

EINFUEHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb einer Bodyclock Sunray. Bei korrektem Einsatz hilft Ihnen dieses Gerät, Ihren Biorhythmus (Schlaf- und Wachzeiten) zu regulieren. Als Ergebnis haben Sie mehr Lebensenergie. Tausende Benutzer schwören auf die positive Wirkung der Bodyclock. Dieses Gerät hat sich besonders dabei bewährt, die Symptome von Winter-Blues und SAD (saisonal abhängiger Depression) zu lindern. Klinikversuche haben erwiesen, dass Dämmerungssimulatoren wie die Bodyclock Sunray Stimmung, Energieniveau, Produktivität und die Qualität von Schlaf und Aufwachen verbessern.*

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Sunray optimal einsetzen können.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71

1 Sicherheit

- Bevor Sie die Kuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- Die Kuppel niemals abdecken; sie enthält Schlitze, über welche die von der Glühbirne erzeugte Wärme abgeleitet wird. Die Kuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ 60W E14 (SES) in Kerzenform.
- Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Alle internen Teile stehen unter Hochspannung und sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

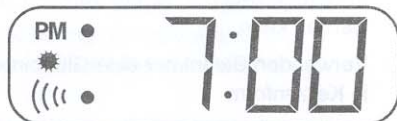
2 Erste Schritte

- Nehmen Sie die Kuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- Platzieren Sie die Bodyclock nahe dem Kopfende Ihres Bettes.
- Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen (dies geschieht auch nach einem Stromausfall).
- Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere

Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-Serviceline. Nach dem Unterbrechen der Stromversorgung müssen Sie Ihre Einstellungen für die Bodyclock erneut eingeben.

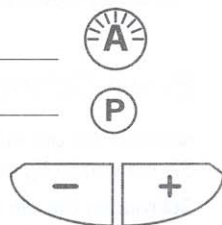
3 Das Display

AM/PM _____
 Wecken _____
 Summer _____



4 Die vier Bedienungstasten



Sonnenaufgang/Sonnenuntergang _____
 Programm _____
 Optionsänderung _____



5 Einstellen der Uhrzeit

- **A** muss in der Position OFF sein (Taste heruntergedrückt).
- Drücken Sie so lange auf **P**, bis im Display **SETT** erscheint, gefolgt von der Zeitanzeige.
- Stellen Sie mithilfe von **+** und **-** die richtige Uhrzeit ein. Lassen Sie **P** los. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die **PM**-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Um zur 24-stündigen Anzeige zu wechseln, drücken Sie **P** und halten Sie diese Taste gedrückt, während Sie gleichzeitig auf **+** und **-** drücken. Auf diese Art können Sie immer zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige umschalten.

6 Einstellen des Sonnenaufgangs (zum Aufwachen)

- Die Bodyclock weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, wenn die Taste **A** erhoben und  beleuchtet ist.
- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens (AM) eingestellt. Bevor Sie die Weckzeit ändern können, müssen Sie sicherstellen, dass **A** erhoben und  beleuchtet ist.
- Drücken Sie so lange auf **P**, bis im Display **SETT** erscheint, gefolgt von der Weckzeit.
- Wählen Sie mithilfe von **+** und **-** die gewünschte Zeit. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die **PM**-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die **PM**-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.

7 Abstellen des Sicherheits-Wecktons

- Der Summer ist ab Werk aktiviert und ertönt am Ende einer Wecksequenz.
- Ist der Summer eingeschaltet, leuchtet das Symbol **•)))** auf.
- Um den Summer nach dem Ertönen auszuschalten, drücken Sie auf die Taste **A**. Wenn Sie den Summer nicht von Hand abstellen, werden sowohl er als auch die Lampe nach einer gewissen Zeit automatisch abgeschaltet.
- Um den Summer zu deaktivieren, schalten Sie **A** in die erhobene Position, bei der **☀** beleuchtet ist.
- Drücken Sie gleichzeitig die Tasten **+** und **=** und halten Sie beide für etwa 6 Sekunden in Position, bis auf dem Display **nonE** erscheint, ein langer Piepton zu hören ist und das Symbol **•)))** erlischt.
- Wollen Sie den Sicherheits-Weckton wieder aktivieren, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis auf dem Display die Meldung **bEEP** erscheint, ein kurzer Piepton zu hören ist, und das Symbol **•)))** beim Loslassen der Tasten aufleuchtet.

8 Einstellen des Sonnenuntergangs (zum Einschlafen)

- Drücken Sie so lange auf **+**, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Schalten Sie die Taste **A** in die erhobene Position, bei der **☀** beleuchtet ist.
- Das Licht der Bodyclock wird nun langsam immer schwächer, bevor es schließlich ganz ausgeht.
- Am Morgen wird die Wecksequenz zur von Ihnen gewünschten Zeit aktiviert.

9 Die Bodyclock als Leselampe

- Drücken Sie so lange auf **+**, bis die Lampe die gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Zum Ausschalten der Lampe halten Sie **=** so lange gedrückt, bis das Licht vollständig erlischt.

10 Probleme und Lösungen

- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos.**
Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.
- **Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen.**

Ziehen Sie den Stecker der Bodyclock aus der Dose. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie das Gerät wieder anschließen und geben Sie dann Ihre Einstellungen erneut ein. Manchmal nimmt der Mikroprozessor statische Elektrizität auf, die durch das Herausziehen des Netzsteckers entladen werden kann. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die eingebaute kleine Sicherung.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 211 955), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.