

# lumie® Bodyclock™

STARTER 30

OPERATING INSTRUCTIONS  
NOTICE D'UTILISATION  
BEDIENUNGSANLEITUNG  
BRUKSANVISNING  
GEBRUIKSAANWIJZING



English

## OPERATING INSTRUCTIONS

### Bodyclock Starter 30

- 1 Introduction
- 2 Important
- 3 Getting started
- 4 Basic set-up
- 5 Using Bodyclock Starter  
Waking up with a sunrise
- 6 Programming features  
Alarm options  
Display auto-dim  
Snooze
- 7 Problem-solving

English

## 1 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

English

## 2 Important

- Do not use Bodyclock Starter if the bulb cover is broken, damaged or missing.
- The bulb cover will be warm when in use. Do not cover the vents and keep the unit clear of anything that may be damaged by heat.
- Remove the bulb cover only when cool and when the unit is unplugged.
- Do not open the base - there are no serviceable parts.
- For indoor use only. Keep away from water and damp.
- Maximum 42W halogen bulb or 40W incandescent bulb.
- Do not throw out the unit with normal domestic waste at the end of its life. Please take it to an official recycling point to be disposed of properly.



## 3 Getting started

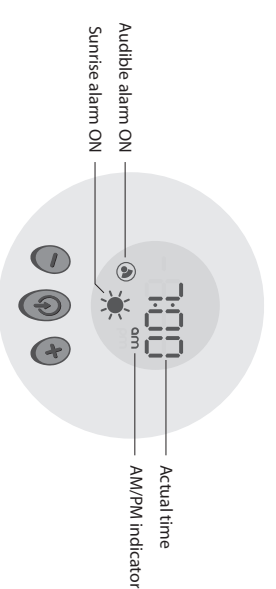
- The best position for Bodyclock Starter is by your bedside.
- Remove the bulb cover with a gentle upward tug.
- Screw in the bulb firmly and replace the cover.
- Plug into the mains and switch on.
- The display flashes and you're ready for *Basic set-up*.

English

## 4 Basic set-up

Setting the clock and alarm time will provide you with basic Bodyclock Starter functions: a 30-minute sunrise to wake you up; optional 30-minute sunset to help you sleep; and auto-dimming display. See *Programming features* for details on how to change these default settings.

*Note: When you switch on Bodyclock Starter for the first time, the unit defaults to programming mode allowing you to set the time and alarm time as described below. To change any settings in future begin programming as described in Programming features.*



- With 13:00 flashing, use - / + to set the clock.
  - Press to skip to the next program. Display shows SE LR then \* flashes.
  - Use - / + to set the alarm time.
  - Press to skip to the next program. Display shows 24hr then PM flashes.
  - Use - / + to select 12 or 24hr clock display.
  - You've finished basic programming. The display will revert to normal (after 12 seconds) and any changes will be saved.
- Note: All settings will be saved for around one hour if the unit is unplugged or there is a power failure.*
- Once you've been using Bodyclock Starter for a few days, you might like to change this basic set-up; for full details and additional options see *Programming features*.

English

## 5 Using Bodyclock Starter

Ideally, you should use *Waking up with the sunrise alarm* all year round to help keep your sleep/wake cycle on track. But life's not like that. *When you don't need an alarm* explains how to use Bodyclock Starter and still enjoy a lie-in.

### Waking up with the sunrise alarm

When you're ready to sleep, turn on the alarm. This also activates the sunset and auto-dim display to help create a relaxing sleeping environment. When you wake up with the sunrise, simply turn off the alarm.

- Use the + button to turn on the light.
- When you're ready to sleep, press  $\odot$  to turn on the sunrise alarm (display shows alarm time briefly and  $\star$ ).
- The display dims and the light starts to slowly fade (sunset).
- If you don't want a sunset, simply use the – button to turn off the light.
- When you wake up, press  $\odot$  to turn off the alarm and use the – button to turn out the light.
- To 'snooze', instead of turning off the alarm, use the – button to dim the light.
- After 9 minutes the light reaches full brightness again (and, if selected, the audible alarm sounds again).
- When you're ready to get up, press  $\odot$  to turn off the alarm and use – to turn out the light.

*Note: Both the light and, if selected, the audible alarm (see Programming Features) will turn off after 20 minutes if they are not turned off manually.*

English

### When you don't need an alarm

If you're looking forward to a lie-in, instead of turning on the alarm when you're ready to sleep, use 'Friday night' mode described below. This activates the sunset and auto-dim display features to help create a relaxing sleeping environment but without a sunrise to wake you up.

- Use the + button to turn on the light.
- When you're ready to sleep, press both – and + buttons at the same time (beeps twice and display shows F-n).
- The display dims and the light starts to slowly fade (sunset).
- If you don't want a sunset, use the – button to turn off the light.

*Note: If you don't need to wake up with an alarm you could, of course, simply leave it turned off! However, you won't have the sunset option and the display would remain at its usual brightness.*

## 6 Programming features

Bodyclock Starter has the following extra sleep/wake features: an option to wake up with a sunrise followed by a beep; an option to have the display completely dark when you are ready to sleep.

*Note: You can only program Bodyclock Starter when the alarm is turned off so make sure  $\star$  is not showing. Then you can program these in much the same way as you set the clock, alarm time etc. in Basic set-up.*

- Make sure the alarm is turned off /  $\star$  is not showing.
- Press  $\odot$  and release when display shows SE LR and  $\star$  flashes.
- Press  $\odot$  to skip to the required program (see below).
- Use – / + to change setting.
- Press  $\odot$  to skip to another program; otherwise the display will revert to normal after 12 seconds and any changes will be saved.

English

**Alarm options** - press  $\odot$  to skip to  $\square$ / $\square$ / $\square$  with  $\odot$  flashing.

An option to wake up with a sunrise followed by a beep. The default is no audible alarm.

**Display auto-dim** - press  $\odot$  to skip to  $\square$ / $\square$ / $\square$  with all three  $\odot$   $\star$   $\square$  symbols flashing.

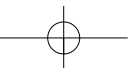
An option to have the display completely dark when you are ready to sleep\*. The default setting leaves the display at low brightness.

\*If you choose this option and need to check the time whilst the display is dark, one quick press on any button will illuminate the display for 5 seconds only.

### Snooze

For a few extra minutes in bed!

- Instead of turning off the alarm, use the – button to turn off the light.
- The light will gradually brighten again over 9 minutes.
- If you've selected audible alarm, the alarm beep will also repeat.
- OR press – just once to leave the light on.
- If you've selected audible alarm, the alarm beep will repeat in 9 minutes.



English

## 7 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. So if the time is 1:00 the earliest alarm time you can set is 1:30.

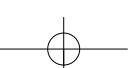
- **The light will not come on but the clock still works.**

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 mains. Press and hold  $\odot$  as you turn the power back on. This restores all the programs to the default state. If this doesn't work, check the fuse in the plug.

Please call the Lumie Careline if you have any other problems.



English

## Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please call the Lumie Careline for advice before sending the unit back.

## 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



English

## 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 01 954 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

© Lumie 2009

Français

## NOTICE D'UTILISATION

### Bodyclock Starter 30

- 1 Introduction
- 2 Important
- 3 Mise en place
- 4 Réglage de base
- 5 Utilisation du Bodyclock Starter  
Réveil avec l'aube
- 6 Fonctions de programmation  
Options d'alarme  
Extinction progressive et automatique  
de l'affichage  
Arrêt momentané
- 7 Résolution des problèmes

Français

## 1 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.

Veillez lire attentivement cette notice d'utilisation pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Starter.

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

Français

## 2 Important

- N'utilisez pas le Bodyclock Starter si le globe en verre est cassé, abîmé ou manquant.
- Le globe sera chaud au toucher lorsque la lampe est allumée. Maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur.
- Retirez le globe seulement lorsqu'il est froid et que le Bodyclock Starter est débranché.
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Starter dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.
- Ampoule halogène 42W maximum ou ampoule incandescente 60W.
- Ne jetez pas le Bodyclock Starter avec les déchets domestiques au terme de sa vie utile. Pour l'éliminer correctement, emmenez-le à une borne de recyclage prévue à cet effet.



## 3 Mise en place

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

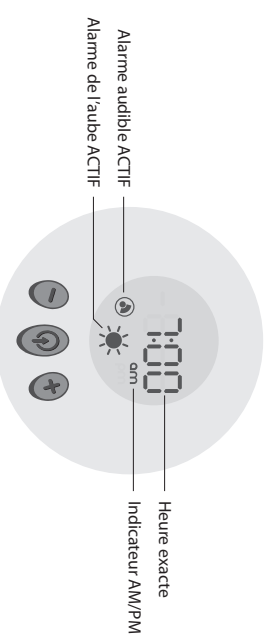
- Enlevez le globe en verre : il suffit de tirer doucement dessus.
- Vissez fermement l'ampoule et reposez le globe.
- Branchez le Bodyclock Starter.
- L'affichage clignote et vous êtes prêt pour le **Réglage de base**.

Français

## 4 Réglage de base

La fonction de réglage de l'horloge et de l'alarme du Bodyclock Starter vous offre les options de base suivantes : un lever du soleil de 30 minutes pour vous réveiller ; un coucher de soleil de 30 minutes en option pour vous aider à vous endormir et l'extinction progressive et automatique de l'affichage. Consultez les **Fonctions de programmation** pour changer les réglages par défaut.

*Note : lorsque vous mettez le Bodyclock Starter en marche pour la première fois, il se met en mode de programmation par défaut, ce qui vous permet de régler l'heure et l'heure d'alarme en suivant les instructions indiquées ci-dessous. Pour changer les réglages à l'avenir, commencez à programmer en suivant les instructions indiquées dans **Fonctions de programmation**.*



- Lorsque 13:00 clignote, utilisez -/+ pour régler l'heure.
- Appuyez **Ⓚ** sur pour passer au programme suivant. L'affichage indique 5E LR puis \* clignote.
- Utilisez -/+ pour régler l'heure d'alarme.
- Appuyez sur **Ⓚ** pour passer au programme suivant. L'affichage indique 24h- puis 888 clignote.
- Utilisez -/+ pour sélectionner le format d'affichage 12 h ou 24 h.



Français

- Vous avez terminé la programmation de base. L'affichage reviendra à la normale (au bout de 12 secondes) et tous les changements seront sauvegardés.

*Note : Tous les réglages seront conservés pendant une heure si la lampe est débranchée ou s'il y a une panne de courant.*

Après avoir utilisé le Bodyclock Starter pendant quelques jours, si vous souhaitez changer le réglage de base, consultez les **Fonctions de programmation** pour d'autres options et précisions.

## 5 Utilisation du Bodyclock Starter

Dans l'idéal, vous devriez utiliser **Réveil avec l'aube** toute l'année pour maintenir la régularité de votre cycle sommeil/éveil. Mais la vie n'est pas faite comme ça. Lorsque vous souhaitez faire la grasse matinée, consultez **Désactivation de l'alarme** du Bodyclock Starter.

### Réveil avec l'alarme de l'aube

Lorsque vous êtes prêt, activez l'alarme, ce qui enclenche le crépuscule et l'extinction progressive et automatique de l'affichage pour créer un environnement détendu favorisant le sommeil.

Lorsque vous vous réveillez avec l'aube, il suffit alors de désactiver l'alarme.

- Utilisez la touche + pour allumer la lampe.
- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez sur **Q** pour activer l'alarme de l'aube (l'heure d'alarme et **\*** s'afficheront).
- L'affichage s'éteint progressivement et la lumière commence à faiblir lentement (crépuscule).
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, il suffit d'utiliser la touche – pour éteindre la lumière.
- Lorsque vous vous réveillez, appuyez sur **Q** pour désactiver l'alarme et utilisez la touche – pour éteindre la lumière.

16 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

Français

- Pour un arrêt momentané de l'alarme, utilisez la touche – pour baisser lentement la luminosité.
- La lumière atteint sa pleine luminosité au bout de 9 minutes et l'alarme sonore se déclenche à nouveau.
- Lorsque vous êtes prêt à vous lever **Q** pour désactiver l'alarme et utiliser la touche – pour éteindre la lumière.

*Note : la lumière (et l'alarme sonore - voir Fonctions de programmation) se désactiveront automatiquement au bout de 20 minutes si elles ne sont pas désactivées manuellement.*

### Désactivation de l'alarme

Si vous attendez avec impatience de faire la grasse matinée le jour suivant, suivez les instructions ci-dessous pour le mode 'Vendredi soir' lorsque vous êtes prêt à vous endormir, au lieu d'activer l'alarme. Elles vous permettent d'activer les fonctions crépuscule et extinction progressive et automatique de l'affichage pour créer un environnement détendu favorisant le sommeil mais sans aube pour vous réveiller le lendemain.

- Utilisez la touche + pour allumer la lumière.
- Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, appuyez simultanément sur les touches – et + (vous entendrez deux bips et l'affichage indique **F-n**).
- L'affichage s'éteint progressivement et la lumière commence à faiblir lentement (crépuscule).
- Si vous ne voulez pas de crépuscule, utilisez la touche – pour éteindre la lumière.

*Note : si vous n'avez pas besoin d'une alarme pour vous réveiller, il suffit évidemment de la laisser désactivée ! Toutefois, vous n'aurez pas l'option crépuscule et la luminosité d'affichage restera constante.*




[www.lumie.com](http://www.lumie.com) | 17

Français

## 6 Fonctions de programmation

Bodyclock Starter offre les fonctions supplémentaires suivantes de sommeil/éveil : une option vous permettant de vous réveiller avec l'aube suivie d'un bip ; une option pour avoir l'affichage complètement éteint lorsque vous êtes prêt à vous endormir.

*Note: vous ne pouvez programmer le Bodyclock Starter que lorsque l'alarme est désactivée. Vérifiez donc que \* n'est pas affichée. Vous pouvez alors programmer ces paramètres quasiment de la même façon que vous réglez l'heure de l'horloge, l'heure de l'alarme, etc. dans Réglage de base.*

- Vérifiez si l'alarme est bien désactivée / \* n'est pas affichée.
- Appuyez sur  et relâchez la touche lorsque l'affichage indique SE LR et clignote.
- Appuyez sur  pour passer au programme requis (voir ci-dessous).
- Utilisez - / + pour changer le réglage.
- Appuyez sur  pour passer à un autre programme : sinon l'affichage reviendra à la normale au bout de 12 secondes et les changements seront sauvegardés.

**Options d'alarme** – appuyez sur  pour passer à LR/FR/ON avec  qui clignote.

Une option pour vous réveiller avec l'aube suivie d'un bip. Le réglage par défaut est « sans alarme sonore ».

**Extinction progressive et automatique de l'affichage** – appuyez sur  pour passer à L O/DF avec les trois symboles  \*  qui clignotent.

Une option pour avoir l'affichage complètement éteint lorsque vous êtes prêt à vous endormir\*. Le paramètre par défaut correspond à une faible luminosité d'affichage.

\*Si vous choisissez cette option et devez vérifier l'heure lorsque l'affichage est éteinte, un seul appui rapide sur n'importe quelle touche permettra de clarifier l'affichage pendant 5 secondes seulement.

Français

### Arrêt momentané

Pour rester quelques minutes supplémentaires au lit !

- Au lieu d'arrêter l'alarme, utilisez la touche - pour éteindre la lumière.
- La lumière deviendra progressivement plus lumineuse pendant 9 minutes.
- Si vous avez sélectionné l'alarme sonore, le bip d'alarme se redéclenchera également.
- OU bien appuyez une seule fois sur - pour laisser la lumière allumée.
- Si vous avez sélectionné l'alarme sonore, le bip d'alarme se redéclenchera au bout de 9 minutes

## 7 Résolution de problèmes

Les ampoules de remplacement sont disponibles auprès de votre distributeur.


- **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 réglage de l'alarme peut être 11h30 au plus tôt.

- **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 fonctionnent ou alors la programmation de l'horloge ne fonctionne pas.**

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

Si vous rencontrez d'autres problèmes, veuillez consulter votre distributeur.

Français

## 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 consulter votre distributeur avant de 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



Français

## Pour nous contacter

Lumie est une marque de Outsider 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 Outsider 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

Deutsch

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### Bodyclock Starter 30

- 1 Einführung
- 2 Wichtige Hinweise
- 3 Vorbereitung
- 4 Die wichtigsten Einstellungen
- 5 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Starter  
Aufwachen mit einem Sonnenaufgang  
Wenn Sie nicht geweckt werden möchten
- 6 Programmoptionen  
Weckoptionen  
Automatische Displayausblendung  
Schlummer Taste
- 7 Fehlersuche

Deutsch

## 1 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

„Dämmersimulatoren“ 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

Deutsch

## 2 Wichtige Hinweise

- Die Bodyclock Starter darf nicht verwendet werden, wenn die Glashaube zerbrochen oder beschädigt ist oder ganz fehlt.
- Die Glashaube wird bei Betrieb warm. Achten Sie darauf, dass die Belüftungsschlitze nicht abgedeckt sind und halten Sie das Gerät von Gegenständen fern, die durch den Kontakt mit Wärme beeinträchtigt werden.
- Nehmen Sie die Glashaube nur ab, wenn sie kalt und der Netzstecker gezogen ist.
- Öffnen Sie niemals das Gehäuse. Es enthält keine Teile, die vom Benutzer gewartet oder repariert werden können.
- Das Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.
- Halogenbirne (max. 42 W) oder 40-W-Glühbirne
- Geben Sie die Lampe, wenn sie ausgedient hat, nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie sie bitte zu einer öffentlichen Recyclinganlage, wo man sie ordnungsgemäß entsorgt.



Deutsch

## 3 Vorbereitung

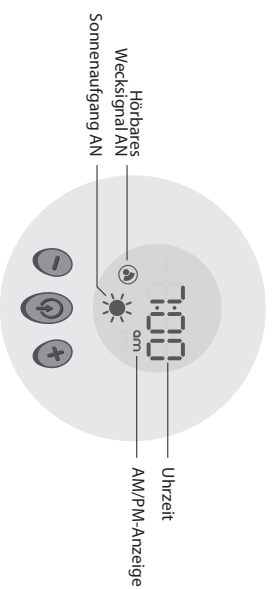
- Der beste Platz für Ihre Bodyclock Starter ist neben Ihrem Bett.
- Nehmen Sie die Glashaube ab, indem Sie sie mit einem sanften Ruck nach oben ziehen.
  - Drehen Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Haube wieder auf.
  - Schließen Sie die Lampe an das Stromnetz an.
  - Das Display blinkt und Sie können mit den **wichtigsten Einstellungen** beginnen.

## 4 Die wichtigsten Einstellungen

Durch Einstellen der Uhrzeit und der Weckzeit können Sie die wichtigsten Funktionen der Bodyclock Starter nutzen: ein 30-minütiger Sonnenaufgang zum Aufwachen; ein optionaler 30-minütiger Sonnenuntergang, der Ihnen beim Einschlafen hilft, und eine automatische Displayausblendung. Im Abschnitt **Programmoptionen** ist beschrieben, wie Sie die Standardinstellungen ändern können.

**Hinweis:** Wenn Sie die Bodyclock Starter zum ersten Mal einschalten, zeigt das Display den Programmiermodus, mit dem Sie wie unten beschrieben die Uhrzeit und die Weckzeit einstellen können. Wenn Sie später irgendwelche Einstellungen ändern möchten, beginnen Sie mit dem Programmieren wie unter **Programmoptionen** beschrieben.

Deutsch



- Wenn 13:00 blinkt, können Sie mit der Taste **-/+** die Uhrzeit einstellen.
  - Drücken Sie auf **☉**, um zur nächsten Programmoption zu gelangen. Im Display erscheint 5E LR und dann blinkt **\***.
  - Drücken Sie auf **-/+**, um die Weckzeit einzustellen.
  - Drücken Sie auf **☉**, um zur nächsten Programmoption zu gelangen. Im Display erscheint **21hr** und dann blinkt **am**.
  - Drücken Sie auf **-/+**, um die 12- oder 24-Stundenanzeige zu wählen.
  - Jetzt haben Sie die Grundeinstellungen vorgenommen. Das Display geht nach 12 Sekunden zur Ausgangsanzeige zurück und die neuen Einstellungen werden gespeichert.
- Hinweis: Bei Stromausfall oder wenn der Netzstecker gezogen wird, werden sämtliche Einstellungen etwa eine Stunde lang gespeichert.*
- Wenn Sie die Bodyclock Starter einige Tage lang verwenden haben, möchten Sie die diese Einstellungen vielleicht ändern; ausführliche Hinweise und zusätzliche Optionen finden Sie im Abschnitt **Programmoptionen**.

Deutsch

## 5 Gebrauchsanleitung für Ihre Bodyclock Starter

Idealerweise sollten Sie die Option **Aufwachen mit einem Sonnenaufgang** rund ums Jahr verwenden, damit Ihr Schlaf-Wach-Zyklus immer derselbe ist. Die Realität sieht häufig jedoch anders aus. Im Abschnitt **Wenn Sie nicht geweckt werden möchten** wird erklärt, wie Sie die Bodyclock Starter verwenden und trotzdem etwas länger im Bett bleiben können.

### Aufwachen mit einem Sonnenaufgang

- Schalten Sie vor dem Einschlafen die Weckfunktion ein. Dadurch werden auch der Sonnenuntergang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen. Wenn Sie beim Sonnenaufgang aufwachen, brauchen Sie nur die Weckfunktion auszuschalten.
- Drücken Sie auf **+**, um das Licht einzuschalten.
  - Drücken Sie auf **☉**, wenn Sie einschlafen möchten, um den Sonnenaufgang einzuschalten (im Display werden kurz die Weckzeit und **\*** angezeigt).
  - Das Display wird dunkler und das Licht wird nach und nach ausgeblendet (Sonnenuntergang).
  - Wenn Sie keinen Sonnenuntergang möchten, brauchen Sie nur auf **-** zu drücken, um das Licht auszuschalten.
  - Wenn Sie aufwachen, drücken Sie auf **☉**, um die Weckfunktion abzustellen und auf **-**, um das Licht auszuschalten.
  - Wenn Sie die Weckfunktion noch nicht ausschalten und stattdessen „schlummern“ möchten, können Sie durch Betätigen der **-** Taste das Licht dimmen.
  - Nach 9 Minuten erreicht das Licht wieder seine volle Stärke (und der Weckpfeifton ertönt wieder, sofern er aktiviert wurde).

Deutsch

- Wenn Sie aufstehen möchten, drücken Sie auf  $\odot$ , um die Weckfunktion abzustellen. Durch Drücken auf  $-$  wird das Licht ausgeschaltet.
- *Hinweis: Sowohl das Licht als auch der Weckpiepton, sofern er aktiviert wurde (siehe Programmoptionen), schalten sich nach 20 Minuten von selbst aus, wenn sie nicht von Hand abgestellt werden.*

#### Wenn Sie nicht geweckt werden möchten

Wenn Sie einmal etwas länger schlafen möchten, können Sie, wie unten beschrieben, den "Freitagabend-Modus" aktivieren, anstatt vor dem Einschlafen die Weckfunktion einzuschalten. Dadurch werden der Sonnenaufgang und die automatische Displayausblendung aktiviert, um eine entspannte Atmosphäre zum Einschlafen zu schaffen. Der Sonnenaufgang bleibt abgeschaltet:

- Drücken Sie auf  $+$ , um das Licht einzuschalten.
- Wenn Sie schlafen möchten, drücken Sie gleichzeitig auf  $+$  und  $-$  (der Piepton ertönt zweimal und im Display wird  $F_n$  angezeigt).
- Das Display wird dunkler und das Licht wird nach und nach ausgeblendet (Sonnenaufgang).
- Wenn Sie keinen Sonnenaufgang möchten, brauchen Sie nur auf  $-$  zu drücken, um das Licht auszuschalten.

*Hinweis: Wenn Sie am nächsten Morgen keine Weckfunktion brauchen, können Sie sie natürlich ausgeschaltet lassen! Dann haben Sie allerdings auch keinen Sonnenaufgang und das Display behält seine normale Helligkeit bei.*

Deutsch

## 6 Programmoptionen

Die Bodyclock Starter hat die folgenden zusätzlichen Einschlaf- und Weckoptionen: die Option, mit einem Sonnenaufgang gefolgt von einem Weckpiepton aufzuwachen; die Option, das Licht im Display ganz auszuschalten, wenn Sie schlafen möchten.

*Hinweis: Sie können die Bodyclock Starter nur programmieren, wenn die Weckfunktion ausgestellt ist. Vergewissern Sie sich daher, dass  $\star$  nicht angezeigt ist. Anschließend können Sie diese beiden Optionen auf dieselbe Art und Weise wie Uhrzeit, Weckzeit usw. programmieren, wie im Abschnitt **Die wichtigsten Einstellungen** beschrieben.*

- Vergewissern Sie sich, dass die Weckfunktion abgeschaltet ist bzw.  $\star$  nicht angezeigt wird.
- Drücken Sie auf  $\odot$  und lassen Sie die Taste wieder los, wenn im Display  $SELR$  angezeigt wird und blinkt.
- Drücken Sie auf  $\odot$ , um zur gewünschten Programmoption zu gelangen (siehe unten).
- Betätigen Sie  $-/+$ , um die Einstellung zu ändern.
- Drücken Sie auf  $\odot$ , um zu einer anderen Programmoption zu gelangen. Ansonsten geht das Display nach 12 Sekunden wieder zur Ausgangsanzeige zurück. Die neuen Einstellungen sind dann gespeichert.
- **Weckoptionen** – drücken Sie auf  $\odot$ , um zu  $WF/on$  zu gelangen, während  $\odot$  blinkt.  
Die Option, mit einem Sonnenaufgang, gefolgt von einem Weckpiepton, aufzuwachen. Als Standardeinstellung ist kein Weckpiepton aktiviert.
- **Automatische Displayausblendung** – drücken Sie auf  $\odot$ , um zu  $L_o/FF$  zu gelangen, während alle drei Symbole blinken  $\odot \star \text{gr}$ .  
Die Option, das Licht im Display ganz auszuschalten, wenn Sie schlafen möchten. Die Standardeinstellung ist eine schwache Beleuchtung des Displays.

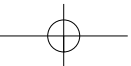
Deutsch

\*Wenn Sie diese Option wählen, aber im Laufe der Nacht die Uhrzeit sehen möchten, wird das Display durch einen kurzen Druck auf irgendeine der Tasten 5 Sekunden lang beleuchtet.

#### Schlummer taste

Für ein paar zusätzliche Minuten im Betti

- Anstatt die Weckfunktion ganz abzuschalten, können Sie mit – das Licht ausschalten.
- Das Licht wird dann innerhalb der nächsten 9 Minuten allmählich wieder heller.
- Wenn Sie den Weckpiepton aktiviert haben, wird auch der Piepton wiederholt.
- ODER drücken Sie einmal auf –, damit das Licht anbleibt.
- Wenn Sie den Weckpiepton aktiviert haben, wird der Piepton nach 9 Minuten wiederholt.



Deutsch

## 7 Fehlersuche

Ersatzbirnen sind von Ihrem Fachhändler erhältlich.


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

Achten Sie beim Testen der Weckfunktion darauf, dass Sie genügend Zeit für einen kompletten Sonnenaufgang einkalkulieren – der Sonnenaufgang dauert standardmäßig 30 Minuten. Wenn es also gerade 11:00 Uhr ist, dann ist die frühestmögliche Weckzeit 11:30 Uhr.

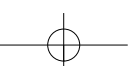
- **Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert noch.**

Prüfen Sie, ob die Glühbirne richtig in die Fassung gedreht ist. Wenn das nicht 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  gedrückt, während Sie den Netzstecker wieder einstecken. Dadurch werden die Standardinstellungen wiederhergestellt.

Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, wenn Sie andere Probleme haben.





Deutsch

## 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, verwenden Sie bitte nach Möglichkeit die Originalverpackung einschließlich aller inneren Verpackungsteile. Vergewissern Sie sich, dass der Netzstecker während des Transports nicht verrutscht und das Gerät beschädigen kann. Sollte die Lampe in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur unter Umständen in Rechnung stellen. Bitte wenden Sie sich an Ihren Fachhändler, bevor Sie das Gerät an uns 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



Deutsch

## 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 eine Marke von Outside In (Cambridge) Limited

eingetragen in England und Wales.

Registernummer 2647359

Umsatzsteuernummer GB 880 9837 71

© Lumie 2009

Svenska

## BRUKSANVISNING

### Bodyclock Starter 30

---

- 1 Introduktion
- 2 Viktigt
- 3 Förberedelser
- 4 Grundinstallation
- 5 Användarinstruktion  
Vakna upp till en soluppgång  
När du inte behöver väckning
- 6 Programalternativ  
Alarmalternativ  
Display autone tonedning  
Snooze
- 7 Problemlösning

Svenska

## 1 Introduktion

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 "gryningssimulatore" som Bodyclock Starter visat sig förbättra humöret, orken, produktiviteten och kvalitén på insomnande och uppvaknande\*. De kan också hjälpa de som lider av SAD (Årstidsbunden depression) och vintertrottighet att klara av de mörka vinternornarna.

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

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

Svenska

## 2 Viktigt

- Använd inte Bodyclock Starter om skyddsglasat är trasigt, skadat eller saknas.
- Skyddsglasat blir varmt vid användning. Håll enheten borta från allt som kan skadas av värme.
- Avlägsna skyddsglasat endast när det har svalnat och när kontakten är urkopplad.
- Öppna inte enheten. Enheten innehåller inga delar som kan underhållas av användare
- Endast för användning inomhus. Utsätt inte enheten för vatten eller fukt.
- Maximalt 42W halogenlampa eller 40W glödlampa.
- Lägg inte lampan i hushållssoporna när den har tjänat sitt liv. Ta den istället till en återvinningsstation.



## 3 Förberedelser

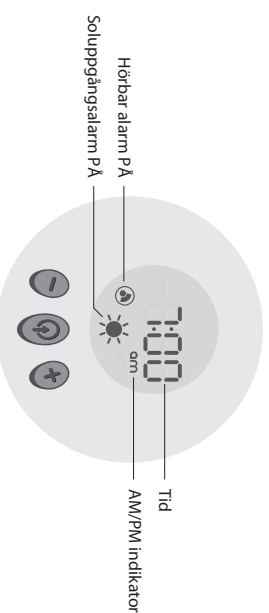
- Bästa placering för din Bodyclock Starter är bredvid sängen.
- Lossa skyddsglaskåpan genom att dra det försiktigt uppåt.
  - Skruva fast glödlampan och sätt tillbaka skyddsglaskåpan.
  - Anslut sladden till vägguttag
  - Displayen lyser upp och du är färdig för **Grundinstallationen**.

Svenska

## 4 Grundinstallation

När du ställer in klockan och tiden för väckning får du tillgång till de grundläggande funktionerna i Bodyclock Starter: en 30-minuters soluppgång för att väcka dig; och om du så önskar, en 30-minuters solnedgång för att hjälpa dig att somna in samt en display som gradvis tonas ner. Se **Programalternativ** för detaljerad information om hur du ändrar dessa förval.

**OBS. När du startar Bodyclock Starter för första gången kommer du direkt till programmeringsläget så att du kan ställa in tiden och väckningstiden som beskrivits ovan. För att ändra inställningarna följ anvisningarna i avsnittet **Programalternativ**.**



- När 13:00 blinkar, använd - / + för att ställa in klockan.
  - Tryck för att gå till nästa program. Displayen visar 5E L R och blinkar sedan .
  - Använd - / + för att ställa in tiden för väckning.
  - Tryck för att gå till nästa program. Displayen visar 24hr och därefter blinkar .
  - Använd - / + för att välja 12 eller 24-timmarsvisning.
- Nu har du avslutat de grundläggande inställningarna. Displayen återgår till normalläget (efter 12 sekunder) och ändringar sparas.

Svenska

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




När du har använt Bodyclock Starter några dagar kanske du vill ändra på de ursprungliga inställningarna. För mer information se *Programalternativ*.

## 5 Användarinstruktion

I idealfallet bör du använda *Vakna med soluppgångsalarmet* året runt för att du ska bibehålla din sov-/uppvakningsrytm. Men livet fungerar inte så. Avsnittet *När du inte behöver väckning* förklarar hur du kan använda Bodyclock Starter och ändå njuta av en sov morgon.


### Att vakna med soluppgångsalarmet

När du är färdig att somna in, sätt på larmet. Härmed aktiveras även solnedgången; ljuset tonas sakta ned och skapar en avslappnande insomningsmiljö. När du vaknar till soluppgången är det bara att stänga av alarmet.

- Tryck + för att tända ljuset
- När du är färdig att somna in, tryck på  för att sätta på soluppgångsalarmet (displayen visar snabbt väckningstiden samt ).
- Displayen tonas ner och ljuset börjar sakta tonas ner (solnedgång).
- Om du inte vill ha solnedgång, stäng helt enkelt av ljuset när du är redo med –
- När du vaknar, tryck  för att stänga av alarmet samt – för att släcka ljuset.
- För att välja Snooze istället för att stänga av alarmet, tryck – för att tona ner ljuset.
- Efter 9 minuter har ljuset åter nått full styrka och (om detta alternativ valts) hörs ljudalarmet igen.

38 | www.lumie.com

Svenska

- När du är redo att stiga upp, tryck  för att stänga av alarmet och använd – för att släcka ljuset.

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


### När du inte behöver väckning

Om du ser fram emot en sov morgon, istället för att slå på alarmet när du ska till att sova så följ instruktionen nedan. Härmed aktiverar du solnedgången och autodimfunktionen\* så att du får en avslappnande insomningsmiljö men utan en soluppgång som väcker dig.

- Tryck + för att tända ljuset.
  - När du är redo att somna in, tryck på både – och + samtidigt (två ljudsignaler och displayen visar F-n).
  - Displayen tonas ner och ljuset börja sakta tonas ner (solnedgång).
  - Om du inte vill ha solnedgången, använd – för att släcka ljuset.
- OBS: Om du inte behöver vakna till ett alarm kan du förstås lämna det avstängt. Då får du dock inte solnedgången och displayen skulle förbli tänd.*




## 6 Programalternativ

Bodyclock Starter har följande extra insomnings-/uppvakningsfunktioner: möjlighet att vakna upp till en soluppgång som följs av ett ljudalarm, samt möjlighet att få ljuset i displayen helt avstängt när du är redo att somna in.

*OBS: Du kan bara programmera Bodyclock Starter när alarmet är avstängt så kontrollera att  inte visas. Därefter kan du programmera på samma sätt som du ställer klockan, alarm etc. i Grundinställning.*

www.lumie.com | 39

Svenska

- Kontrollera att alarmeret är avstängt / \* visas ej.
- Tryck  och släpp upp den när displayen visar SE-FH och blinkar.
- Tryck  för att gå till önskat program (se nedan).
- Använd - / + för att ändra inställning.
- Tryck  för att gå vidare till något annat program; i annat fall återgår displayen till normalläget efter 12 sekunder och ändringar du gjort sparas.

**Alarmalternativ** – tryck  för att komma till /son med  blinkande.

Möjlighet att vakna upp till en soluppgång som följs av en ljudsignal. Förval är ljudalarm avstängt.

**Display autoneдtoning** - tryck  för att komma till L\_e/ med alla tre symbolerna som blinkar  \* gm.

Möjlighet att få displayen helt nedsläckt när du är redo att somna in\*. Den förvalda inställningen lämnar displayen på låg nivå.

\* Om du väljer detta alternativ och behöver se tiden medan displayen är släckt, tryck snabbt på någon av knapparna och displayen tänds i 12 sekunder.

### Snooze

En stund till i sängen!

- Istället för att stänga av alarmeret, tryck - för att stänga av ljuset.
- Ljuset blir återigen starkare under loppet av 9 minuter.
- Om du valt ljudalarm kommer det också att repeteras.
- ELLER tryck på – en enda gång för att lämna ljuset på.
- Om du valt ljudalarm kommer det också att repeteras efter 9 minuter.

Svenska

## 7 Problemlösning

Extra glödlampor kan köpas från din lokala återförsäljare.


- **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 kan tiden för alarmeret alltså sättas till tidigast 11:30.

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

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

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

Drä ut sladden ur vägguttaget. Tryck och håll intrycket  medan du kopplar på strömmen igen. Detta återställer alla programalternativ till de ursprungliga förvalda. Om det fortfarande inte fungerar kontrollera säkringen i kontakten (om sådan finns).

Kontakta din lokala återförsäljare om du har andra problem med produkten.

Svenska

## Garanti

Denna produkt omfattas av tillverkarens garanti mot fabriksfel 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 kan vi komma att kräva er på ersättning för åtgärderna. Kontakta gärna din återförsäljare för råd innan ni returnerar enheten.

## Teknisk specifikation

Vi reserverar oss rätten att ändra specifikationen utan föregående notis.

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



Svenska

## Kontakta oss

Lumie är ett varumärke tillhörande Outside In, Europas ledande specialist på ljusterapi. Våra produkter byggs på de senaste vetenskapliga studierna och vi arbetar uteslutande med ljusterapi och dess välgörande effekter. 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

© Lumie 2009

Nederlands

## GEBRUIKSAANWIJZING

### Bodyclock Starter 30

- 1 Inleiding
- 2 Belangrijk
- 3 Aan de slag
- 4 Basisinstellingen
- 5 Gebruik van de Bodyclock Starter
  - Ontwaken met een zonsopgang
  - Wanneer u niet gewekt hoeft te worden
- 6 Programmaopties
  - Wekkeropties
  - Display automatisch dimmen
  - Sluimeren
- 7 Problemen oplossen

Nederlands

## 1 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 energiekeer. 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

Nederlands

## 2 Belangrijk

- 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 binnenhuis.
- Maximaal 42W halogen lamp/40W kaarslamp.
- De eenheid niet met huisvuil wegwerpen. Breng hem naar een officiële recyclingfaciliteit, zodat hij op juiste wijze vernietigd kan worden.



## 3 Aan de slag

- De beste plaats voor de Bodyclock Starter is naast uw bed.
- Verwijder de lampenkap 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.
- Het display knippert en u bent nu klaar voor het maken van de **Basisinstellingen**.

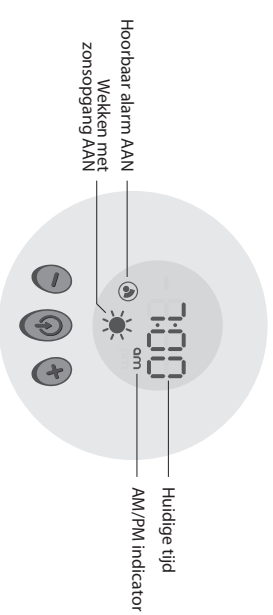
46 | www.lumie.com

Nederlands

## 4 Basisinstellingen

Wanneer u de klok en de wektijd hebt ingesteld, kunt u de basisfuncties van de Bodyclock Starter gebruiken: een zonsopgang van 30 minuten om u te wekken; een optionele zonsopgang van 30 minuten om u te helpen inslapen; en een automatisch dimmend display. Zie **Programmaopties** voor informatie over het wijzigen van de standaardinstellingen.

**NB: wanneer u de Bodyclock Starter voor het eerst inschakelt, gaat hij automatisch naar de programmeringsmodus, zodat u de tijd en wektijd kunt instellen zoals hieronder beschreven wordt. Als u later nog instellingen wilt wijzigen, start u de programmering zoals omschreven in **Programmaopties**.**



- Wanneer 13:00 knippert, gebruikt u **-/+** om de klok in te stellen.
- Druk op **Q** om door te gaan naar het volgende programma. Op het display wordt **SELR** weergegeven en **\*** knippert.
- Gebruik **-/+** om de wektijd in te stellen.
- Druk op **Q** om door te gaan naar het volgende programma. Op het display wordt **3:1h** weergegeven en **PM** knippert.
- Gebruik **-/+** om de 12-uurs of 24-uurs klokweergave te selecteren.
- U bent nu klaar met het programmeren van de basisfuncties. Het display schakelt weer over naar de normale weergave (na 12 seconden) en de wijzigingen worden opgeslagen.

www.lumie.com | 47



Nederlands

*NB: alle instellingen blijven ongeveer een uur bewaard als de stekker uit het stopcontact wordt gehaald of de stroom uitvalt.*




Wanneer u de Bodyclock Starter een paar dagen hebt gebruikt, wilt u deze basisinstellingen wellicht wijzigen; zie *Programmaopties* voor meer informatie en extra opties.

## 5 Gebruik van de Bodyclock Starter

Bij voorkeur gebruikt u *Ontwaken met een zonsopgang* het hele jaar door om uw slaap- en ontwaakpatroon hetzelfde te houden. Maar zo af en toe uitslapen kan geen kwaad. In *Wanneer u niet gewekt hoeft te worden* wordt uitgelegd hoe u de Bodyclock Starter gebruikt als u eens lekker uit wilt slapen.

### Ontwaken met een zonsopgang

Schakel het alarm in als u wilt gaan slapen. Dit activeert tevens de zonsopgang en het automatisch dimmen van het display, wat helpt een ontspannen slaapomgeving te scheppen. Wanneer de zonsopgang u heeft gewekt, schakelt u de wekker gewoon uit.

- Gebruik + om het licht aan te doen.
- Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u op  om 'ontwaken met zonsopgang' te activeren (wektijd en  worden even weergegeven).
- Het display wordt gedimd en het licht wordt langzaam zwakker (zonsopgang).
- Als u geen zonsopgang wilt, gebruikt u – om het licht uit te doen.
- Wanneer u wakker wordt, drukt u  in om de wekker uit te zetten en drukt u op – om het licht uit te doen.
- Als u de wekker niet uit wilt schakelen maar nog even wilt sluimeren, gebruikt u – om het licht te dimmen.
- Na 9 minuten brandt het licht weer op volle helderheid (en, indien geselecteerd, klinkt het weksignaal opnieuw).

48 | [www.lumie.com](http://www.lumie.com)

Nederlands

- Wanneer u klaar bent om op te staan, drukt u  in om de wekker uit te zetten en drukt u op – om het licht uit te doen.

*NB: als u het licht en het weksignaal (indien geselecteerd, zie *Programmaopties*) zelf niet uitschakelt, worden deze na 20 minuten automatisch uitgeschakeld.*

### Wanneer u niet gewekt hoeft te worden

Als u wilt uitslapen, dan zet u de wekker niet wanneer u naar bed gaat, maar volgt u in plaats daarvan de onderstaande procedure voor 'vrijdagavond'. U activeert dan de zonsopgang en het automatisch dimmen van het display om een ontspannen slaapomgeving te scheppen, maar u activeert geen zonsopgang om u te wekken.

- Gebruik + om het licht aan te doen.
- Wanneer u wilt gaan slapen, drukt u – en + gelijktijdig in (u hoort twee piepjes en op het display wordt  $F_n$  weergegeven).
- Het display wordt gedimd en het licht wordt langzaam zwakker (zonsopgang).
- Als u geen zonsopgang wilt, gebruikt u gewoon – om het licht uit te doen.

*NB: als u niet door de wekker gewekt wilt worden, kunt u deze natuurlijk ook gewoon uit laten staan! U krijgt dan echter geen zonsopgang en het display blijft op de normale helderheid.*






## 6 Programmaopties

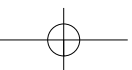
Bodyclock Starter heeft de volgende extra functies voor slapen/ontwaken: een optie om te ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een piepsignaal; een optie om het display helemaal te verduisteren wanneer u wilt gaan slapen.

[www.lumie.com](http://www.lumie.com) | 49

Nederlands

*NB: u kunt de Bodyclock Starter alleen programmeren wanneer de wekker is uitgeschakeld, dus controleer dat niet wordt weergegeven. U kunt deze opties dan op ongeveer dezelfde wijze instellen als de basisfuncties (klok, wektijd enz.).*

- Controleer dat de wekker is uitgeschakeld /  niet wordt weergegeven.
- Druk  kort in wanneer **SE tR** op het display wordt weergegeven en  knippert.
- Druk op  om door te gaan naar het gewenste programma (zie hieronder).
- Gebruik **- / +** om de instelling te wijzigen.
- Druk op  om door te gaan naar een ander programma; als u dat niet doet, schakelt het display na 12 seconden weer over naar de normale weergave en worden de wijzigingen opgeslagen.



**Wekeropties** - druk op  om door te gaan naar **EF/om** met  knipperend.

Een optie om te ontwaken met een zonsopgang gevolgd door een piepsignaal. De standaardinstelling is geen piepsignaal.

**Display automatisch dimmen** - druk op  om door te gaan naar **L o/EF** met alle drie de symbolen    knipperend.

Een optie om het display helemaal te verduisteren wanneer u wilt gaan slapen\*. De standaardinstelling is dat de displayverlichting met lage helderheid aanblijft.

\* Als u deze optie kiest en wilt zien hoe laat het is wanneer het display donker is, drukt u een van de toetsen kort in om het display 5 seconden te verlichten.

Nederlands

### Sluimeren

Voor een paar extra minuten in bed!

- In plaats van de wekker uit te schakelen, kunt u – gebruiken om het licht uit te doen.
- Het licht zal dan gedurende 9 minuten langzaam weer helderder worden.
- Als u een piepsignaal hebt geselecteerd, wordt ook dit piepsignaal herhaald.
- OF druk één keer op – om het licht aan te laten.
- Als u een piepsignaal hebt geselecteerd, wordt dit piepsignaal na 9 minuten herhaald.

## 7 Problemen oplossen

Nieuwe lampen zijn verkrijgbaar bij uw distributeur.


- **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.

- **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 programma's worden dan weer op hun standaardinstellingen ingesteld.

Met andere problemen kunt u uw distributeur bellen.

Nederlands

## 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 voor aankondiging 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



Nederlands

## Contact met ons opnemen

Lumie is een handelsmerk van Outside In, de meest voraanstaande 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).

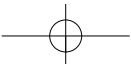
Lumie  
3 The Links, Trafalgar Way  
Bar Hill  
Cambridge  
CB23 8UD  
UK

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

BCStI0910

