

# lumie® Bodyclock™

STARTER 30

**OPERATING INSTRUCTIONS**

**NOTICE D'UTILISATION**

**BEDIENUNGSANLEITUNG**

**BRUKSANVISNING**

**GEBRUIKSAANWIJZING**



# OPERATING INSTRUCTIONS

## Bodyclock Starter 30

---

- 1 Safety
- 2 Getting started
- 3 Programming
- 4 User guide
- 5 Problem-solving

## INTRODUCTION

Bodyclock Starter wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep/wake pattern. You'll wake in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. In clinical trials, 'dawn simulators' like Bodyclock Starter have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening\*. It can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

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

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

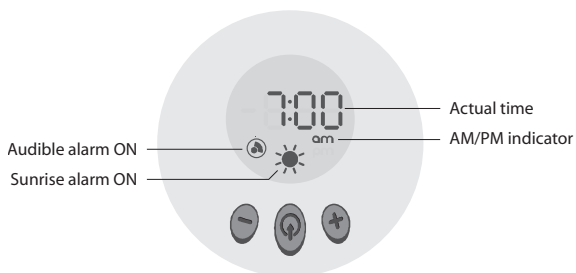
## 1 Safety

- Keep the lamp cover over the bulb. Remove only when cold and when the lamp is unplugged.
- The lamp cover will be warm to the touch. Avoid covering it and keep clear anything that may be damaged by heat.
- Don't open the casing for any reason. There are no user-serviceable parts inside.
- Keep away from water and damp. For indoor use only.
- Maximum 42W halogen bulb/40W candle bulb.

## 2 Getting started

The best position for Bodyclock Starter is by your bedside.

- Remove the lamp cover with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the cover.
- Plug into the mains and you're ready for *Programming*.



### 3 Programming

Just a few programs provide you with the basic Bodyclock functions: a 30-minute sunrise to wake you up; a back-up alarm beep for added reassurance; an optional 30-minute sunset to help you sleep.

**Clock time** (default 13:00) – 5EŁc shows on the display

**Alarm time** (default 07:00 – 5EŁR shows on the display/\* flashes

**12/24hr clock** (default 24hr) – 12hr or 24hr shows on the display/  
**am pm** flashes

**Audible alarm** (default OFF) – 0FF or 0n shows on the display/🔊 flashes




- Press and hold Ⓞ button until e.g. 5EŁc shows on display.
- Use –/+ buttons to change settings.
- Press Ⓞ button to skip to the next program.
- Wait 12 seconds for the display to revert to normal or quick press on Ⓞ to skip to next program.

All settings are saved for around an hour if the unit is unplugged or if there's a power failure.

## 4 User guide

### **Sunset and sunrise – recommended routine**

Use Bodyclock Starter to wake up and go to sleep at the same time every day.

- Use the -/+ buttons to turn on, adjust and turn off the light.
- When you're ready to sleep, press  to turn on the sunrise alarm (alarm time shows/ displayed). Display auto-dim is triggered when the light is at low level and the alarm is set.
- This automatically starts the sunset and the light will slowly fade down.
- If you *don't* want a sunset, simply turn off the light when you're ready.
- When you wake up, press  to turn off the alarm.

*Note: Both the audible alarm and the light will turn off after 20 minutes if they are not turned off manually.*

## 5 Problem-solving

Replacement bulbs are available from Lumie.


- **I ran a test sunrise but the light came up really quickly.**

When setting a test alarm make sure you allow enough time for a full sunrise – the default sunrise takes 30 minutes. For example, if the actual time is 11:00 the alarm time must be set no earlier than 11:30, otherwise the sunrise speeds up in order to finish on time.

- **The light will not come on but the clock still works.**

Check to make sure the bulb is fully screwed into the socket. If this doesn't work, try replacing the bulb.

- **Neither the clock nor the light works, or the clock is not doing what I expect it to.**

Turn off the power at the wall. Press and hold  as you turn the power back on. This re-sets all the program options to their default state. If this doesn't work, check the fuse in the plug.

Please call the Lumie Careline (01954 780500) if you have any other problems.

## Warranty

This unit is guaranteed against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning your Bodyclock Starter for service, it must be in its original packaging including internal pieces. Please call us for further advice.

## Technical specification

Specification subject to change without notice.

- Lumie Bodyclock Starter 30
- 230V 50Hz 50W
- Lamp E14 (SES) 35mm halogen capsule 240V 42W MAX
- Operating temperature 0°C – 35°C
- Class I Medical Device





## Contact us

Lumie is a trademark of Outside In, Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited  
incorporated in England and Wales.

Registered Number 2647359

VAT No GB 880 9837 71

## NOTICE D'UTILISATION

### Bodyclock Starter 30

---

- 1 Sécurité
- 2 Mise en place
- 3 Programmation
- 4 Guide utilisateur
- 5 Résolution de problèmes

## INTRODUCTION

Bodyclock Starter vous réveille avec le lever du soleil et règle ainsi naturellement votre cycle sommeil/éveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, il vous sera plus facile de vous lever et vous vous sentirez plus énergique toute la journée. Dans les essais cliniques, il a été démontré que les simulateurs d'aube tels que le Bodyclock Starter permettent d'améliorer l'humeur, le niveau d'énergie, la productivité ainsi que la qualité du sommeil et du réveil\*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble de l'humeur saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

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

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

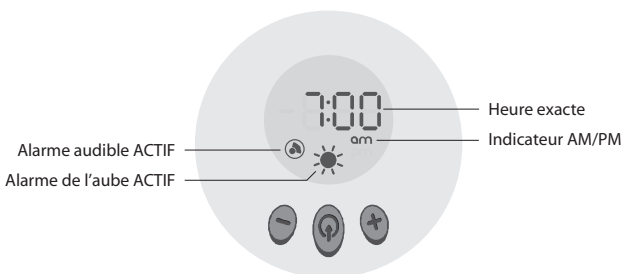
## 1 Sécurité

- Veuillez à laisser le globe en place. Ne le retirez que si l'ampoule est froide et la lampe est débranchée.
- Le globe sera chaud au toucher ; évitez de le couvrir et maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.
- N'ouvrez pas le boîtier quelqu'en soit la raison. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Placez le Bodyclock Starter dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité. Pour un usage intérieur uniquement.
- Ampoule halogène maximale 42W/ampoule bougie maximale 40W.

## 2 Mise en place

La meilleure place pour le Bodyclock Starter est à votre chevet.

- Pour enlever le globe, il suffit de tirer doucement dessus.
- Vissez fermement l'ampoule et reposez le globe.
- Branchez-le sur le secteur et vous êtes prêt pour la *Programmation*.



## 3 Programmation

Les quelques programmes proposés assurent les fonctions de base du Bodyclock : un lever du soleil de 30 minutes pour vous réveiller ; une alarme sonore supplémentaire pour vous rassurer ; un coucher de soleil de 30 minutes en option pour vous aider à vous endormir.

**Heure de l'horloge** (13h00 par défaut) – 5E Ʒc apparaît à l'affichage

**Heure d'alarme** (07h00 par défaut) – 5E ƷR apparaît à l'affichage/☼ clignote

**Horloge 12/24 h** (24 h par défaut) – iƷhr ou Ʒ4hr apparaît à l'affichage/am pm clignote

**Alarme sonore** (ARRÊT par défaut) – 0FF ou 0n apparaît à l'affichage/☼ clignote

- Appuyez sur la touche Ⓟ et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que 5E Ʒc apparaisse à l'affichage.
- Utilisez les touches –/+ pour changer les réglages.
- Appuyez sur la touche Ⓟ pour passer au programme suivant.
- Attendez 12 secondes que l'affichage se rétablisse normalement ou appuyez rapidement sur Ⓟ pour passer au programme suivant.

Tous les réglages sont conservés pendant 1 heure environ si la lampe est débranchée ou s'il y a une panne de courant.

## 4 Guide utilisateur

### **Aube et crépuscule – cycle recommandé**

Utilisez le Bodyclock Starter pour vous réveiller et vous endormir à la même heure chaque jour.

- Utilisez les touches - /+ pour s'allumer, régler et éteindre la lumière.
- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez sur ☾ pour activer l'alarme de l'aube (l'heure de l'alarme apparaît/☼ s'affiche). L'extinction progressive et automatique de l'affichage devient opérationnelle dès que le niveau de lumière est bas et l'alarme activée.
- Cela démarre automatiquement le crépuscule et la lumière faiblira lentement.
- Si vous *ne voulez pas* de crépuscule, il suffit d'éteindre la lumière lorsque vous êtes prêt.
- Lorsque vous vous réveillez, appuyez sur ☾ pour désactiver l'alarme.

*Note : l'alarme de réveil et la lumière s'éteindront au bout de 20 minutes si elles ne sont pas désactivées manuellement.*

## 5 Résolution de problèmes

Les ampoules de remplacement sont disponibles auprès de Lumie.


- **J'ai effectué un test d'aube mais la luminosité s'est accrue vraiment rapidement.**

Lorsque vous réglez une alarme pour la tester, veillez à prévoir un temps suffisant pour un lever du soleil complet – l'aube par défaut est de 30 minutes. Par exemple, si l'heure réelle est 11h00, l'heure de l'alarme doit être réglée avant 11h30, sinon le lever du soleil s'accélère pour se terminer à temps.

- **La lumière ne s'allume pas mais l'horloge marche.**

Vérifiez si l'ampoule est vissée à fond dans la douille. Si elle ne s'allume toujours pas, essayez de la remplacer.

- **Ni l'horloge ni la lumière ne fonctionne ou alors la programmation de l'horloge ne fonctionne pas.**

Débranchez le Bodyclock Starter du secteur. Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée alors que vous le rebranchez. Cela permet de réinitialiser tous les réglages du programme.

Si vous rencontrez d'autres problèmes, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500.

## Garantie

Ce produit est garanti 24 mois contre les défauts de fabrication, à compter de la date d'achat. Cette garantie vient s'ajouter à vos droits statutaires. Si vous renvoyez le produit pour le faire réparer, vous devez utiliser le carton d'emballage d'origine complet, y compris les pièces d'emballage à l'intérieur du carton. Veuillez à bien caler la prise secteur pour qu'elle ne bouge pas pendant le transport et n'abîme pas le produit. Si le produit est abîmé à la réception ou sans son emballage d'origine, il se peut que nous ayons à vous faire payer les frais de remise en état. Veuillez nous consulter avant de nous renvoyer le produit.

## Caractéristiques techniques

Ces caractéristiques techniques sont données sous réserve de modification sans préavis.

- Lumie Bodyclock Starter 30
- 230V 50Hz 50W
- Lampe E14 (SES) 35mm halogène 230V 42W MAX
- Températures d'utilisations 0°C-35°C
- Classe I Appareil médical





## Pour nous contacter

Lumie est une marque de Outside In, le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un courriel à [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Royaume-Uni

Lumie est une marque de Outside In (Cambridge) Limited  
constituée sous les lois d'Angleterre et du Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement 2647359

N° TVA GB 880 9837 71

© Lumie 2009

# BEDIENUNGSANLEITUNG

## Bodyclock Starter 30

---

- 1 Sicherheit
- 2 Vorbereitung
- 3 Programmierung
- 4 Gebrauchsanleitung
- 5 Fehlersuche

## EINFÜHRUNG

Die Bodyclock Starter weckt Sie mit einem Sonnenaufgang, der auf natürliche Weise dazu beiträgt, Ihre Schlaf- und Wachphasen zu regulieren. Sie sind beim Aufwachen in besserer Stimmung, das Aufstehen fällt Ihnen leichter und Sie haben tagsüber mehr Energie. Klinische Versuche haben ergeben, dass

„Dämmerungssimulatoren“ wie die Bodyclock Starter nicht nur Stimmung, Energie und Produktivität, sondern auch Schlaf- und Aufwachqualität verbessern\*. Menschen, die unter saisonal affektiver Störung (SAD) oder Winterdepressionen leiden, können auf diese Weise auch häufig die dunklen Wintermorgen besser verkraften.

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

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

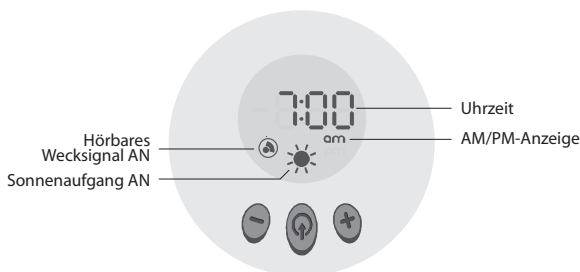
## 1 Sicherheit

- Lassen Sie die Abdeckhaube stets an ihrem Platz. Nehmen Sie sie nur ab, wenn die Haube kalt und der Netzstecker gezogen ist.
- Die Haube wird bei Betrieb warm. Sie darf nicht zugedeckt werden und ist von Gegenständen fernzuhalten, die durch den Kontakt mit Wärme beschädigt werden könnten.
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.
- Halogenbirne max. 42W/Kerzenbirne max. 40W.

## 2 Vorbereitung

Der beste Platz für Ihre Bodyclock Starter ist neben Ihrem Bett.

- Nehmen Sie die Haube ab, indem Sie sie mit einem sanften Ruck noch oben ziehen.
- Drehen Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Haube wieder auf.
- Schließen Sie die Lampe an das Stromnetz an. Jetzt können Sie mit der *Programmierung* beginnen.



### 3 Programmierung

Zur Nutzung der wichtigsten Bodyclock-Funktionen, d. h. ein 30-minütiger Sonnenaufgang zum Aufwachen; ein Weckpiepton für zusätzliche Sicherheit; ein optionaler 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft.

**Uhrzeit** (Standard 13:00) – im Display erscheint 5E 1c

**Weckzeit** (Standard 07:00) – im Display erscheint 5E 1R / \* blinkt

**12-/24-Std.-Format** (Standard 24 Std.) – im Display erscheint 12hr oder 24hr / am pm blinkt

**Weckton** (Standard AUS) – im Display erscheint 0FF oder 0n / @ blinkt

- Halten Sie den  $\odot$  Knopf gedrückt, bis z. B. 5E 1c im Display erscheint.
- Verwenden Sie die – /+ Knöpfe, um die Einstellungen zu ändern.
- Drücken Sie den  $\odot$  Knopf, um zur nächsten Programmeinstellung zu gelangen.
- Warten Sie 12 Sekunden, bis das Display in die Ausgangsposition zurückkehrt oder drücken Sie einmal kurz auf  $\odot$ , um zur nächsten Programmeinstellung zu gelangen.

Bei Stromausfall oder wenn der Netzstecker gezogen wird, werden sämtliche Einstellungen etwa eine Stunde lang gespeichert.

## 4 Gebrauchsanleitung

### **Sonnenauf- und -untergang – empfohlene Routine**

Verwenden Sie die Bodyclock Starter dazu, jeden Tag zur gleichen Zeit einzuschlafen und aufzuwachen.

- Verwenden Sie die -/+ Knöpfe, um das Licht ein- oder ausgeschaltet und die Helligkeit eingestellt.
- Drücken Sie auf ☉, um den Sonnenaufgangsweckton einzuschalten (Weckzeit erscheint im Display /☀ wird angezeigt). Wenn die Lampe gedimmt und der Alarm aktiviert ist, erlischt die Display-Beleuchtung automatisch.
- Der Sonnenuntergang wird dadurch automatisch in Gang gesetzt und das Licht wird nach und nach ausgeblendet.
- Wenn Sie *keinen* Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur bei Bedarf das Licht auszuschalten.
- Drücken Sie beim Aufwachen auf ☉, um den Weckton auszuschalten.

*Hinweis: Wenn der Weckton und das Licht nicht von Hand abgestellt werden, schalten sie sich nach 20 Minuten von selbst aus.*

## 5 Fehlersuche

Ersatzbirnen sind von Lumie erhältlich.

- **Ich habe den Sonnenaufgang getestet, aber die Lampe wurde ganz schnell hell.**

Achten Sie darauf, dass Sie genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkulieren, wenn Sie die Weckzeit testen – der Sonnenaufgang dauert standardmäßig 30 Minuten. Zum Beispiel darf die Weckzeit bei einer aktuellen Uhrzeit von 11:00 Uhr nicht früher als 11:30 Uhr sein, sonst wird der Sonnenaufgang beschleunigt, um rechtzeitig zum Ende zu kommen.

- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert noch.**

Prüfen Sie, ob die Glühbirne richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nichts hilft, sollten Sie die Birne wechseln.

- **Weder die Uhr noch das Licht funktioniert, oder die Uhr tut nicht das, was ich erwarte.**

Ziehen Sie den Netzstecker. Halten Sie  $\Phi$  gedrückt, während Sie den Netzstecker wieder einstecken. Dadurch werden sämtliche Programmoptionen wieder auf die Standardeinstellungen zurückgestellt.

Bitte wenden Sie sich an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0) 1954 780500, wenn Sie andere Probleme haben.

## Gewährleistung

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 24-monatige Gewährleistung gegen Herstellungsmängel. Diese Gewährleistung gilt zusätzlich zu Ihren gesetzlichen Verbraucherrechten. Falls Sie das Gerät zu Wartungszwecken zurücksenden, muss dies in der kompletten Originalverpackung einschließlich aller internen Teile erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutschen und das Gerät beschädigen kann. Sollte das Gerät in beschädigtem Zustand oder ohne die Originalverpackung bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte holen Sie telefonisch weitere Informationen ein, bevor Sie das Gerät zurücksenden.

## Technische Details

Änderungen vorbehalten.

- Lumie Bodyclock Starter 30
- 230V 50Hz 50W
- Halogenbirne E14 (SES) 35mm Durchmesser 230V max. 42W
- Betriebstemperatur: 0°C – 35°C
- Medizinprodukt der Klasse 1





## Kontakt

Lumie ist eine Marke von Outside In, Europas führendem Spezialisten im Bereich der Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf den jüngsten wissenschaftlichen Studien und wir sind ausschließlich auf Lichttherapie und deren Vorteile spezialisiert. Wenn Sie Vorschläge haben, die uns helfen könnten, unsere Produkte oder unseren Service zu verbessern, oder wenn es Probleme gibt, über die wir Ihrer Meinung nach informiert sein sollten, wenden Sie sich bitte an die Lumie Careline unter der Nummer +44 (0)1954 780500 oder senden Sie uns eine E-Mail an [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Großbritannien

Lumie ist ein Marke von Outside In (Cambridge) Limited  
eingetragen in England und Wales.

Registernummer 2647359

Umsatzsteuernummer GB 880 9837 71

## BRUKSANVISNING

### Bodyclock Starter 30

---

- 1 Säkerhetsföreskrifter
- 2 Förberedelser
- 3 Programmering
- 4 Användarinstruktion
- 5 Problemlösning

## INLEDNING

Bodyclock Starter väcker dig med en soluppgång som på ett naturligt hjälper dig att reglera ditt insomnings- och uppvakningsmönster. Du vaknar på bättre humör, tycker det är lättare att stiga upp och har mer energi under dagen. I kliniska försök har "gryningssimulatorer" som Bodyclock Starter visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomande och uppvaknande\*. De kan också hjälpa de som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrötthet att klara av de mörka vintermornarna.

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

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

## 1 Säkerhetsföreskrifter

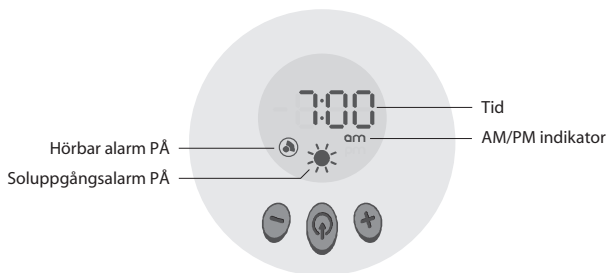
- Låt skyddskåpan sitta kvar på glödlampan, om inte glödlampan är sval och strömmen till lampan urkopplad.
- Skyddskåpan blir het och bör ej vidröras. Undvik att täcka över kåpan och se till att inga föremål som kan skadas av värme är i kontakt med denna.
- Öppna inte enheten. Enheten innehåller inga delar som kan underhållas av användare.
- Utsätt inte enheten för vatten eller fukt. Den skall enbart användas inomhus.
- Maximum 42W halogenlampa/40W kronljus glödlampa.

## 2 Förberedelser

Bästa placering för din Bodyclock Starter är bredvid sängen.

- Lossa skyddskåpan genom att dra det försiktigt uppåt.
- Skruva fast glödlampan och sätt tillbaka skyddskåpan.
- Anslut sladden till vägguttag och nu är du färdig för

*Programmering.*



### 3 Programmering

Ett fåtal program ger dig tillgång till de grundläggande funktionerna hos Bodyclock: en 30-minuters soluppgång för att väcka dig; en backup väckningssignal för säkerhets skull; om du så önskar, en 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig att somna in.

**Ställa klockan** (förval 13:00) – 5E t c visas i displayen

**Väckningstid** (förval 07:00) – 5E t R visas i displayen/☀ blinkar

**12/24-timmarsklocka** (förval 24t) – 12 hr eller 24 hr visas i displayen/am pm blinkar

**Alarmsignal** (förval AV) – 0FF eller 0n visas i displayen/🔔 blinkar



- Tryck in och nere  $\text{Ⓢ}$  tills ex. vis 5E t c visas i displayen.
- Använd knapparna –/+ för att ändra inställningar.
- Tryck in  $\text{Ⓢ}$  för att gå vidare till nästa program.
- Vänta 12 sekunder för att displayen ska återgå till normalläge eller tryck kort på  $\text{Ⓢ}$  för att gå till nästa program.

Alla inställningar sparas i ungefär en timme för det fall väggkontakten dras ur eller vid strömavbrott.

## 4 Användarinstruktion

### **Solnedgång och soluppgång – rekommenderad rutin**

Använd Bodyclock Starter för att vakna och somna in vid samma tidpunkt varje dag.

- Använd knapparna -/+ för att sätta på, justera och stänga av ljuset.
- När du är färdig att somna in, tryck  för att sätta på soluppgångsalarmet (väckningstiden visas/~~☀~~ visas). Displayens "auto-dim" funktion aktiveras när alarmet är aktiverat och glödlampans ljusstyrka har nått svag nivå.
- Härmed startar solnedgången och ljuset tonas sakta ned.
- Om du *inte* vill ha solnedgång, stäng helt enkelt av ljuset när du är redo.
- När du vaknar, tryck  för att stänga av alarmet.

*Obs: Såväl alarmsignalen som ljuset stängs av efter 20 minuter om de inte stängts av manuellt.*

## 5 Problemlösning

Extra skyddsglas kan beställas från Lumie.


- **Jag körde en soluppgång på prov men ljuset ökade väldigt hastigt.**

När du ställer in ett testalarm se till att det finns tillräckligt med tid för en komplett soluppgång – den förvalda soluppgången tar 30 minuter. Om klockan vid testet är 11:00 måste tiden för alarmet sättas till tidigast 11:30, annars måste soluppgången skyndas på för att hinna avslutas i tid.

- **Ljuset fungerar inte men klockan går fortfarande.**

Kontrollera att glödlampan är ordentligt iskruvad. Om det fortfarande inte fungerar, pröva att byta glödlampa..

- **Varken klockan eller ljuset fungerar, eller klockan gör inte vad jag vill att den ska göra.**

Dra ur sladden ur vägguttaget. Tryck och håll intryckt  medan du kopplar på strömmen igen. Detta återställer alla programalternativ till de ursprungliga förvalda.

Ring gärna Lumie Careline (+44 (0) 1954 780500) om du har andra problem med produkten.

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriktionsfel under en period av 24 månader från inköpsdatum. Garantin inskränker inte dina lagstadgade rättigheter. Om du returnerar produkten för service ska den sändas i sin originalförpackning inklusive förpackningsmaterial och alla delar. Kontrollera att elsladden inte kan lossna under transport och skada enheten. Om enheten anländer till oss i skadat skick eller utan den ursprungliga förpackningen, kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta oss gärna för råd innan ni skickar enheten till oss.

## Teknisk specifikation

Vi reserverar oss rätten att ändra specifikationen utan föregående notis.

- Lumie Bodyclock Starter 30
- 230V 50Hz 50W
- Lampa E14 (SES) 35mm halogenlampa 230V 42W MAX
- Driftstemperatur 0°C – 35°C
- Klass I Medicinsk apparatur





## Kontakta oss

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In, Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter bygger på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekt. Om du har några förslag som skulle kunna hjälpa oss att förbättra våra produkter eller vår service, eller om du upptäcker några problem du tycker vi borde känna till, ring gärna oss på Lumie Careline tel +44 (0) 1954 780500 eller skicka e-post till [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

Storbritannien

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In (Cambridge) Limited  
ett företag registrerat i England och Wales.

Registreringsnummer 2647359

Momsregistreringsnummer GB 880 9837 71

# GEBRUIKSAANWIJZING

## Bodyclock Starter 30

---

- 1 Veiligheid
- 2 Aan de slag
- 3 Programmeren
- 4 Gebruikershandleiding
- 5 Problemen oplossen

## INLEIDING

Bodyclock Starter wekt u met een zonsopgang die u helpt uw slaap-/ontwaakpatroon op natuurlijke wijze te regelen. U ontwaakt in een beter humeur, hebt minder moeite met het opstaan en voelt u overdag energiever. Klinische studies hebben uitgewezen dat 'zonsopgangsimulatoren' zoals Bodyclock Starter humeur, energieniveau, productiviteit en kwaliteit van slaap verbeteren\*. Ze kunnen ook mensen die lijden aan SAD (Seasonal Affective Disorder) en winterdepressie helpen donkere winterochtenden het hoofd te bieden.

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

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

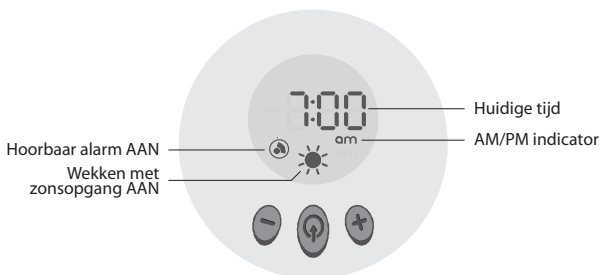
## 1 Veiligheid

- De kap over de lamp houden. De kap mag alleen verwijderd worden wanneer hij koud is en wanneer de stekker uit het stopcontact is gehaald.
- De kap voelt warm aan. De kap niet afdekken en uit de buurt houden van voorwerpen die bij contact met hitte beschadigd kunnen worden.
- De behuizing nooit openmaken. Dit product bevat geen onderdelen die door de gebruiker gerepareerd kunnen worden.
- Uit de buurt van water, vocht en damp houden. Alleen voor gebruik binnenshuis.
- Maximaal 42W halogen lamp/40W kaarslamp.

## 2 Aan de slag

De beste plaats voor de Bodyclock Starter is naast uw bed.

- Verwijder de kap door deze voorzichtig onhoog te trekken.
- Schroef de gloeilamp stevig in de fitting en zet de kap weer op zijn plaats.
- Steek de stekker in het stopcontact. U bent nu klaar voor het *Programmeren*.



### 3 Programmeren




Met een paar programma's beschikt u over de basisfuncties van Bodyclock: een zonsopgang van 30 minuten om u te wekken; een piepsignaal voor alle zekerheid; een optionele zonsondergang van 30 minuten om u te helpen inslapen.

**Kloktijd** (standaard 13:00) – op het display wordt 5E 1c weergegeven

**Wektijd** (standaard 07:00) – op het display wordt 5E 1R weergegeven / \* knippert

**12/24-uurs klok** (standaard 24 uur) – op het display wordt i2hr of 24hr weergegeven / am pm knippert

**Piepsignaal** (standaard UIT) – op het display wordt 0FF of 0n weergegeven / Ⓜ knippert

- Houd de knop  ingedrukt totdat op het display bijvoorbeeld 5E 1c wordt weergegeven.
- Gebruik de knoppen – / + om de instellingen te wijzigen.
- Druk op de knop  om door te gaan naar het volgende programma.
- Wacht 12 seconden totdat het display weer overschakelt naar de normale weergave, of druk  kort in om door te gaan naar het volgende programma.

Alle instellingen blijven ongeveer een uur bewaard als de stekker uit het stopcontact wordt gehaald of de stroom uitvalt

## 4 Gebruikershandleiding

### **Zonsopgang en zonsondergang – ranbevolen routine**

Gebruik de Bodyclock Starter om elke dag op dezelfde tijd te ontwaken en in te slapen.

- Gebruik de knoppen - / + om het licht in en uit te schakelen en de lichtsterkte af te stellen.
- Wanneer u wilt gaan slapen, druk op ☽ om door de zonsopgang gewekt te worden (wektijd / ☼ wordt weergegeven). De verlichting van de display wordt automatisch zwakker wanneer het licht van de Bodyclock gedimd is en de wekker is ingesteld.
- De zonsondergang begint nu automatisch en het licht zal langzaam dimmen.
- Als u *geen* zonsondergang wilt, doet u de lamp gewoon uit wanneer u klaar bent.
- Wanneer u wakker wordt, drukt u ☽ in om de wekker uit te zetten.

*NB: als u het piepsignaal en het licht zelf niet uitschakelt, worden deze na 20 minuten automatisch uitgeschakeld.*

## 5 Problemen oplossen

Nieuwe lampen zijn verkrijgbaar bij Lumie.


- **Ik heb een zonsopgang getest, maar het licht ging heel snel aan.**

Wanneer u de wekker gaat testen, moet u ervoor zorgen dat er voldoende tijd is voor een volledige zonsopgang. Standaard duurt de zonsopgang 30 minuten. Als het op dit moment bijvoorbeeld 11:00 uur is, dan mag de wekker niet vóór 11:30 uur aflopen, anders wordt de zonsopgang versneld zodat het op tijd licht is.

- **Het licht gaat niet branden, maar de klok werkt wel.**

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

- **De klok en het licht werken geen van beide, of de klok doet niet wat ik verwacht.**

Haal de stekker uit het stopcontact. Houd  ingedrukt en steek de stekker weer in het stopcontact. Alle programmaopties worden dan weer op hun standaardinstellingen ingesteld.

Met andere problemen kunt u de Lumie Careline (+44 (0)1954 780500) bellen.

## Garantie

Deze eenheid wordt gedekt door een garantie op fabricagefouten, die tot 24 maanden na de datum van aankoop geldig is. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Als u de eenheid voor onderhoud of reparaties opstuurt, dient deze in de oorspronkelijke verpakking inclusief het binnenste verpakkingsmateriaal te worden verzonden. Zorg ervoor dat de stekker tijdens het vervoer niet kan bewegen of de eenheid kan beschadigen. Indien de eenheid beschadigd of zonder het oorspronkelijke verpakkingsmateriaal wordt ontvangen, behouden wij ons het recht voor de reparatie in rekening te brengen. Bel ons voor advies alvorens de eenheid te retourneren.

## Technische specificatie

Specificatie kan zonder vooraankondiging gewijzigd worden.

- Lumie Bodyclock Starter 30
- 230V 50Hz 50W
- Lamp E14 (SES) 35mm halogen lamp 230V 42W MAX
- Bedrijfstemperatuur 0°C – 35°C
- Klasse I Medisch apparaat





## Contact met ons opnemen

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest vooraanstaande lichttherapiespecialist in Europa. Onze producten zijn gebaseerd op de meest recente wetenschappelijke studies en wij concentreren ons uitsluitend op lichttherapie en de voordelen daarvan. Als u suggesties hebt die volgens u onze producten of diensten zouden kunnen verbeteren, of als er een probleem is waarvan wij op de hoogte gebracht zouden moeten worden, belt u dan de Lumie Careline op +44 (0)1954 780500 of stuur een e-mail naar [info@lumie.com](mailto:info@lumie.com).

Lumie

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge

CB23 8UD

UK

Lumie is een handelsmerk van Outside In (Cambridge) Limited

met rechtspersoonlijkheid in Engeland en Wales.

Registratienummer 2647359

BTW-nr. GB 880 9837 71

© Lumie 2009





---

Distributor details:

---

**Lumie<sup>®</sup>**

3 The Links, Trafalgar Way

Bar Hill

Cambridge CB23 8UD

UK

Lumie is a trademark of Outside In (Cambridge) Limited

incorporated in England and Wales.

Registered Number 2647359

VAT No GB 880 9837 71

© Lumie 2009

---

BCSti0905