstillingen** Sæt dig så tæt på dagslyslampen som muligt (ca. 20-45 cm). Under brugen kan du gøre som du plejer. Du kan læse, skrive, telefonere osv. • Se med jævne mellemrum direkte ind i lyset i kort tid, virkningen indtræder nemlig via øjnene/nethinden. • Du kan bruge dagslyslampen lige så ofte, som du har lyst. Behandlingen er dog mest effektiv, hvis du foretager lysterapien ud fra de angivne tider mindst 7 dage i træk. • Uanset anbefalingen i punkt 3 kan du bruge therapy-indstillingen på forskellige tidspunkter. Det mest effektive tidspunkt for behandling er mellem kl. 6 om morgenen og kl. 20 om aftenen. • Undlad dog at se direkte ind i lyset under hele behandlingen, da det kan medføre en overstimulering af nethinden. • Start med bestråling over et kort tidsrum, og øg i løbet af en uge varigheden. **Bemærk:** Efter de første anvendelser kan du få ondt i øjnene og hovedet, men disse smerter udebliver ved efterfølgende anvendelser, fordi dit nervesystem derefter har vænnet sig til den nye stimulering.
5	**Hvad du skal være opmærksom på** Den anbefalede afstand mellem ansigtet og dagslyslampen under anvendelsen er 20-45 cm. Anvendelsesvarigheden afhænger også af afstanden:

Lux	Afstand	Anvendelsens varighed
10.000	ca. 20 cm	½ time
5.000	ca. 30 cm	1 time
2.500	ca. 45 cm	2 timer

Grundlæggende gælder følgende:
Jo tættere man er på lyskilden, desto kortere skal anvendelsesvarigheden være.

6	**Nyd lyset i længere tid** Gentag i den mørke årstid anvendelsen mindst 7 dage efter hinanden, eller også længere, alt efter dine personlige behov. Du bør gennemføre behandlingen om morgenen.
7	**Slukning af dagslyslampen** Tryk på tænd/sluk-sensoren for at slukke for dagslyslampen ⏻. Dagslyslampen slukker. Træk strømforsyningen ud af stikkontakten. ⚠ **VIGTIGT** Dagslyslampen er varm efter brug. Lad først dagslyslampen køle helt af, før du stiller eller pakker den væk!

8. Rengøring og vedligeholdelse

Rengør fra tid til anden apparatet.

⚠ **ADVARSEL**

- Sørg for, at der ikke kommer vand ind i apparatet!
  Før hver rengøring skal apparatets stik være taget ud af stikkontakten, og det skal være kølet af.
- Apparatet må ikke rengøres i opvaskemaskinen!
  Brug en let fugtet klud til rengøringen.
- Anvend ingen skrappe rengøringsmidler, og hold aldrig apparatet under vand.
- Det er ikke tilladt at tage fat om apparatet med fugtige hænder, mens det er tilsluttet, ligesom der ikke må sprøjte vand på apparatet. Apparatet må kun bruges, når det er helt tørt.

9. Opbevaring

Hvis du ikke skal anvende apparatet i længere tid, skal du opbevare det på et tørt sted uden for børns rækkevidde og med stikket trukket ud.
Se de anførte opbevaringsbetingelser i kapitlet ”Tekniske data”.

10. Bortskaffelse

Af hensyn til miljøet må apparatet ikke bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald, når det er udtjent. Bortskaffelse kan ske via den lokale genbrugsstation. Apparatet skal bortskaffes i henhold til EU-direktivet vedrørende affald af elektrisk og elektronisk udstyr – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Henvend dig til din kommunes tekniske forvaltning, hvis du har andre spørgsmål.

11. Afhjælpning af problemer

Problem	Mulig årsag	Afhjælpning
Apparatet lyser ikke	Apparatet er ikke aktiveret	Tryk på tænd/sluk-sensoren ⏻.
	Ingen strøm	Sæt strømforsyningen i en egnet stikkontakt.
	Ingen strøm	Strømforsyningen er defekt. Kontakt kundeservice eller forhandleren.
	LED'ernes levetid er overskredet. LED'erne er defekte.	Henvend dig til vores kundeservice eller en autoriseret forhandler, hvis der er brug for reparation.

12. Tekniske data

Model-nr.	GCE 503
Type	TL 45 Perfect Day
Mål (BxHxD)	200 x 250 x 60 mm
Vægt	ca. 475 g
Belysningsanordning	LED'er
Maksimal lyseffekt	therapy 25 W/m² active 25 W/m² relax 14 W/m²
Nominel udgangseffekt	therapy 25 W ± 2 W active 16 W ± 1 W relax 6 W ± 1 W
Belysningsstyrke	therapy 10.000 lux (afstand ca. 20 cm) 6500 K active 7.000 lux (afstand ca. 25 cm) 4300 K relax 3.000 lux (afstand ca. 20 cm) 3000 K
Bestråling	Bestrålingseffekten uden for det synlige område (infrarødt og UV) er så lav, at den ikke er skadelig for øjnene og huden.
Anvendelsesforhold	0°C til +35°C, 15-90 % relativ luftfugtighed, 700 - 1060 hPa omgivende tryk
Transport-/opbevaringsforhold	-20°C til +60°C, 15-90 % relativ luftfugtighed, 700 - 1060 hPa omgivende tryk

Grænse for kort bølgelængde	therapy 445 nm active 445 nm relax 445 nm
Driftshøjde	≤ 2000 m
Produktklassificering	Ekstern strømforsyning, IP21
LED'ernes farvetemperatur	therapy 6500 K ± 300 K active 4300 K ± 300 K relax 3000 K ± 300 K
Apparatets forventede levetid	10.000 timer

TL 45 Perfect Day-lampens maksimale stråleeffekt

Stråleeffekt	Klassificering af risikogruppen i henhold til IEC 60601-2-57: 2011	Maksimal værdi		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Øje UV-A	Fri gruppe	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Aktinisk UV hud og øje	Fri gruppe	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infrarød stråling, grænser for farlig eksponering af øjnene	Fri gruppe	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH: Termisk fare for huden	Fri gruppe	$2{,}487\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1{,}477\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6{,}182\, e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Blåt lys	Fri gruppe	$3{,}094 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}266$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$4{,}15 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Retinal termisk	Fri gruppe	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$9{,}968 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}563 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.
Serienummeret kan findes på apparatet.

Lysstyrke: 10.000 lux (Den anførte belysningsstyrke er udelukkende beregnet til informationsformål. Med henblik på standarden IEC 60601-2-57 er denne lyskilde klassificeret som fri gruppe)

Anvisninger vedr. elektromagnetisk kompatibilitet

Dette apparat er i overensstemmelse med EU-direktivet om medicinsk udstyr 93/42/EEC (terapi-indstilling), loven om medicinske produkter og den europæiske standard EN 60601-1-2 (overensstemmelse med CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) og er underlagt særlige sikkerhedsforanstaltninger med henblik på elektromagnetisk kompatibilitet.

- Apparatet egner sig til brug i alle omgivelser, der er anført i denne betjeningsvejledning, herunder også private boliger.
- I nærheden af elektromagnetisk interferens kan apparatets funktion være nedsat. Dette kan eksempelvis forårsage fejlmeddelelser eller manglende skærm-/apparatfunktion.
- Dette apparat bør ikke anvendes lige ved siden af andre apparater eller stablet med andre apparater, da det kan forårsage forstyrrelser af og fejl i forbindelse med brugen af apparatet. Hvis det er nødvendigt at anvende apparatet på ovenstående måde, skal dette apparat og de andre apparater overvåges for at sikre, at de fungerer som de skal.
- Brug af andet tilbehør end det, som producenten af dette apparat har fastlagt eller leveret, kan forårsage øget udsendelse af elektrisk interferens eller forringe apparatets elektromagnetiske immunitet, og det kan medføre forstyrrelser af eller fejl i forbindelse med brugen af apparatet.
- Manglende overholdelse heraf kan forårsage en forringelse af apparatets funktionsegenskaber.

13. Strømforsyning

Model-nr.	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Indgang	100–240 V ~ 50/60 Hz
Udgang	24 V DC, 1,5 A, kun i forbindelse med GCE503
Beskyttelse	Apparatet er dobbeltisoleret.
⊖-◉-⊕	Jævnspændingstilslutningens polaritet
Klassifikation	IP21, beskyttelsesklasse II
Producent	Mitra Power Solutions Co., LTD
Vægt	ca. 170 g

14. Garanti/service

Nærmere oplysninger om garantien og garantibetingelserne findes i det medfølgende garantihæfte.

Med forbehold for fejl og ændringer

Les grundig gjennom denne bruksanvisningen, oppbevar den for senere bruk, sørg for at den er tilgjengelig for andre brukere og følg instruksjonene.

Kjære kunde,

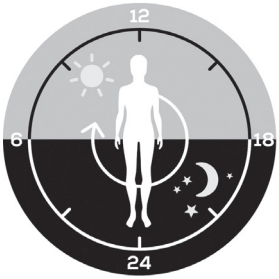
Det gleder oss at du har valgt et av våre produkter. Vårt navn står for nøye testede høykvalitetsprodukter innenfor områdene varme, vekt, blodtrykk, kroppstemperatur, puls, myk terapi, massasje og luft.

Med vennlig hilsen
Beurer

Hvorfor heter dagslyslampen ”Perfect Day”?

Beurers dagslyslampe TL 45 Perfect Day har tre justerbare fargetemperaturer som gjør det mulig regulere dag- og nattrytmen.

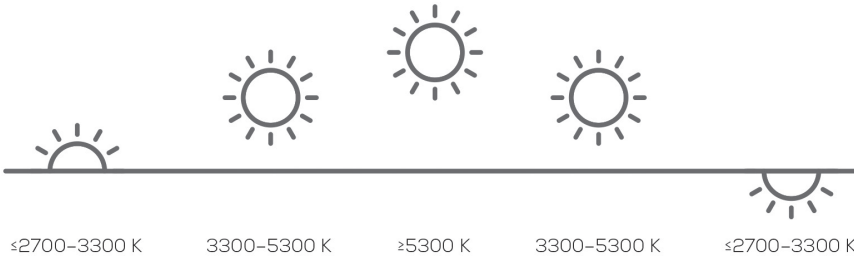
Dagslyslampen kan enten brukes til å etterligne en solfylt dag, eller den kan brukes målrettet for å støtte konsentrasjon, terapi og avslapping.



Dagslyslampen TL 45 Perfect Day er basert på konseptet ”**Human Centric Lighting**”.
Human Centric Lighting, også kalt HCL, står mennesket og dets oppfattelse av lys i sentrum. HCL er opptatt av de psykologiske og psykobiologiske virkningene av lys på mennesker, f.eks. lyset som signalgiver for vår indre klokke.

HCL bruker ulike fargetemperaturer og lysintensiteter for å kunne støtte mennesker optimalt i faser med behov for ekstra konsentrasjon eller avslapping. De ulike fargetemperaturene virker f.eks. ulikt på det menneskelige øyet.

Stadig flere arbeidsgivere er opptatt av å sørge for optimale lysforhold for de ansatte på arbeidsplassen. Det kan øke motivasjonen og produktiviteten og også redusere antall feil og feiltider. Dagslyslampen TL 45 Perfect Day gir deg disse fordelene både på arbeidsplassen og hjemme. Lampen har tre fargetemperatruer:: ”active”, ”therapy” og ”relax”.



	active	therapy	relax
Simulert dagslys	Formiddag	Formiddag	Kveld
Aktivitet	Konsentrert arbeid	Terapi med 10 000 Lux	Avslapping
Kelvin	4 300 Kelvin	6 500 Kelvin	3 000 Kelvin
Lux	7000 lux på 25 cm avstand	10 000 lux på 20 cm avstand	3 000 lux på 20 cm avstand

Hvorfor bruke en dagslyslampe?

Det blir merkbart færre lystimer idet vi går mot høst, og mye av vinterhalvåret blir tilbrakt innendørs. Dette kan føre til lysmangel. Såkalt vinterdepresjon. Vinterdepresjonen kan gi seg utslag i f.eks.:

- Ubalanse
- Nedtrykthet
- Manglende energi og tiltakslyst
- Generelt ubehag
- Økt søvnbehov
- Manglende matlyst
- Konsentrasjonsvansker

Årsaken til at disse symptomene oppstår, er at vi får for lite av det livsviktige (sol)lyset og dermed kommer i ulage. Sollyset styrer indirekte produksjonen av melatonin, som kun avgis til blodet når det er mørkt. Dette hormonet forteller kroppen at det er tid for søvn. I solfattige perioder er det derfor økt produksjon av melatonin. Det gjør at det er tungt å stå opp, fordi kroppsfunksjonene er kjørt ned. Dersom dagslyslampen brukes straks etter du har våknet om morgenen, altså så tidlig som mulig, kan produksjonen av melatonin avsluttes, slik at du våkner i en mer positiv tilstand.
Også produksjonen av lykkehormonet serotonin forhindres av lysmangel, som også vesentlig påvirker vår velvære. Ved bruk av lys dreier det seg altså om kvantitative endringer av hormoner og signalstoffer i hjernen, som påvirker våre følelser og velvære. Dagslyslampene fungerer som erstatning for naturlig sollys og motvirker den hormonelle ubalansen vi kjenner som vinterdepresjon.
Dagslyslamper brukes allerede som medisinsk utstyr for behandling mot vinterdepresjoner. Dagslyslampene simulerer dagslys med en intensitet på over 10 000 lux. Dette lyset kan påvirke kroppen og dempe eller forebygge symptomer på lysmangel. Vanlig elektrisk lys er derimot altfor svakt til å ha effekt på hormonbalansen. I et godt belyst kontor er f.eks. belysningsstyrken ikke mer enn knappe 500 lux.

Innhold

1. Leveringsomfang 64
2. Tegnforklaring 64
3. Forskriftsmessig bruk 64
4. Advarsel og sikkerhetsinstruksjoner 64
5. Produktbeskrivelse 66
6. Idriftsettelse 66
7. Bruk 67
8. Rengjøring og vedlikehold 68
9. Oppbevaring 68
10. Kasting 68
11. Hva gjør jeg hvis det oppstår problemer? 68
12. Tekniske data 68
13. Nettadapter 70
14. Garanti / Service 70

1. Leveringsomfang

Kontroller leveransen for å sjekke at emballasjen er uskadet og at innholdet er intakt. Kontroller før bruk at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- Dagslyslampe
- Denne bruksanvisningen
- Nettadapter

2. Tegnforklaring

Det brukes følgende symboler på selve enheten, i bruksanvisningen, på emballasjen og på enhetens merking:

	Følg instruksjonene Les instruksjonene før du starter arbeidet og / eller bruker enheten eller maskinen		**Produktinformasjon** Henvisning til viktig informasjon
	Advarsel Advarsel om fare for skader eller helsemessig risiko.		**Obs** Det gjøres oppmerksom på mulige skader på apparatet/tilbehøret.
	Produsent		**Klasse II-enhet** Enheten er dobbeltisolert og overholder dermed beskyttelsesklasse 2.
SN	Serienummer	CE	**CE-merking** Dette produktet oppfyller kravene til gjeldende europeiske og nasjonale retningslinjer.
	Kast enheten i henhold til direktivet om elektrisk og elektronisk utstyr - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).	IP21	Beskyttet mot faste fremmedlegemer med diameter på 12,5 mm og større, og mot vertikalt dryppvann
Storage	Tillatt lagringstemperatur og -luftfuktighet	Operating	Tillatt driftstemperatur og -luftfuktighet
	Kun til innendørs bruk		Skill emballasjekomponentene og kast dem i henhold til lokale forskrifter.
	Skill produktet og emballasjekomponentene, og kast dem i henhold til gjeldende bestemmelser.	B A	Merking for å identifisere emballasjematerialet. A = materialforkortelse, B = materialnummer: 1-7 = kunststoff, 20-22 = papp og papir
	Likestrøm Enheten er bare egnet for likestrøm		AV/PÅ

3. Forskriftsmessig bruk

Dagslyslampen skal bare benyttes til bestråling av menneskekroppen. Ikke bruk dagslyslampen på dyr. Apparatet er kun ment til privat bruk. Apparatet er ikke beregnet til profesjonelt bruk. Dagslys terapilampen er beregnet på å kompensere for effekten av mangelen på lys, spesielt sollys, og gi lindring fra affektive lidelser om vinteren, humørsykdommer og døgnrytmeforstyrrelser.

4. Advarsel og sikkerhetsinstruksjoner

ADVARSEL

- Dagslyslampen skal bare benyttes til bestråling av menneskekroppen.
- Før bruk må du kontrollere at apparatet og tilbehøret ikke har synlige skader og at all emballasje er fjernet. Ikke bruk apparatet hvis du tror det kan være skadet. Henvend deg i stedet til din lokale forhandler eller kontakt kundeservice.

- Pass også på at dagslyslampen står stabilt.
- Apparatet skal kun kobles til den nettspenningen som er angitt på typeskiltet.
- Ikke legg apparatet i vann, og ikke bruk det i våtrom.
- Skal ikke brukes på hjelpeløse personer, barn under 3 år eller personer som ikke kan føle varme (personer med sykdomsfremkalte hudforandringer), etter bruk av smertestillende medisiner, alkohol eller rusmidler.
- Uforsiktige personer må ikke bruke produktet.
- Hold barn unna emballasjen (fare for kvelning).
- Apparatet skal ikke tildekkes eller pakkes ned i varm tilstand.
- Trekk alltid ut støpselet, og la apparatet kjøle seg ned før du berører det.
- Du må ikke ta på apparatet med fuktige hender når apparatet er på; det må ikke komme vannsprut på apparatet. Apparatet skal kun brukes i helt tørr tilstand.
- Forsikre deg om at du er tørr på hendene når du setter inn og trekker ut strømadapteren og når du berører AV/PÅ-knappen.
- Hold strømledningen unna varme gjenstander og åpen flamme.
- Beskytt apparatet mot kraftige støt.
- Ikke hold i adapterledningen når du trekker nettadapteren ut av stikkontakten.
- Ikke bruk apparatet dersom det er skader på det eller det ikke fungerer som det skal. Kontakt kundeservice hvis du opplever at det skjer.
- Hvis strømledningen til produktet blir skadet, må hele produktet kastes.
- Apparatet er kun koblet fra strømnettet når støpselet er trukket ut av stikkontakten.
- Ikke bruk apparatet i nærheten av brennbare narkosegass/luft-blandinger, oksygen eller nitrogenoksid.
- Det skal ikke utføres noen form for kalibrering, forebyggende kontroll eller vedlikehold på dette apparatet.
- Det er ikke mulig å reparere apparatet. Det inneholder ingen deler som brukeren kan reparere.
- Det må ikke gjøres endringer på apparatet uten produsentens tillatelse.
- Hvis det gjøres endringer på apparatet, må det gjennomføres grundige tester og kontroller for å kunne garantere sikkerheten ved fortsatt bruk av apparatet.
- Oppbevar kabelen utenfor små barns rekkevidde for å unngå innvikling og kvelning.
- Apparatet er ment for betjening av pasienten. Apparat og tilbehør skal brukes i samsvar med denne bruksanvisningen.
- Pass på at apparatet ikke faller ned.
- Krav til plassering:
  1. Først må du åpne sokkelen helt, og legg produktet horisontalt for å unngå at det tipper.
  2. Ikke rist produktet når det er satt opp for å unngå at det faller.
  3. Når du setter opp produktet, må du ikke berøre sokkelen for å hindre at det faller.
  4. Ikke trekk i ledningen for å unngå at produktet faller.

Generelle råd

⚠ OBS

- Ved inntak av smertestillende eller blodtrykksenkende medikamenter eller antidepressiva, bør du før bruk av dagslyslampen først rådføre deg med din lege.
- Mennesker med sykdom på netthinnen må før bruk av dagslyslampen undersøkes av øyelege, på samme måte som diabetikere.
- Skal ikke brukes ved øyesykdommer som grå stær, grønn stær, generelle skader på synsnerven og betennelser i øyeeplet.
- Personer med utpreget lysømfintlighet eller som er plaget med migrene, bør rådføre seg med legen før bruk av dagslyslampen.
- Hvis du har noen helsemessige betenkeligheter, må du konsultere fastlegen din!
- Fjern all emballasje før apparatet tas i bruk.
- Lyskilden er unntatt fra garantien.
- Test: Når apparatet har lyst i antall forventede driftstimer: Kontroller om du ser et blinkende lys, mørke områder eller skygger eller andre avvik etter oppstart. Ta kontakt med kundeservice hvis du merker uregelmessigheter.
- Nettadapteren utgjør en del av det medisinske utstyret.

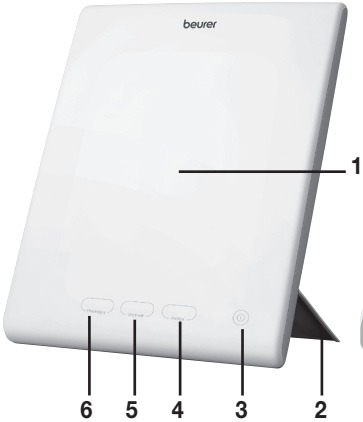
Reparasjon

⚠ **OBS**

- Ikke åpne apparatet. Ikke prøv å reparere enheten selv. Dette kan føre til alvorlig personskade. Hvis du ikke følger dette, vil garantien bli ugyldig.
- Kontakt kundeservice eller en autorisert forhandler hvis apparatet må repareres.

5. Produktbeskrivelse

1. Lysskjerm
2. Sokkel
3. AV/PÅ-knapp ⏻
4. Relax-sensor
5. Active-sensor
6. Therapy-sensor
7. Kontakt for nettadapter
8. Nettadapter



6. Idriftsettelse

Fjern enheten fra folien. Sjekk enheten for skader og feil. Hvis du merker noen skade eller feil på enheten må du ikke bruke den og kontakte kundeservice eller din leverandør.

Plassering

Plasser apparatet på et jevnt underlag. Plasseringen skal velges slik at avstanden fra apparatet til brukeren er mellom 20 og 45 cm. Da har lampen optimal virkning.

ⓘ **Merknad:**

Etter lagring og transport av apparatet må det stå i romtemperatur i minst to timer før det tas i bruk.

Strømforsyning

⚠ **OBS**

Dagslyslampen skal kun brukes sammen med nettadapteren som er beskrevet her for å unngå mulige skader på dagslyslampen.

1. Koble nettadapteren til kontakten på baksiden av dagslyslampen. Nettadapteren skal kun kobles til den nettspenningen som er angitt på typeskiltet.
2. Når du er ferdig med å bruke dagslyslampen, kobler du først nettadapteren fra stikkontakten og deretter fra dagslyslampen.

ⓘ **Merknad:**

- Pass på at det er en stikkontakt i nærheten.
- Plasser nettkabelen slik at ingen snubler i den.

7. Bruk

1 Koble til nettadapter

Koble nettadapteren til kontakten på baksiden av dagslyslampen, og stikk støpselet i en kontakt..

2 Slå på dagslyslampen

Trykk på PÅ/AV- knappen for å slå på dagslyslampen ⏻.

3 Nyt lyset

Bruk berøringsknappene for å velge ønsket innstilling. Vi anbefaler følgende to programmer:

Bruksområde for etterligning av en solrik dag

Program	Når du tar apparatet i bruk
relax	Kl. 06.00
active	Kl. 10:00
therapy	Kl. 12:00
active	Kl. 14:00
relax	Kl. 20:00

Eksempel på optimalt lys på en vanlig arbeidsdag

Program	Når du tar apparatet i bruk
therapy	Kl. 06.00
active	Kl. 08:00
relax	Kl. 12:00
active	Kl. 13:00
relax	Kl. 20:00

4 Slik bruker du lampen

Sett deg så nær lampen som mulig (med ca. 20-45 cm avstand). Under behandlingen kan du utføre dine vanlige aktiviteter. Du kan lese, skrive, snakke i telefonen etc.

- Se gjentatt og kort direkte på lampen, da opptak og virkning skjer via øynene og netthinnen.
- Du kan bruke dagslyslampen så ofte du vil. For å oppnå best mulig effekt bør du imidlertid fullføre den anbefalte lysbehandlingen hver dag i minst 7 dager etter hverandre.
- Uavhengig av anbefalingene under punkt 3, kan du bruke terapifunksjonen til ulike tider. Behandlingen er mest effektiv mellom klokken 06.00 og 20.00.
- Du må aldri se direkte inn på lyset i lampen, det kan kanskje føre til overreaksjon i netthinnen.
- Begynn med kortere lystid, som du så øker i løpet av en uke.

Merknad:

Etter første gangs bruk kan du merke smerter i øyne og hode, det vil gi seg ved senere bruk etter som nervesystemet venner seg til den nye påvirkningen.

5 Dette må du passe på

Ved bruk er den anbefalte avstanden mellom ansikt og lampe 20 - 45 cm.
Anbefalt lysbehandlingstid avhenger av avstanden:

Lux	Avstand	Bruksvarighet
10 000	ca. 20 cm	½ time
5000	ca. 30 cm	1 time
2500	ca. 45 cm	2 timer

Tommelfingerregel:
Desto nærmere du sitter lyskilden, desto kortere brukstid.

6 Nyt lyset over en lengre tidsperiode

Gjenta bruken i den mørke årstiden i minst 7 dager etter hverandre, eller også i lengre tid etter individuelle behov. Du bør helst foreta behandlingen i morgentimene.

7	**Slå av lampen** Trykk på PÅ/AV- knappen for å slå på dagslyslampen ⏻. Trekk støpslet ut av stikkontakten. ⚠ **NB** Dagslyslampen er varm etter bruk. La lampen først få kjøle seg ned før du flytter og/eller pakker den ned!

8. Rengjøring og vedlikehold

Apparatet bør rengjøres med jevne mellomrom.

⚠ **ADVARSEL**

- Pass på at det ikke kommer vann inn i apparatet!
  Før rengjøring må apparatet slås av, kobles fra strømnettet og avkjøles.
- Apparatet kan ikke rengjøres i oppvaskmaskin!
  Bruk en lett fuktet klut til rengjøring.
- Ikke bruk kaustiske rengjøringsmidler. Obs! Apparatet skal aldri nedsenkes i vann.
- Du må ikke ta på apparatet med fuktige hender når apparatet er på; det må ikke komme vannsprut på apparatet. Apparatet skal kun brukes i helt tørr tilstand.

9. Oppbevaring

Hvis apparatet ikke skal brukes i et lengre tidsrom, skal det oppbevares med strømmen frakoblet på et tørt sted og utenfor barns rekkevidde.
Overhold oppbevaringsbetingelsene som er angitt i ”Tekniske data”.

10. Kasting

Av hensyn til miljøet skal apparatet etter endt levetid ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Kasting kan skje via passende innsamlingssteder i ditt land. Kast enheten i henhold til direktivet om elektrisk og elektronisk utstyr - WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). Hvis du har spørsmål angående dette kan du henvende deg til de kommunale myndighetene som har ansvar for avfallshåndteringen.

11. Hva gjør jeg hvis det oppstår problemer?

Problem	Mulig årsak	Utbedring
Apparatet lyser ikke	Apparatet er slått av	Trykk på PÅ/AV- knappen ⏻.
	Ingen strømtilførsel	Sett nettadapteren inn i en egnet stikkontakt.
	Ingen strømtilførsel	Nettadapteren er defekt. Kontakt kundeservice eller din forhandler.
	Levetid for LED-lyset overskredet. LED-lyset defekt.	For reparasjoner, kontakt kundeservice eller en autorisert forhandler.

12. Tekniske data

Modellnr.	GCE 503
Type	TL 45 Perfect Day
Dimensjoner (BHD)	200 x 250 x 60 mm
Vekt	ca. 475 g
Lyskilde	LED-lys

Maksimal lysytelse	Therapy 25 W/m^2 Active 25 W/m^2 Relax 14 W/m^2
Nominell utgangseffekt	Therapy 25 W ± 2 W Active 16 W ± 1 W Relax 6 W ± 1 W
Lysstyrke	Therapy 10 000 Lux (avstand ca. 20 cm) 6500 K Active 7000 Lux (avstand ca. 25 cm) 4300 K Relax 3000 Lux (avstand ca. 20 cm) 3000 K
Stråling	Strålingseffekten utenfor synlig område (infrarødt og UV) er så lav at det ikke utgjør noen fare for øyne og hud.
Driftsbetingelser	+0 °C til +35 °C, 15–90 % relativ luftfuktighet, 700 - 1060 hPa omgivelsestrykk
Oppbevarings-/transportbetingelser	-20 °C til +60 °C, 15- 90 % relativ luftfuktighet, 700-1060 hPa omgivelsestrykk
Grense for kort bølgelengde	Therapy 445 nm Active 445 nm Relax 445 nm
Driftshøyde	≤ 2000 m
Produktklassifisering	Ekstern strømforsyning, IP21
LED-enes fargetemperatur	Therapy 6500 K ± 300 K Active 4300 K ± 300 K Relax 3000 K ± 300 K
Apparatets forventede levetid	10 000 timer

Maksimal strålingseffekt fra TL 45 Perfect Day

Strålingseffekt	Risikogruppe klassifisert i henhold til IEC 60601-2-57: 2011	Maksimalverdi		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: Øyne UV-A	Åpen gruppe	4,784x10^{-5} W·m^{-2}	7,349x10^{-6} W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: Aktinisk UV hud og øye	Åpen gruppe	7,249x10^{-4} W·m^{-2}	2,205x10^{-10} W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: Infrarød stråling fareeksponeringsgrenser for øynene	Åpen gruppe	1,045x10^{-1} W·m^{-2}	6,252x10^{-2} W·m^{-2}	7,208x10^{-2} W·m^{-2}
EH: Termisk fare for huden	Åpen gruppe	2,487 e^{1} W·m^{-2}·sr^{-1}	1,477 e^{1} W·m^{-2}·sr^{-1}	6,182 e^{0} W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: Blått lys	Åpen gruppe	3,094 x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,266 W·m^{-2}·sr^{-1}	4,15x10 W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: Retinal termisk	Åpen gruppe	3,918x10^{2} W·m^{-2}·sr^{-1}	9,968x10 W·m^{-2}·sr^{-1}	7,563x10 W·m^{-2}·sr^{-1}

Med forbehold om tekniske endringer.
Serienummeret står på apparatet.

Lysstyrke: 10 000 lux (Denne angivelsen om lysstyrke er kun ment som informasjon. I samsvar med standarden IEC 60601-2-57 er denne lyskilden klassifisert i åpen gruppe)

Merknader om elektromagnetisk kompatibilitet

Apparatet oppfyller kravene i EUs medisinske enhetsdirektiv 93/42/EØF (terapiinnstilling), lov om medisinsk utstyr og den europeiske standarden EN 60601-1-2 (i samsvar med CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) og er underlagt spesielle forholdsregler angående elektromagnetisk kompatibilitet.

- Apparatet er beregnet for drift i alle omgivelser som er oppført i denne bruksanvisningen, inkludert i hjemmet.
- Apparatet kan under visse omstendigheter bare brukes i begrenset omfang i nærheten av elektromagnetisk støy. Som følge av dette kan det for eksempel forekomme feilmeldinger eller svikt i displayet/apparatet.
- Unngå bruk av apparatet rett ved siden av andre apparater eller med andre apparater i stablet form. Det kan føre til funksjonsfeil. Hvis det likevel er nødvendig å bruke apparatet som beskrevet ovenfor, må både dette apparatet og de andre apparatene undersøkes, slik at man kan være sikker på at de fungerer som det skal.
- Bruk av annet tilbehør enn det som er definert, eller stilt til rådighet av produsenten av apparatet, kan føre til økt elektromagnetisk støy, eller redusert elektromagnetisk støymotstand og til feilaktig driftsmåte.
- Dersom dette ikke overholdes, er det fare for at apparatet ikke virker som det skal.

13. Nettadapter

Modellnr.	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Strøm inn	100–240 V ~ 50/60 Hz
Strøm ut	24 V DC, 1,5 A, kun i forbindelse med GCE503
Beskyttelse	Apparatet er dobbelt verneisolert.
	Likestrøms-kontaktenes polaritet
Klassifisering	IP21, beskyttelsesklasse II
Produsent	Mitra Power Solutions Co., LTD
Vekt	ca. 170 g

14. Garanti / Service

Du finner detaljert informasjon om garantien og garantivilkårene på det medfølgende garantiarket.

Med forbehold om feil og endringer

Внимательно прочитайте данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, предоставьте другим пользователям возможность с ней ознакомиться и следуйте ее указаниям.

Уважаемый покупатель!

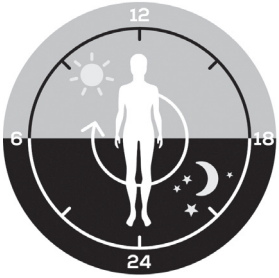
Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. Мы производим тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения температуры, массы тела, кровяного давления, пульса, а также для мягкой терапии, массажа и очистки воздуха.

С наилучшими пожеланиями,
Ваша команда Beurer

Почему прибор дневного света называется «Perfect Day»?

Прибор дневного света beurer TL 45 Perfect Day имеет три регулируемые настройки цветовой температуры, поэтому его можно использовать различными способами для регулировки циркадных ритмов.

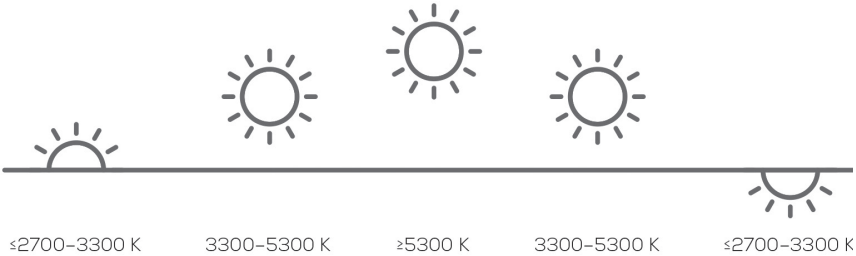
Например, прибор дневного света можно использовать для имитации солнечного дня, также он может применяться целенаправленно для поддержания фаз концентрации, терапии и отдыха.



Прибор дневного света TL 45 Perfect Day основан на концепции **Human Centric Lighting** (с англ. «освещение, ориентированное на человека»).
В основе концепции Human Centric Lighting, сокращенно HCL, находится человек и его восприятие света. Концепция HCL занимается вопросами психологического, физиологического и психобиологического воздействия света на человека. Например, свет является сигнализатором для внутренних часов.

В концепции применяются переменные цветовые температуры и интенсивность света, чтобы оптимально помочь человеку в фазах высокой концентрации и расслабления. Различные цветовые температуры, например, по разному воздействуют на человеческий глаз.

Все больше предприятий стремятся организовать идеальное рабочее место для сотрудников с оптимальным освещением. Это поможет повысить мотивацию и продуктивность, а также уменьшить количество ошибок и времени отсутствия сотрудников на рабочем месте. Прибор дневного света TL 45 Perfect Day поможет воспользоваться всеми этими преимуществами на вашем рабочем месте или дома. Он имеет три настройки цветовой температуры: active, therapy и relax.



	active	**therapy**	**relax**
Имитация дневного времени	Первая половина дня	Полдень	Вечер
Деятельность	Работа, требующая концентрации	Терапия при освещенности 10 000 лк	Отдых
Кельвин	4 300 K	6 500 K	3 000 K
Лк	7 000 лк на расстоянии около 25 см	10 000 лк на расстоянии около 20 см	3 000 лк на расстоянии около 20 см

Для чего нужен прибор дневного света?

Осенью количество солнечного света значительно сокращается, в зимние месяцы люди проводят большую часть времени в помещениях — все это может привести к ухудшению самочувствия, вызванному недостатком солнечного света. Это явление получило название «зимней депрессии». Ее симптомы могут быть различны:

- неуравновешенность;
- подавленное настроение;
- вялость и апатия;
- общее недомогание.
- повышенная сонливость;
- отсутствие аппетита;
- нарушение концентрации внимания;

Причиной этих симптомов является тот факт, что свет, в особенности солнечный, жизненно необходим человеку и оказывает прямое воздействие на его организм. Солнечный свет косвенно влияет на выработку мелатонина, который поступает в кровь только с наступлением темноты. Этот гормон дает организму сигнал, что наступило время сна. Именно поэтому в те месяцы, когда солнце светит редко, выработка мелатонина увеличивается. Нам сложнее вставать по утрам, так как функции организма замедляются. Если использовать прибор дневного света сразу после утреннего пробуждения, то есть как можно раньше, то можно прекратить выработку мелатонина и быстро улучшить настроение.

При недостатке света также нарушается процесс выработки «гормона счастья» серотонина, который имеет большое значение для хорошего самочувствия. Воздействие света вызывает количественные изменения выработки гормонов и нейромедиаторов в головном мозге, что может положительно повлиять на наш уровень активности, эмоциональную сферу и самочувствие в целом. В борьбе с гормональным дисбалансом приборы дневного света могут стать подходящей заменой природному солнечному свету.

В медицине приборы дневного света применяются для лечения нарушений, вызываемых недостатком солнечного света. Приборы дневного света имитируют дневной свет интенсивностью свыше 10 000 лк. Этот свет способен воздействовать на человеческий организм и может применяться как в профилактических, так и в лечебных целях. Обычного электрического света не хватает, чтобы устранить гормональный дисбаланс. Так, даже в хорошо освещенном офисе сила света составляет всего лишь 500 лк.

Оглавление

1. Комплект поставки 73
2. Пояснения к символам 73
3. Использование по назначению 74
4. Предупреждения и указания по технике безопасности 74
5. Описание прибора 75
6. Подготовка к работе 75
7. Применение 76
8. Очистка и уход 77
9. Хранение 78
10. Утилизация 78
11. Что делать при возникновении проблем? 78
12. Технические характеристики 78
13. Блок питания 80
14. Гарантия/сервисное обслуживание 80

1. Комплект поставки

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. В случае сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

- Прибор дневного света
- Данная инструкция по применению
- Блок питания

2. Пояснения к символам

На приборе, в инструкции по применению, на упаковке и фирменной табличке прибора используются следующие символы.

	Соблюдайте инструкцию Перед началом работы и/или использованием прибора или устройства изучите инструкцию		**Информация об изделии** Обращает внимание на важную информацию
	Предупреждение Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья		**Внимание** Указывает на возможные повреждения прибора/принадлежностей
	Изготовитель		**Прибор класса защиты II** Прибор имеет двойную защитную изоляцию и соответствует классу защиты 2
SN	Серийный номер	CE	**Знак CE** Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.
	Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС об отходах электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)	IP21	Защита от проникновения твердых тел диаметром 12,5 мм и больше и от вертикально падающих капель воды
Storage	Допустимая температура хранения и влажность воздуха	Operating	Допустимая рабочая температура и влажность воздуха
	Только для использования внутри помещения		Удалите элементы упаковки и утилизируйте их в соответствии с местными предписаниями.
	Снимите упаковку с изделия и утилизируйте ее в соответствии с местными предписаниями.	B A	Маркировка для идентификации упаковочного материала. A = сокращенное обозначение материала, B = номер материала: 1-7 = пластик, 20-22 = бумага и картон

⎓	**Постоянный ток** Прибор предназначен только для сети постоянного тока	⏽	ВКЛ./ВЫКЛ.

3. Использование по назначению

Прибор дневного света предназначен исключительно для воздействия на организм человека. Не используйте прибор дневного света на животных. Прибор предназначен только для домашнего/частного использования. Прибор не предназначен для использования в коммерческих целях. Прибор дневного света компенсирует дефицит дневного света, в частности солнечных лучей, и помогает справиться с зимней депрессией, аффективными расстройствами и нарушениями суточного режима сна.

4. Предупреждения и указания по технике безопасности

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Прибор дневного света предназначен только для воздействия на организм человека.
- Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. В случае сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.
- Следите за тем, чтобы прибор дневного света стоял устойчиво и ровно.
- Прибор должен подключаться только к сетевому напряжению, указанному на заводской табличке.
- Не погружайте прибор в воду и не используйте его во влажных помещениях.
- Не используйте прибор для воздействия на лиц в беспомощном состоянии, детей до 3 лет или лиц с пониженной чувствительностью к теплу (с болезненными изменениями кожи), а также после приема болеутоляющих медикаментов, алкоголя или наркотических веществ.
- Невнимательным лицам не следует пользоваться этим изделием.
- Храните упаковочный материал в недоступном для детей месте (опасность удушья!).
- Не накрывайте и не упаковывайте прибор в нагретом состоянии.
- Всегда извлекайте штекер из розетки и не прикасайтесь к прибору, пока он не остынет.
- Запрещается прикасаться к подключенному к сети прибору влажными руками; на него также не должны попадать брызги воды. Прибор разрешается использовать только в абсолютно сухом состоянии.
- Подключать и отключать сетевой кабель и штекер и прикасаться к кнопке ВКЛ./ВЫКЛ. можно только сухими руками.
- Держите сетевой провод вдали от источников тепла и открытого огня.
- Берегите прибор от сильных ударов.
- Не вынимайте штекер блока питания из розетки за сетевой провод.
- Не используйте прибор, если на нем имеются повреждения или он работает некорректно. В этих случаях необходимо обратиться в сервисную службу.
- Если сетевой кабель прибора поврежден, прибор необходимо утилизировать.
- Прибор гарантированно отсоединен от сети электроснабжения только в том случае, если штекер вынут из розетки.
- Запрещается использовать устройство вблизи от воспламеняющихся соединений анестезирующего газа с воздухом, кислородом или оксидом азота.
- Этот прибор не нуждается в проведении калибровки, профилактического контроля и технического обслуживания.
- Вы не сможете выполнить ремонт прибора собственными силами. Он не содержит компонентов, ремонт которых может осуществлять пользователь.
- Не вносите изменений в конструкцию прибора без разрешения производителя.
- Если конструкция прибора была изменена, следует провести тщательное тестирование и проверку для обеспечения безопасности последующего использования прибора.
- Храните кабель в недоступном для детей месте, чтобы ребенок не мог в нем запутаться и задохнуться.
- Прибором управляет сам пациент. Использовать прибор и принадлежности следует согласно этой инструкции.
- Не допускайте падения изделия с высоты.
- Требования к расположению изделия:
  1. Сначала полностью откройте подставку и установите изделие горизонтально, чтобы не допустить его опрокидывания.
  2. Чтобы избежать падения изделия, не трясите его во время установки.

3. Чтобы избежать падения изделия во время его установки, не касайтесь подставки.
4. Не тяните кабель блока питания, чтобы не допустить падения изделия.

Общие указания

⚠ ВНИМАНИЕ

- Перед применением прибора дневного света необходимо проконсультироваться с врачом, если Вы принимаете болеутоляющие, препараты, снижающие давление, и антидепрессанты.
- Перед применением прибора дневного света лицам с заболеваниями сетчатки и диабетом необходима консультация врача-офтальмолога.
- Не используйте прибор при таких заболеваниях глаз, как катаракта, глаукома, любые заболевания глазного нерва и воспаление стекловидного тела.
- Если у Вас имеется выраженная чувствительность к свету или склонность к мигреням, перед применением прибора дневного света необходимо проконсультироваться с врачом.
- При наличии любых сомнений, связанных со здоровьем, проконсультируйтесь с лечащим врачом!
- Перед использованием прибора удалите все упаковочные материалы.
- Гарантия не распространяется на лампы.
- Проверка включения Проверьте, прежде всего, после достижения ожидаемых часов работы, не возникают ли после включения изделия яркие вспышки, темные участки/потемнения и другие нарушения. При возникновении дефектов изделия обратитесь в сервисную службу.
- Блок питания относится к медицинскому оборудованию.

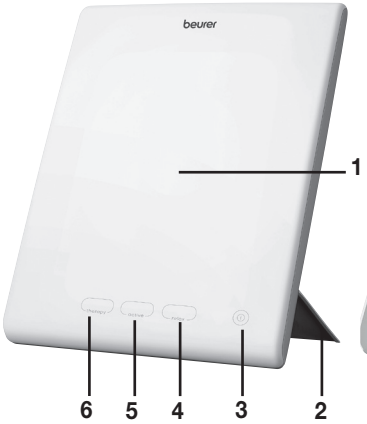
Ремонт

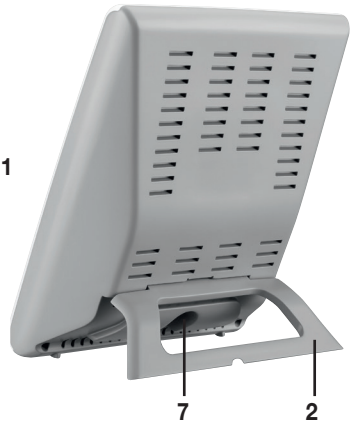
⚠ ВНИМАНИЕ

- Запрещается открывать прибор. Не пытайтесь самостоятельно отремонтировать прибор. Это может стать причиной тяжелых травм. Несоблюдение данного требования ведет к потере гарантии.
- Для ремонта обратитесь в сервисную службу или к официальному дистрибьютору.

5. Описание прибора

1. Светящаяся часть
2. Подставка
3. Кнопка ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻
4. Кнопка Relax
5. Кнопка Active
6. Кнопка Therapy
7. Гнездо для подключения блока питания
8. Блок питания





6. Подготовка к работе

Извлеките прибор из пленки. Убедитесь в том, что прибор не имеет повреждений и дефектов. При наличии повреждений или дефектов не используйте прибор. Свяжитесь с сервисной службой или поставщиком.

Установка

Установите прибор на ровную поверхность. Прибор следует расположить так, чтобы расстояние между ним и пользователем составляло 20–45 см. В этом диапазоне прибор дневного света работает с оптимальной эффективностью.

Указание

Если прибор был помещен на хранение или подвергался перевозке, перед использованием он должен не менее двух часов находиться в помещении с комнатной температурой.

Подключение к сети

ВНИМАНИЕ

В целях предотвращения возможного повреждения прибора дневного света используйте его только с указанным здесь блоком питания.

1. Подключите блок питания к предусмотренному для этого разъему на задней стороне прибора дневного света и вставьте его в соответствующую розетку. Блок питания можно подключать только к сетевому напряжению, указанному на типовой табличке.
2. После использования прибора дневного света сначала извлеките блок питания из розетки, а затем отсоедините его от прибора.

Указание

- Проследите за тем, чтобы розетка находилась рядом с местом установки.
- Разместите сетевой кабель таким образом, чтобы о него никто не мог споткнуться.

7. Применение

1	**Подключение блока питания** Подключите блок питания к разъему на задней стороне прибора дневного света и вставьте его в соответствующую розетку.
2	**Включение прибора дневного света** Для включения прибора дневного света коснитесь кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻.
3	**Светотерапия** С помощью сенсорного экрана прибора дневного света выберите требуемую настройку. Рекомендуется два следующих варианта применения прибора.

Имитации солнечного дня

Программа	Начало применения
relax	6:00 часов
active	10:00 часов
therapy	12:00 часов
active	14:00 часов
relax	20:00 часов

Оптимальное освещение в течение рабочего дня

Программа	Начало применения
therapy	6:00 часов
active	8:00 часов
relax	12:00 часов
active	13:00 часов
relax	20:00 часов

4 **Применение настройки therapy**

Сядьте как можно ближе к прибору дневного света (на расстоянии от 20 до 45 см). Во время использования лампы Вы можете заниматься обычными делами. Вы можете читать, писать, разговаривать по телефону и т. п.

- Периодически смотрите на свет в течение непродолжительного времени, так как воздействие происходит через глаза/сетчатку.
- Прибор дневного света можно применять так часто, как это потребуется. Однако лечение будет иметь наибольшую эффективность, если проводить сеансы светотерапии с указанными интервалами не менее 7 дней подряд.
- Независимо от рекомендации в пункте 3 можно использовать прибор для терапии в любое время. Наиболее эффективным временем для терапии является период от 6 часов утра до 8 часов вечера.
- Не следует смотреть прямо на свет в течение всего сеанса использования прибора, т. к. это может вызвать раздражение сетчатки.
- Начинайте с непродолжительного времени воздействия, увеличивая его в течение недели.

Указание

После первых сеансов применения могут возникнуть боли в глазах и головные боли, которые пройдут в течение следующих сеансов, когда нервная система привыкнет к новым раздражителям.

5 **Обратите внимание!**

Во время сеанса терапии рекомендуемое расстояние между лицом и прибором дневного света составляет 20–45 см.

Продолжительность применения также зависит от расстояния, на котором находится лампа.

Лк	Расстояние	Продолжительность применения
10 000	Ок. 20 см	½ часа
5 000	Ок. 30 см	1 час
2 500	Ок. 45 см	2 часа

Главное правило:
чем ближе источник света, тем короче должно быть время применения.

6 **Светотерапия в течение длительного времени**

Повторяйте сеансы в темное время года не менее 7 дней подряд. Возможно и более длительное применение в соответствии с индивидуальными особенностями организма. Лучше всего проводить процедуры в утренние часы.

7 **Выключение прибора дневного света**

Для выключения прибора дневного света коснитесь кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻.

Прибор дневного света погаснет. Извлеките штекер блока питания из розетки.

⚠ **ВНИМАНИЕ**

Прибор дневного света нагревается во время работы. Перед тем как убрать или упаковать прибор, дождитесь его остывания!

8. Очистка и уход

Регулярно очищайте прибор.

⚠ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

- Следите за тем, чтобы внутрь прибора не попала вода!
  Перед каждой очисткой убедитесь в том, что прибор выключен, отсоединен от сети и остыл.
- Не мойте прибор в посудомоечной машине!
  Для очистки прибора используйте слегка влажную салфетку.
- Не используйте едкие чистящие средства и ни в коем случае не погружайте прибор в воду.
- Запрещается прикасаться к подключенному к сети прибору влажными руками; на него также не должны попадать брызги воды. Прибор разрешается использовать только в абсолютно сухом состоянии.

9. Хранение

Если Вы длительное время не используете прибор, храните его в выключенном состоянии в сухом и недоступном для детей месте.
Соблюдайте условия хранения, указанные в главе «Технические характеристики».

10. Утилизация

В целях защиты окружающей среды по окончании срока службы прибора запрещается утилизировать его вместе с бытовыми отходами. Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в стране использования изделия. Прибор следует утилизировать согласно директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). При возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

11. Что делать при возникновении проблем?

Проблема	Возможные причины	Меры по устранению
Прибор не светится	Прибор выключен	Коснитесь кнопки ВКЛ./ВЫКЛ. ⏻
	Отсутствует ток	Подключите блок питания к подходящей розетке.
	Отсутствует ток	Блок питания неисправен. Обратитесь в сервисную службу или к продавцу.
	Истек срок службы светодиодов. Светодиоды неисправны	Для ремонта обратитесь в сервисную службу или к официальному дистрибьютору.

12. Технические характеристики

№ модели	GCE 503
Тип	TL 45 Perfect Day
Размеры (Ш x В x Г)	200 x 250 x 60 см
Вес	ок. 475 г
Лампы	Светодиоды
Максимальная световая мощность	Therapy 25 Вт/м² Active 25 Вт/м² Relax 14 Вт/м²
Номинальная выходная мощность	Therapy 25 Вт ± 2 Вт Active 16 Вт ± 1 Вт Relax 6 Вт ± 1 Вт
Освещенность	Therapy 10 000 лк (расстояние ок. 20 см) 6 500 K Active 7 000 лк (расстояние ок. 25 см) 4 300 K Relax 3 000 лк (расстояние ок. 20 см) 3 000 K
Излучение	Мощность излучения за пределами видимого спектра (инфракрасное и УФ-излучение) так мала, что не оказывает влияния на глаза и кожу
Условия эксплуатации	От 0 °Сдо 35 °C, относительная влажность воздуха 15–90 %, давление окружающей среды 700–1060 гПа

Условия транспортировки/хранения	От -20 °Сдо +60 °C, относительная влажность воздуха 15–90 %, давление окружающей среды 700–1060 гПа
Граница короткой длины волны	Therapy 445 нм Active 445 нм Relax 445 нм
Высота установки	≤ 2000 м
Классификация изделия	Внешнее питание, IP21
Цветовая температура светодиодов	Therapy 6500 K ±300 K Active 4300 K ±300 K Relax 3000 K ±300 K
Ожидаемый срок службы прибора	10000 часов

Максимальная мощность излучения прибора TL 45 Perfect Day

Мощность излучения	Классификация группы риска согласно стандарту IEC 60601-2-57: 2011	Максимальное значение		
		Therapy	Active	Relax
EUVA: UV-A для глаз	Нулевая группа риска	$4{,}784 \times 10^{-5}$ W·m^{-2}	$7{,}349 \times 10^{-6}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
ES: актиническое UV-излучение для кожи и глаз	Нулевая группа риска	$7{,}249 \times 10^{-4}$ W·m^{-2}	$2{,}205 \times 10^{-10}$ W·m^{-2}	0 W·m^{-2}
EIR: предельное значение воздействия инфракрасного излучения на глаза	Нулевая группа риска	$1{,}045 \times 10^{-1}$ W·m^{-2}	$6{,}252 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}	$7{,}208 \times 10^{-2}$ W·m^{-2}
EH: термическое воздействие на кожу	Нулевая группа риска	$2{,}487\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$1{,}477\, e^{1}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$6{,}182\, e^{0}$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LB: синий свет	Нулевая группа риска	$3{,}094 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}266$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$4{,}15 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}
LR: термическое воздействие на сетчатку	Нулевая группа риска	$3{,}918 \times 10^{2}$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$9{,}968 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}	$7{,}563 \times 10$ W·m^{-2}·sr^{-1}

Возможны технические изменения.

Серийный номер указан на приборе.

Яркость: 10000 лк (данные об освещенности носят исключительно информативный характер. Согласно стандарту IEC 60601-2-57 данный источник света относится к нулевой группе риска)

Указания по электромагнитной совместимости

Данный прибор соответствует требованиям европейской директивы о медицинских изделиях 93/42/EEC (настройка для терапии), закону о медицинских изделиях, а также европейскому стандарту EN 60601-1-2 (в соответствии с CISPR-11, IEC61000-3-2, IEC61000-3-3, IEC 61000-4-2, IEC61000-4-3, IEC 61000-4-4, IEC 61000-4-5, IEC 61000-4-6, IEC 61000-4-8, IEC 61000-4-11) и требует соблюдения особых мер предосторожности в отношении электромагнитной совместимости.

- Прибор предназначен для работы в условиях, перечисленных в настоящей инструкции по применению, включая домашнее окружение.
- При наличии электромагнитных помех возможности использования прибора могут быть ограничены. В результате могут, например, появляться сообщения об ошибках или произойдет выход из строя дисплея/самого прибора.

- Не используйте данный прибор рядом с другими устройствами и не устанавливайте его на другие приборы: это может вызвать сбои в работе. Если прибор все-таки приходится использовать в описанных выше условиях, следует наблюдать за ним и другими устройствами, чтобы убедиться, что они работают надлежащим образом.
- Применение сторонних принадлежностей, отличающихся от указанных производителем или прилагаемых к данному прибору, может привести к возрастанию электромагнитных помех или ослаблению помехоустойчивости прибора и тем самым вызвать ошибки в его работе.
- Несоблюдение данного указания может отрицательно сказаться на рабочих характеристиках прибора.

13. Блок питания

№ модели	MP 45-240150-AG MP 45-240150-AB
Вход	100–240 В ~ 50/60 Гц
Выход	24 В пост. тока, 1,5 А, только вместе с GCE503
Защита	Прибор имеет двойную защитную изоляцию
	Полярность разъема постоянного напряжения
Классификация	IP21, класс защиты II
Изготовитель	Mitra Power Solutions Co., LTD
Вес	ок. 170 г

14. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

Globalcare Medical Technology Co., Ltd.
7th Building, 39 Middle Industrial Main Road, European Industrial Zone,
Xiaolan Town, 528415, Zhongshan City, Guangdong Province, P.R. China

Distributed by Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-gesundheitsratgeber.com
www.beurer-healthguide.com

CE 0123

EC REP Donawa Lifescience Consulting Srl, Piazza Albania, 10, 00153 Rome, Italy

608.13_TL45_Perfect_Day_2022-01-17_04_IM1_BEU Возможны ошибки и изменения