lumie® bodyclock™

shine 300

ENG FRA DEU ESP

Safety

If the unit is damaged contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.

For indoor use only.

The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.

Use only the mains power adaptor supplied.

Keep the power supply and cable away from heated surfaces. If either are damaged they should be replaced with an approved Lumie product.

To power down or reset the unit, remove the mains power adaptor from the wall socket.

Do not attempt to service or modify any part of the unit.

If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.

Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetised or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

Electromagnetic compatibility

This product conforms to the electromagnetic compatibility (EMC) standard for medical devices and is unlikely to cause interference affecting other electrical and electronic products in its vicinity. However, radio transmitting equipment, mobile phones and other electrical/electronic equipment can interfere with this product; if this happens simply move the product away from the source of interference. In rare cases where product function is lost due to EMC effects, disconnect the product from the power source for 5 seconds and then restart. If the problem persists, please contact Lumie.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

SN	Serial number		For indoor use only		Double-insulated (Class II electrical)
CE	European Declaration of Conformity: Class I Medical Device		Do not place in household waste. Dispose of at a recycling centre.		DC (direct current) power supply
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Member of the ‘Green Dot’ recycling scheme
	Keep dry		Caution		Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.[1]

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.[2]

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin.[3]

Lumie invented the very first wake-up light in 1993. Use all year round to encourage a regular sleep-wake pattern.

[1] Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.
[3] Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug into a mains power supply.

A ⊛ cursor will prompt you to enter the essential settings:

LANGUAGE GENERAL LANGUAGE ENG DAY MON TIME 13:00	• Use **–** or **+** to choose a language. • Press **select** to confirm and continue.
DAY GENERAL LANGUAGE ENG DAY MON TIME 13:00	• Use **–** or **+** to set the day. • Press **select** to confirm and continue.
TIME GENERAL LANGUAGE ENG DAY MON TIME 10:56	• Use **–** or **+** to set the hour. • Press **select** to confirm. • Do the same for the minutes. • Press **select** to confirm and exit to the current time.

Bodyclock Shine 300 is now ready to use as a wake-up light, bedside light and radio.

Front panel

The four black buttons perform specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon indicates which audio option is in use.

To adjust the bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

- Use ∧ or ∨ to set the light level.
- Press and hold ∨ to turn off the light.

Setting the alarm time

Bodyclock Shine 300 has two types of alarm:

With DAILY you set one alarm time and turn it on manually when you go to bed.

With WEEKLY you can set the alarm time, or choose not to have an alarm, for each day individually. For example, you may want to wake up earlier on Monday and have no alarm at the weekend.

To choose DAILY or WEEKLY alarm type

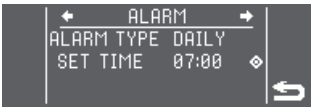
- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:

ALARM TYPE 	• Press **select** to edit. The cursor changes to to show that you are editing the item. • Use **–** or **+** to choose DAILY or WEEKLY. • Press **select** to confirm and continue.

To set the DAILY alarm

If you selected DAILY use SET TIME to set an alarm time:

SET TIME  	• Press **select** to edit. • Use **–** or **+** to set the hour. • Press **select** to confirm. • Do the same for the minutes. • Press the button next to to exit from settings.

To set the WEEKLY alarm

If you selected WEEKLY you can choose for each day whether the alarm is OFF or ON, and if ON, the wake-up time:

MON 	• Press **select** to edit the day; for example, MON. • Use **–** or **+** to choose OFF or ON and press **select** to confirm.
SET TIME 	If you selected ON, an additional SET TIME item appears below the day. • Use **–** or **+** to set the hour and press **select** to confirm. • Do the same for the minutes. • Repeat for each day. • Press the button next to to exit from settings.

After setting the alarm time(s), the next alarm is turned on and shown on the top line of the display:

Bodyclock Shine 300 is preset with a 30-minute sunrise and 30-minute sunset. To use it with these settings read the following sections.

To add an audio alarm or change any other settings see *Settings menus*, page 13, *Sunrise options*, page 15, and *Sunset options*, page 17.

To cancel an alarm

• Press .

OFF appears at the top of the display.

If you selected WEEKLY, when the cancelled alarm time has passed the next alarm time is shown.

Using the sunrise alarm

To wake with a sunrise alarm

If you set the alarm type to DAILY, you must activate the alarm before you go to sleep each time:

- Press the alarm button .

If you set the alarm type to WEEKLY, your alarm(s) will be turned on automatically.

The top line of the display shows the alarm time; for example:

In the morning

You'll be woken up with a gradual sunrise according to the sunrise settings you have selected. You can choose to have an internal sound or play the radio at the alarm time; see *Sunrise options*, page 15.

To snooze

- Press **–** or tap the top of the lamp cover.

The sunrise, and audio alarm if set, will repeat after 9 minutes.

To deactivate the sunrise alarm

- Press the alarm button .

This also turns off the audio alarm if you've selected one.

- Hold down ∨ to turn off the light.

Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. You can choose to play an internal sound or the radio during the sunset; see *Sunset options*, page 17.

To start the sunset

• Press the sunset button .

The display shows to confirm the sunset is activated.

If the light is on, it will start to fade and any other sleep options you have set will be turned on.

To stop the sunset

• Press the sunset button .

The display shows .

Display brightness

The display brightness automatically adjusts according to the ambient light.

In very low ambient light, such as at night, it can be completely off or low brightness, depending on your setting:

- Use the switch in the base of the unit to set OFF or LOW.

To check the time when the display is off

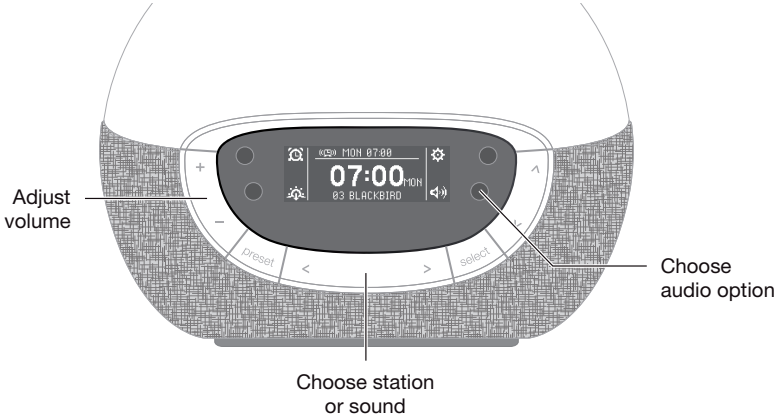
- Tap the top of the lamp cover.

The display will come on at low brightness for a few seconds.

Using the radio and internal sounds

Use **+** or **–** to set the volume, and < or > to tune the radio or select one of the internal sounds.

The bottom right icon shows which audio option is in use:



To select your audio option

- Press the audio button to choose FM radio FM, internal sounds or no audio.
- Use **+** or **–** to set the volume.

The following sections give more information about the audio options.

To play internal sounds

Bodyclock Shine 300 has an optional alarm beep plus 14 sleep and wake sounds:

1 Beep, 2 Tropical birds, 3 Blackbird, 4 Osprey, 5 Goats, 6 Guzheng, 7 Cafe, 8 Steam train, 9 Thunderstorm, 10 Waves, 11 Crickets at night, 12 Kitten purring, 13 Tree frogs, 14 Ping pong, 15 White noise.

- Press the audio button until the icon next to it shows .

- Use < or > to choose a sleep/wake sound.

To use the FM radio

- Press the audio button until the icon next to it shows FM.
- Use < or > to tune manually.
- Press and hold < or > to search for the next station.

The station is shown on the bottom line of the display:

The signal strength is shown by the icon. If necessary position the aerial for best reception.

To save a station as a preset

You can save up to five FM stations for instant listening:

- Use < or > to tune to the station you want to save.
- Press and hold **preset** until the display shows P1.
- Use < or > to choose the preset you want to use, then press **select**.

The display shows SAVED.

To listen to a saved station

- Press **preset** and use < or > to choose a saved station, then press **select**.

To turn off the audio

- Press the audio button so the icon next to it shows .

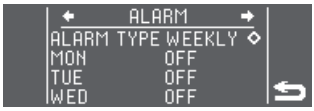
Settings menus

This section summarises the alarm, sunrise, sunset and other options available with Bodyclock Shine 300.

To access the settings menus

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:



- Press < or > to step through the different menus.
- Press ∧ or ∨ to browse the current menu.

The currently highlighted item is shown by a cursor to its right.

Longer menus will scroll to show you all the items.

To edit a setting

- Press **select**.

The cursor changes to to show that you are editing the item.

- Use **+** or **–** to edit the item.
- Press **select** to confirm the edit.

The cursor will move to the next item on the menu.

To exit from the settings menus

- Press the button next to .

The following table summarises each menu and menu item:

Menu	Menu items	Options	Default
ALARM	ALARM TYPE	DAILY, WEEKLY	DAILY
	MON to SUN *	OFF, ON	ON
	SET TIME	HH:MM	07:00
SUNRISE	DURATION	OFF or 15 to 90 MIN in 5 minute steps	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	ALARM SRC	Alarm source: OFF, RADIO or SOUND	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN in 5 minute steps	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	SOUND	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
GENERAL	LANGUAGE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR or DAN	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00

* Depending on previous settings.

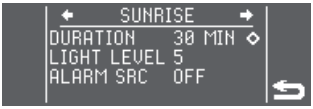
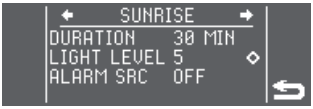
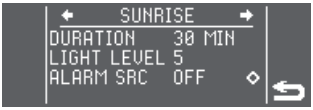
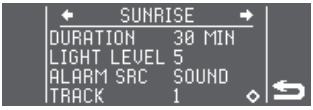
To set the current time

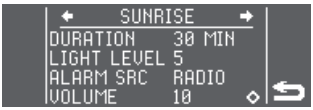
Bodyclock Shine 300 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

If you need to set the time use the TIME setting in the GENERAL menu.

Sunrise options

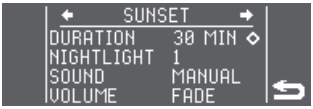
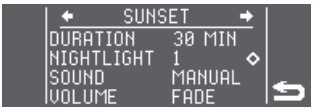
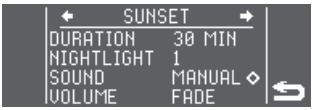
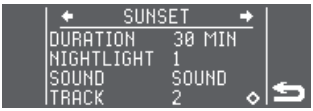
- Press the settings button ⚙.
- Use < or > to choose the SUNRISE menu.
- Continue through the following sequence to set the sunrise options:

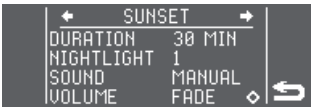
DURATION  	• Press **select** to edit. • Use **+** or **–** to set the duration of the sunrise: OFF or between 15 and 90 minutes. • Press **select** to confirm and continue.
LIGHT LEVEL  	*Only available if you have set a DURATION.* • Press **select** to edit. • Use **+** or **–** to set the final brightness of the sunrise from 1 to 20. • Press **select** to confirm and continue.
ALARM SRC  	• Press **select** to edit. • Use + or – to set the audio alarm option for the end of the sunrise: OFF for no audio alarm, or RADIO, or SOUND to choose one of the wake sounds. • Press **select** to confirm and continue.
TRACK  	*Only available if you have set SOUND.* • Press **select** to edit. • Use + or – to set the wake sound for the end of the sunrise. • Press **select** to confirm and continue.

VOLUME  	*Only available if you have set RADIO or SOUND.* • Press **select** to edit. • Use + or – to set the volume of the audio alarm from 1 to 20. • Press **select** to confirm. • Press the button next to to exit from settings.

Sunset options

- Press the settings button ⚙.
- Use < or > to choose the SUNSET menu:
- Continue through the following sequence to set the sunset options:

DURATION  	• Press **select** to edit. • Use + or – to set the duration of the sunset: between 15 and 90 minutes. • Press **select** to confirm and continue. *Note: The actual duration may be less than this if you start the sunset with the light already dimmed.*
NIGHTLIGHT  	• Press **select** to edit. • Use + or – to set the brightness of the nightlight: OFF for no nightlight or a level from 1 to 10. • Press **select** to confirm and continue.
SOUND  	• Press **select** to edit. • Use + or – to control any audio at the start of the sunset: OFF to cancel any audio, MANUAL to leave any audio playing or SOUND to choose one of the sleep sounds. • Press **select** to confirm and continue.
TRACK  	*Only available if you have set SOUND.* • Press select to edit. • Use + or – to set the sleep sound for the sunset. • Press **select** to confirm and continue.

VOLUME  	*Only available if you have set MANUAL or SOUND.* • Press **select** to edit. • Use + or – to control any audio at the end of the sunset: OFF to cancel any audio, ON to leave any audio playing or FADE to gradually decrease volume and turn off. • Press **select** to confirm. • Press the button next to to exit from settings.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

To restore the default factory settings

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold **select** and turn the power back on.
- Release the button when the software version number shows.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. This will make only a negligible difference to light output and you can continue to use the product.

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return your Bodyclock Shine 300 for service. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please call Lumie for further advice.

Technical description

Subject to change without notice.

Bodyclock Shine 300

Mains power adapter (supplied): ⧈
Input: 230 Vac, 50 Hz, 50 W, Output: 15 V, 1 A (15 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C

Class I Medical Device CE

Contact us

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 +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

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

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.
Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie® bodyclock™

shine 300

FRA

Sécurité

Si l’appareil est abîmé, contactez Lumie avant de l’utiliser.

Maintenez-le à l’abri de l’eau et de l’humidité.

Pour un usage intérieur uniquement.

L’appareil devient chaud lorsque la lumière est allumée. Veillez à ce qu’il ne soit pas couvert.

Utilisez uniquement l’adaptateur d’alimentation secteur fourni.

Maintenez l’alimentation électrique et le câble à l’écart des surfaces chauffées. Si l’un d’eux est abîmé, il doit être remplacé par un produit Lumie agréé.

Pour éteindre l’appareil ou le réinitialiser, débranchez l’adaptateur d’alimentation secteur de la prise murale.

N’essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l’appareil.

Si l’appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C), laissez-le reposer pendant au moins une heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.

Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l’effet de l’alcool par exemple).

Compatibilité électromagnétique

Ce produit est conforme à la norme de compatibilité électromagnétique (CEM) pour les dispositifs médicaux et ne devrait pas provoquer d’interférences affectant d’autres produits électriques et électroniques à proximité. Toutefois, les équipements de transmission radio, les téléphones portables et tout autre équipement électrique/électronique peuvent interférer avec ce produit ; le cas échéant, il suffit de l’éloigner de la source d’interférence. Dans de rares cas de perte de la fonction du produit en raison des effets de la CEM, débranchez le produit pendant 5 secondes, puis redémarrez-le. Si le problème persiste, veuillez contacter Lumie.

Pour plus d’informations sur l’environnement électromagnétique dans lequel l’appareil peut être utilisé, consultez le site Web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Mise au rebut

Lorsque l’appareil arrive en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers. Veuillez le jeter de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

SN	Numéro série		Attention – utilisation uniquement à l’intérieur		Double-isolation (Classe II électrique)
CE	Déclaration de conformité européenne : Dispositif médical Classe I		Ne pas jeter avec les déchets ménagers. Jeter dans un centre de recyclage.		Alimentation CC (courant continu)
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d’utilisation		Membre du programme de recyclage ‘Point vert’
	Tenir au sec		Attention		Recyclable

Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été prouvé que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.[1]

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier (TAS) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.[2]

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.[3]

Lumie a inventé le tout premier simulateur d'aube en 1993. Utilisez-le toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

[1] Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.
[2] J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.
[3] Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Prise en main

L’endroit idéal pour installer le Lumie Bodyclock est une table de chevet près d’une prise de courant.

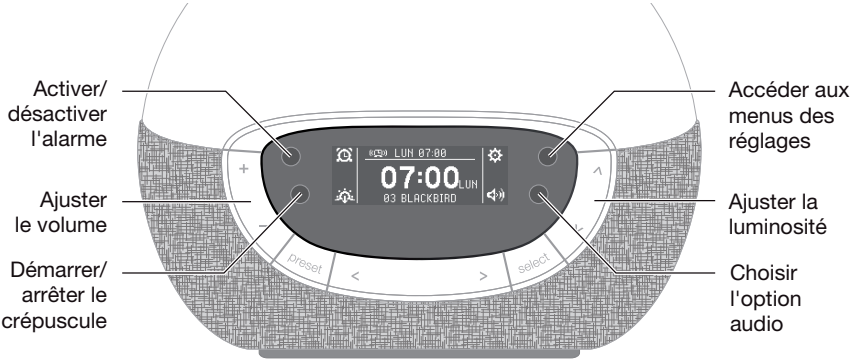
- Branchez l’adaptateur secteur sur la prise à la base de l’appareil.
- Branchez sur une alimentation secteur.

Un curseur vous invitera à définir les réglages essentiels :

LANGUE GENERAL LANGUAGE FRA DAY MON TIME 13:00	• Utilisez **–** ou **+** pour choisir une langue. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
JOUR GENERAL LANGUE FRA JOUR LUN HEURE 13:00	• Utilisez **–** ou **+** pour régler le jour. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
HEURE GENERAL LANGUE FRA JOUR LUN HEURE 10:56	• Utilisez **–** ou **+** pour régler l’heure. • Appuyez sur **select** pour confirmer. • Répétez l’opération pour les minutes. • Appuyez sur **select** pour confirmer et quitter à l’heure actuelle.

Bodyclock Shine 300 est maintenant prêt pour une utilisation comme simulateur d’aube, lampe de chevet et radio.

Face avant



Les quatre boutons noirs exécutent des fonctions spécifiques indiquées par l’icône située à côté. L’icône inférieure droite indique quelle option audio est en cours d’utilisation.

Ajuster la lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé comme une lampe de chevet totalement variable.

- Utilisez ∧ ou ∨ pour régler le niveau de la lumière.
- Appuyez sur ∨ et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

Réglage de l’heure de l’alarme

Bodyclock Shine 300 dispose de deux types d’alarme :

Avec JOUR, vous réglez une heure d’alarme et vous l’activez manuellement lorsque vous allez au lit.

Avec HEBDO, vous pouvez régler l’heure de l’alarme ou choisir de ne pas avoir d’alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous pouvez souhaiter vous réveiller plus tôt le lundi et ne pas avoir d’alarme le week-end.

Choisir le type d’alarme JOUR ou HEBDO

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L’écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

TYPE ALARM

- Appuyez sur **select** pour modifier.

Le curseur se transforme en pour montrer que vous modifiez l’élément.

- Utilisez **–** ou **+** pour choisir JOUR ou HEBDO.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

Définir une alarme JOUR

Si vous avez sélectionné JOUR, utilisez REGLER HR pour régler l’heure de l’alarme :

REGLER HR

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez **–** ou **+** pour régler l’heure.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l’opération pour les minutes.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de pour quitter les réglages.

Définir une alarme HEBDO

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez choisir pour chaque jour si l’alarme est désactivée ou activée et, si elle est activée, l’heure de réveil :

LUN

- Appuyez sur **select** pour modifier le jour ; par exemple, LUN.
- Utilisez **–** ou **+** pour choisir OFF ou ON et appuyez sur **select** pour confirmer.

REGLER HR

Si vous avez sélectionné ON, un élément REGLER HR supplémentaire apparaît sous le jour.

- Utilisez **–** ou **+** pour régler l’heure et appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l’opération pour les minutes.
- Recommencez pour chaque jour.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de pour quitter les réglages.

Après avoir réglé l’heure ou les heures d’alarme, l’alarme suivante est activée et affichée sur la ligne supérieure de l’écran :

Bodyclock Shine 300 est préréglé avec une aube de 30 minutes et un crépuscule de 30 minutes. Pour l’utiliser avec ces réglages, lisez les sections suivantes.

Pour ajouter une alarme sonore ou modifier d’autres réglages, voir *Menus réglages* page 14, *Options d’aube* page 16 et *Options de crépuscule* page 18.

Annuler une alarme

• Appuyez sur .

OFF apparaît en haut de l’écran.

Si vous avez sélectionné HEBDO, une fois l’heure d’alarme annulée passée l’heure d’alarme suivante s’affiche.

Utilisation de l’alarme d’aube

Se réveiller avec une alarme d’aube

Si vous réglez le type d’alarme sur JOUR, vous devez activer l’alarme avant de vous coucher à chaque fois :

• Appuyez sur le bouton d’alarme .

Si vous réglez le type d’alarme sur HEBDO, vos alarmes seront automatiquement activées.

La ligne supérieure de l’écran indique l’heure de l’alarme ; par exemple :

Le matin

Vous serez réveillé par une aube progressive en fonction des réglages que vous avez sélectionnés. Vous pouvez choisir d’avoir un son interne ou de passer la radio à l’heure de l’alarme ; voir *Options d’aube* page 16.

Répéter

• Appuyez sur **–** ou tapotez le dessus du globe.

L’aube et l’alarme audio (le cas échéant) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Désactiver l’alarme d’aube

• Appuyez sur le bouton d’alarme .

Cela désactive également l’alarme audio si vous en avez sélectionné une.

• Maintenez la touche ∨ enfoncée pour éteindre la lumière.

Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous aider à vous détendre. Vous pouvez choisir de lire un son interne ou de passer la radio pendant le crépuscule ; voir *Options de crépuscule* page 18.

Activer le crépuscule

• Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran affiche pour confirmer que le crépuscule est activé.

Si la lampe est allumée, elle commencera à s'affaiblir progressivement et toutes les autres options d'endormissement que vous avez réglées seront activées.

Désactiver le crépuscule

• Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran indique .

Luminosité d’affichage

La luminosité d’affichage s’ajuste automatiquement en fonction de la lumière ambiante.

Dans des conditions de très faible luminosité ambiante telles que la nuit, l’affichage peut être complètement éteint ou de faible luminosité en fonction de votre réglage :

- Utilisez le sélecteur à la base de l’appareil pour sélectionner OFF (arrêt) ou LOW (faible).

Connaître l’heure lorsque l’affichage est éteint

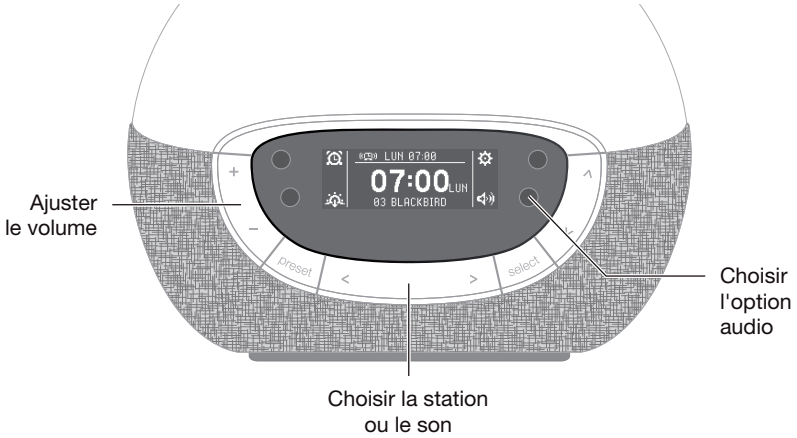
- Tapotez le dessus du globe.

La luminosité d’affichage passera à une faible luminosité en quelques secondes.

Utilisation de la radio et des sons internes

Utilisez **+** ou **–** pour régler le volume et < ou > pour régler la radio ou sélectionner l'un des sons internes.

L'icône inférieure droite montre quelle option audio est en cours d'utilisation :



Sélectionner votre option audio

- Appuyez sur le bouton audio pour choisir la radio FM FM, les sons internes ou pas d'audio.
- Utilisez **+** ou **–** pour régler le volume.

Les sections suivantes fournissent plus d'informations sur les options audio.

Jouer des sons internes

Bodyclock Shine 300 dispose d'un bip d'alarme en option, ainsi que 14 mélodies d'endormissement et de réveil :

1 Bip, 2 Oiseaux tropicaux, 3 Merle, 4 Balbuzard, 5 Chèvres, 6 Guzheng, 7 Café, 8 Train à vapeur, 9 Orage, 10 Vagues, 11 Grillons la nuit, 12 Chaton ronronnant, 13 Grenouilles, 14 Ping-pong, 15 Bruit blanc.

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche .
- Utilisez < or > pour choisir un son d'endormissement/de réveil.

Utiliser la radio FM

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche FM.
- Utilisez < or > pour régler manuellement.
- Maintenez < or > enfoncé pour rechercher la station suivante.

La station s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran :

La puissance du signal est indiquée par l'icône . Si nécessaire, positionnez l'antenne pour une meilleure réception.

Enregistrer une station en tant que préréglage

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq stations FM pour une écoute instantanée :

- Utilisez < ou > pour régler la station à sauvegarder.
- Maintenez la touche **preset** enfoncée jusqu'à ce que l'écran affiche P1.
- Utilisez < ou > pour choisir le préréglage à utiliser, puis appuyez sur **select**.

L'écran indique SAUVEGARDE.

Écouter une station enregistrée

- Appuyez sur **preset** et utilisez < ou > pour choisir une station sauvegardée, puis appuyez sur **select**.

Désactiver l'audio

- Appuyez sur le bouton audio pour que l'icône située à côté affiche .

Menus réglages

Cette section résume l’alarme, l’aube, le crépuscule et d’autres options disponibles avec Bodyclock Shine 300.

Accéder aux menus des réglages

• Appuyez sur le bouton de réglages .

L’écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

• Appuyez sur < ou > pour parcourir les différents menus.

• Appuyez sur ∧ ou ∨ pour naviguer dans le menu actuel.

L’élément sélectionné est indiqué par un curseur à sa droite.

Des menus plus longs défileront pour vous montrer tous les éléments.

Modifier un réglage

• Appuyez sur **select**.

Le curseur se transforme en pour montrer que vous modifiez l’élément.

• Utilisez **+** ou **–** pour modifier l’élément.

• Appuyez sur **select** pour confirmer l’édition.

Le curseur se déplace à l’élément suivant dans le menu.

Quitter les menus des réglages

• Appuyez sur le bouton à côté de .

Le tableau suivant résume chaque menu et élément de menu :

Menu	Éléments de menu	Options	Par défaut
ALARME	TYPE ALARM	JOUR, HEBDO	JOUR
	LUN à DIM *	OFF, ON	ON
	REGLER HR	HH:MM	07:00
AUBE	DUREE	OFF ou 15 à 90 MIN par phases de 5 minutes	30 MIN
	NIVEAU LUM	1 à 20	16
	SRC ALARME	Source d'alarme : OFF, RADIO ou SON	OFF
	STATION *	P1 à P5	
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	1 à 20	10
CREPUSCULE	DUREE	15 à 90 MIN par phases de 5 minutes	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou 1 à 10	OFF
	SON	OFF, MANUEL ou SON	MANUEL
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou BAISSE	OFF
GENERAL	LANGUE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR ou DAN	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* Selon les réglages précédents.

Régler l'heure actuelle

Bodyclock Shine 300 gardera le temps pendant 30 minutes sans électricité. Tous les autres réglages sont enregistrés de façon permanente.

Si vous avez besoin de régler l'heure, utilisez le réglage HEURE dans le menu GENERAL.

Options d’aube

- Appuyez sur le bouton de réglages ⚙.
- Utilisez < ou > pour choisir le menu AUBE.
- Continuez la séquence suivante pour définir les options d’aube :

DUREE 	• Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez **+** ou **–** pour régler la durée de l’aube : OFF ou entre 15 et 90 minutes. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
NIVEAU LUM 	*Disponible uniquement si vous avez défini une DUREE.* • Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez **+** ou **–** pour régler la luminosité finale de l’aube de 1 à 20. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
SRC ALARME 	• Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez + ou – pour définir l’option d’alarme pour la fin de l’aube : OFF pour aucune alarme audio, ou RADIO, ou SON pour choisir l'une des mélodies de réveil. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
PISTE 	*Disponible uniquement si vous avez défini un SON.* • Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez + ou – pour définir la mélodie de réveil pour la fin de l’aube. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

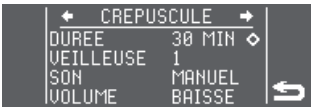
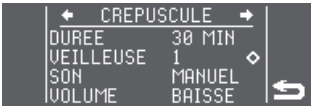
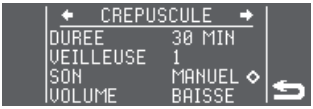
VOLUME

Disponible uniquement si vous avez défini la RADIO ou un SON.

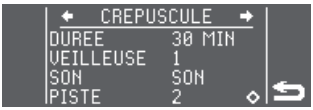
- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir le volume de l’alarme audio de 1 à 20.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de pour quitter les réglages.

Options de crépuscule

- Appuyez sur le bouton de réglages ⚙.
- Utilisez < ou > pour choisir le menu CREPUSCULE.
- Continuez la séquence suivante pour définir les options de crépuscule :

DUREE  	• Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez + ou – pour régler la durée du crépuscule : entre 15 et 90 minutes. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer. *Remarque : la durée réelle peut être inférieure à celle-ci si vous démarrez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.*
VEILLEUSE  	• Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez + ou – pour régler la luminosité de la veilleuse : OFF pour aucune veilleuse ou un niveau de 1 à 10. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.
SON  	• Appuyez sur **select** pour modifier. • Utilisez + ou - pour contrôler l'audio au début du crépuscule : OFF pour annuler tout audio, MANUEL pour laisser l'audio ou SON pour choisir l'une des mélodies d'endormissement. • Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

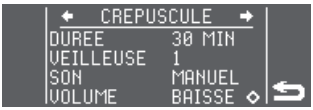
PISTE



Disponible uniquement si vous avez défini un SON.

- Appuyez sur select pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la mélodie d'endormissement pour le crépuscule.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

VOLUME



Disponible uniquement si vous avez défini MANUEL ou SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou - pour contrôler l'audio à la fin du crépuscule : OFF pour annuler tout son, ON pour laisser l'audio ou BAISSE pour diminuer graduellement le volume et s'éteindre.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de ↩ pour quitter les réglages.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Rétablir les réglages d'usine par défaut

- Coupez l'alimentation au niveau de la prise de courant.
- Appuyez et maintenez **select** enfoncé et rallumez.
- Relâchez le bouton lorsque le numéro de version logicielle s'affiche.

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Si une LED n'éclaire plus, la différence d'éclairage sera négligeable et vous pourrez continuer à utiliser le produit.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer votre Bodyclock Shine 300 en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter Lumie.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Bodyclock Shine 300

Adaptateur secteur (fourni) : ⧈
Entrée : 230 Vac, 50 Hz, 50 W, Sortie : 15 V, 1 A (15 W)

Plage de température de fonctionnement : de 5° C à 35° C

Plage de température d'entreposage/transport : de -25° C à +70° C

Classe I Dispositif médical CE

Contactez-nous

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, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Royaume-Uni.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.
Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

lumie® bodyclock™

shine 300

DEU

Sicherheit

Sollte das Produkt beschädigt sein, wenden Sie sich bitte vor Gebrauch an Ihren Lumie-Fachhändler.

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt.

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird das Gerät warm. Stellen Sie daher sicher, dass es nicht abgedeckt ist.

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

Netzteil und Kabel von beheizten Oberflächen fernhalten. Sollten Netzteil oder Kabel beschädigt sein, müssen sie durch ein Lumie-Produkt ersetzt werden.

Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzstecker ziehen.

Versuchen Sie nicht, Teile des Geräts zu warten oder zu ändern.

Sollte das Gerät einmal außerhalb des empfohlenen Temperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert worden sein, sollten Sie mindestens eine Stunde warten, bevor Sie es an das Stromnetz anschließen, um Kondensation oder Überhitzen zu vermeiden.

Nicht zur Verwendung an bewusstlosen Personen bzw. durch oder an Personen mit verminderter Handlungsfähigkeit (beispielsweise aufgrund von Alkoholgenuss oder Betäubungsmitteln).

Elektromagnetische Verträglichkeit

Dieses Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm für die elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) von Medizinprodukten. Es ist daher unwahrscheinlich, dass es Störungen mit anderen elektrischen oder elektronischen Produkten in seiner Nähe verursacht. Dagegen können Funkgeräte, Handys und sonstige elektrische/elektronische Produkte die Funktion dieses Geräts beeinträchtigen. Stellen Sie es in einem solchen Fall einfach etwas weiter von der Störquelle weg. In seltenen Fällen kann es vorkommen, dass das Gerät aufgrund eines EMV-Effekts nicht mehr funktioniert. Ziehen Sie in einem solchen Fall 5 Sekunden lang den Netzstecker und schalten Sie dann das Gerät erneut ein. Sollte das Problem wiederholt auftreten, wenden Sie sich bitte an Ihren Lumie-Fachhändler.

Weitere ausführliche Informationen über das elektromagnetische Umfeld, in dem das Gerät eingesetzt werden kann, sind auf folgender Website zu finden: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Entsorgung

Geben Sie das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsmüll, sondern bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird.

SN	Seriennummer		Nur für den Gebrauch in Innenräumen		Schutzisoliert (Schutzklasse II - elektrische Geräte)
CE	Europäische Konformitätserklärung: Medizinprodukt der Klasse I		Nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern zu einer kommunalen Sammelstelle bringen.		Stromversorgung Gleichspannung
	Hersteller: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Bitte die Gebrauchsanleitung lesen		Mitglied des Dualen Systems “Der Grüne Punkt”
	Trocken halten		Vorsicht		Recycelbar

Einführung

Ihre Lumie Bodyclock weckt Sie auf natürliche Weise mit einem Sonnenaufgang. Das Aufwachen mit Licht hebt erwiesenermaßen die Stimmung und steigert Energie, Leistungsfähigkeit sowie Schlaf- und Aufwachqualität.[1]

Lichtwecker können auch Menschen, die unter SAD (saisonal abhängiger Depression) oder unter Winterdepression leiden, dabei helfen, die dunklen Wintermorgen besser zu verkraften.[2]

Zur Schlafenszeit hilft Ihnen ein Sonnenuntergang, sich auf natürliche Weise zu entspannen, indem er die Produktion des Schlafhormons Melatonin fördert.[3]

Lumie erfand den ersten Lichtwecker bereits im Jahr 1993. Sie können ihn rund ums Jahr zur Förderung eines regelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus verwenden.

[1] Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul; 88 (1): 67-71.
[2] J Affect Disord. 2015 Jul 15;180:87-9.
[3] Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Die ersten Schritte

Der ideale Ort für Ihre Lumie Bodyclock ist auf einem Nachttisch in der Nähe einer Steckdose.

- Schließen Sie das Netzteil zunächst an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- Stecken Sie dann den Stecker in die Steckdose.

Ein ⊕-Cursor fordert Sie zur Eingabe der Grundeinstellungen auf:

SPRACHE GENERAL LANGUAGE DEU DAY MON TIME 13:00	• Verwenden Sie **–** oder **+**, um die Sprache auszuwählen. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
TAG ALLGEMEIN SPRACHE DEU TAG MON ZEIT 13:00	• Stellen Sie mit **–** oder **+** den Tag ein. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
ZEIT ALLGEMEIN SPRACHE DEU TAG MON ZEIT 10:56	• Stellen Sie mit **–** oder **+** die Stunde ein • Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**. • Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren. • Drücken Sie zum Bestätigen und Wechseln zur aktuellen Uhrzeit auf **select**.

Bodyclock Shine 300 ist jetzt bereit und kann als Lichtwecker, Nachttischlampe und Radio verwendet werden.

Frontblende

Die vier schwarzen Tasten führen bestimmte Funktionen aus, die durch die Symbole auf dem Display angezeigt werden. Das Symbol rechts unten zeigt die aktuelle Audiooption an.

Dimmen der Nachttischlampe

Ihre Lumie Bodyclock kann als komplett dimmbare Nachttischlampe verwendet werden.

- Mit ∧ oder ∨ kann die Lichtstärke eingestellt werden.
- Zum Ausschalten des Lichts halten Sie ∨ gedrückt.

Einstellen der Weckzeit

Bodyclock Shine 300 bietet zwei Weckarten:

Mit TAG können Sie eine Weckzeit wählen und diese vor dem Schlafengehen manuell aktivieren.

Mit WOCHE können Sie die Weckzeit für jeden einzelnen Tag einstellen oder den Alarm ausschalten. Vielleicht möchten Sie am Montag früher aufwachen und am Wochenende nicht geweckt werden.

Einstellen der Weckart TAG oder WOCHE

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:

WECKART

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Der Cursor wechselt von auf und signalisiert, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.
- Wählen Sie **–** oder **+** zum auswählen von TAG oder WOCHE.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

Einstellen der Weckart TAG

Wenn Sie TAG gewählt haben, verwenden Sie ZEIT EINST, um eine Alarmzeit einzustellen:

ZEIT EINST

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Stellen Sie mit **–** oder **+** die Stunde ein
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

Einstellen der Weckart WOCHE

Wenn Sie WOCHE ausgewählt haben, können Sie den Alarm auf AUS oder AN setzen und die gewünschte Alarmzeit einstellen:

MON

- Drücken Sie zum Ändern des Tages auf **select** (z. B. MON).
- Verwenden Sie **–** oder **+** zum auswählen von AUS oder AN und drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.

ZEIT EINST

Wenn Sie AN gewählt haben, wird unter dem Tag zusätzlich die Option ZEIT EINST eingeblendet.

- Verwenden Sie **–** oder **+** zur Auswahl einer Stunde und drücken Sie zur Bestätigung auf **select**.
- Verwenden Sie für die Minuten dasselbe Verfahren.
- Wiederholen Sie den Vorgang für jeden Tag.
- Drücken Sie die Taste neben , um die Einstellungen zu verlassen.

Nach dem Einstellen der Weckzeit(en) wird der nächste Alarm aktiviert und in der obersten Zeile des Displays angezeigt:

Ihre Lumie Bodyclock Shine 300 ist ab Werk auf einen 30-minütigen Sonnenaufgang und einen 30-minütigen Sonnenuntergang eingestellt. Um den Wecker mit diesen Einstellungen zu verwenden, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte.

Wenn Sie die Audiooption oder eine andere Einstellung ändern möchten, lesen Sie bitte die folgenden Abschnitte: *Einstellungsmenüs* auf Seite 15, *Sonnenaufgangs-Optionen* auf Seite 17 und *Sonnenuntergangs-Optionen* auf Seite 19.

Ausschalten der Weckfunktion

- Drücken Sie auf .

Oben auf dem Display wird AUS eingeblendet.

Wenn Sie WOCHE ausgewählt haben, wenn die Zeit für einen ausgeschalteten Alarm überschritten wurde die nächste Alarmzeit angezeigt.

Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Aufwachen mit der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

Wenn die Weckfunktion auf TAG gesetzt ist, muss sie jeweils vor dem Einschlafen activieret werden:

- Drücken Sie die Taste für die Weckfunktion .

Wenn Sie die Weckfunktion auf WOCHE setzen, wird diese automatisch zur gewünschten Zeit bzw. zu den gewünschten Zeiten aktiviert.

Die obere Zeile des Displays zeigt die Weckzeit an; z. B.:

Morgen

Sie werden mit einem allmählichen Sonnenaufgang gemäß den gewählten Einstellungen geweckt. Sie können auswählen, ob zur gewählten Weckzeit einen der integrierten Klänge wiedergegeben oder das Radio eingeschaltet werden soll. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenaufgangs-Optionen* auf Seite 17.

Schlummerfunktion

- Drücken Sie auf **–** oder klopfen Sie leicht mit der Handfläche oben auf das Gerät.

Der Sonnenaufgang und der Audioalarm (sofern einer eingestellt wurde) werden nach 9 Minuten wiederholt.

Deaktivieren der Sonnenaufgangs-Weckfunktion

- Drücken Sie die Taste für die Weckfunktion .

Dadurch wird auch der Audioalarm ausgeschaltet, sofern einer eingestellt wurde.

- Zum Ausschalten des Lichts halten Sie V gedrückt.

Verwendung des Sonnenuntergangs

Vor dem Einschlafen kann Ihnen ein Sonnenuntergang helfen, sich zu entspannen und abzuschalten. Sie haben die Möglichkeit, während des Sonnenuntergangs einen der integrierten Klänge wiederzugeben oder das Radio einzuschalten. Weitere Einzelheiten finden Sie im Abschnitt *Sonnenuntergangs-Optionen* auf Seite 19.

Aktivierung des Sonnenuntergangs

• Drücken Sie auf die Taste für den Sonnenuntergang .

Im Display erscheint ein zur Bestätigung, dass der Sonnenuntergang aktiviert ist.

Wenn das Licht eingeschaltet ist, wird es langsam dunkler, und alle anderen Einschlafoptionen, die Sie eingestellt haben, werden aktiviert.

Deaktivierung des Sonnenuntergangs

• Drücken Sie auf die Taste für den Sonnenuntergang .

Auf dem Display wird angezeigt.

Displaybeleuchtung

Die Helligkeit des Displays passt sich automatisch den Lichtverhältnissen an.

Bei sehr geringem Licht, z. B. Nachts, ist das Display je nach Einstellung gar nicht oder nur schwach beleuchtet:

- Mit dem Schalter im unteren Teil des Geräts kann die Displaybeleuchtung auf OFF (aus) oder LOW (schwach) gestellt werden.

Prüfen der Uhrzeit, wenn das Display ausgeschaltet ist

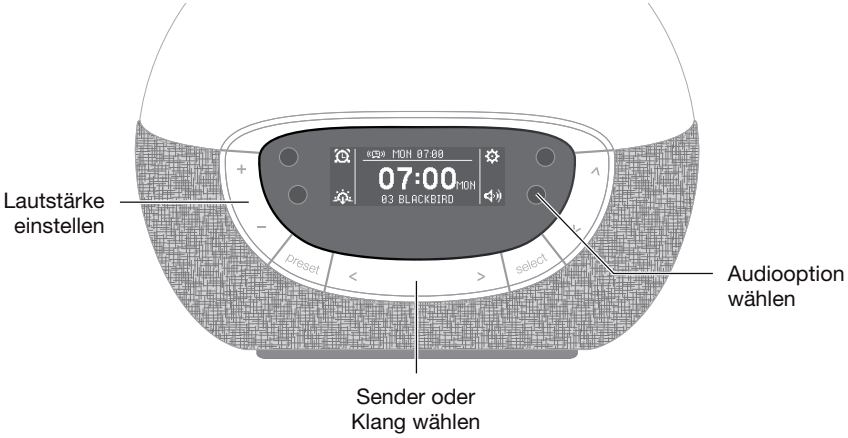
- Klopfen Sie leicht mit der Handfläche oben auf das Gerät.

Das Display wird einige Sekunden lang schwach beleuchtet.

Verwendung des Radios und der integrierten Klänge

Drücken Sie auf **+** oder **–**, um die Lautstärke einzustellen, oder auf < oder >, um einen Radiosender oder einen der integrierten Klänge zu wählen.

Das Symbol rechts unten zeigt die aktuelle Audiooption an:



Auswahl der Audiooption

- Drücken Sie die Audiotaste, um zwischen Radio FM, integrierten Klängen oder gar kein Audio zu wählen.
- Durch Drücken von **+** oder **–** kann die Lautstärke eingestellt werden.

Die folgenden Abschnitte enthalten weitere Angaben zu den Audiooptionen.

Wiedergabe integrierter Klänge

Ihre Bodyclock Shine 300 bietet einen optionalen Alarmton sowie 14 Einschlaf- und Weckklänge:

1 Piepton, 2 Tropenvögel, 3 Amsel, 4 Fischadler, 5 Ziegen, 6 Guzheng, 7 Café, 8 Dampflokomotive, 9 Gewitter, 10 Wellen, 11 Grillenzirpen in der Nacht, 12 Schnurrendes Kätzchen, 13 Baumfrösche, 14 Tischtennis, 15 Weißes Rauschen.

- Drücken Sie die Audiotaste, bis daneben das Symbol angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um einen Einschlaf-/Weckklang auszuwählen.

Verwendung des FM-Radios

- Drücken Sie die Audiotaste, bis daneben das Symbol FM angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um den Radiosender von Hand einzustellen.
- Halten Sie < oder >, um nach dem nächsten Sender zu suchen.

Der Sender wird unten auf dem Display angezeigt:

Die Signalstärke wird durch das Symbol angegeben. Richten Sie bei Bedarf die Antenne für einen besseren Empfang aus.

Speichern eines Senders

Sie können bis zu fünf FM-Sender speichern:

- Verwenden Sie < oder >, um den Sender anzuwählen, den Sie speichern möchten.
- Halten Sie **preset** gedrückt, bis auf dem Display P1 angezeigt wird.
- Verwenden Sie < oder >, um die gewünschte Voreinstellung auszuwählen und drücken Sie dann auf **select**.

Auf dem Display wird GESPEICHERT angezeigt.

Auswahl eines gespeicherten Senders

- Drücken Sie auf **preset** und verwenden Sie < oder >, um einen gespeicherten Sender zu wählen, und drücken Sie dann auf **select**.

Audio ausschalten

- Drücken Sie die Audiotaste, damit daneben das Symbol angezeigt wird.

Einstellungsmenüs

In diesem Bereich befinden sich die Weck-, Sonnenaufgangs, Sonnenuntergangs- sowie weitere Funktionen Ihrer Bodyclock Shine 300.

Zugriff auf die Einstellungsmenüs

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste .

Auf dem Display wird das erste Einstellungsmenü (ALARM) angezeigt:

- Drücken Sie auf < oder >, um durch die verschiedenen Menüs zu schalten.
- Drücken Sie auf ∧ oder ∨, um das aktuelle Menü zu durchsuchen.

Das derzeit markierte Element ist rechts mit einem versehen.

Längere Menüs sind mit einer Scrollfunktion versehen, damit Sie alle Elemente sehen können.

Bearbeiten einer Einstellung

- Drücken Sie auf **select**.

Der Cursor wechselt von auf und signalisiert, dass Sie sich im Bearbeitungsmodus befinden.

- Verwenden Sie **+** oder **–**, um eine Änderung vorzunehmen.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.

Der -Cursor bewegt sich zum nächsten Element im Menü weiter.

Verlassen des Einstellungsmenüs

- Drücken Sie die Taste neben .

Die folgende Tabelle enthält eine Zusammenfassung aller Menüs und Menüelemente:

Menü	Menüelemente	Optionen	Standard
ALARM	WECKART	TAG, WOCHE	TAG
	MON bis SON*	AUS, AN	AN
	ZEIT EINST	SS:MM	07:00
S AUFGANG	DAUER	AUS oder 15 bis 90 MIN in 5-Minuten-Schritten	30 MIN
	LICHTSTÄRKE	1 bis 20	16
	WECKQUELLE	AUS, RADIO oder KLANG	AUS
	SENDER*	P1 bis P5	
	TITEL*	Dateiname	
	VOLUME*	1 bis 20	10
S UNTERGANG	DAUER	15 bis 90 MIN in 5-Minuten-Schritten	30 MIN
	NACHTLICHT	AUS oder 1 bis 10	AUS
	KLANG	AUS, MAN oder KLANG	MAN
	TITEL*	Dateiname	
	VOLUME*	AUS, AN oder FADE	AUS
ALLGEMEIN	SPRACHE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR oder DAN	ENG
	TAG	MON bis SON	MON
	ZEIT		13:00

*Von den vorherigen Einstellungen abhängig.

Einstellen der aktuellen Uhrzeit

Ohne Stromversorgung wird die Uhrzeit der Bodyclock Shine 300 dreißig Minuten lang gespeichert. Alle anderen Einstellungen bleiben dauerhaft erhalten.

Sie können die Uhrzeit über die Einstellung ZEIT im Menü ALLGEMEIN einstellen.

Sonnenaufgangs-Optionen

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste ☼.
- Verwenden Sie < oder >, um das Menü S AUFGANG auszuwählen.
- Durchlaufen Sie die folgenden Schritte, um die Sonnenaufgangs-Optionen einzustellen:

DAUER 	• Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Durch Drücken von **+** oder **–** kann die Dauer des Sonnenaufgangs eingestellt werden: AUS oder 15 bis 90 Minuten. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
LICHTSTÄRKE 	*Nur verfügbar, wenn eine DAUER eingestellt wurde.* • Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Durch Drücken von **+** oder **–** kann die Lichtstärke für den Sonnenaufgang auf zwischen 1 und 20 gesetzt werden. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
WECKQUELLE 	• Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Durch Drücken von + oder – kann für das Ende des Sonnenaufgangs ein Audioalarm ausgewählt werden: AUS, wenn kein Ton erklingen soll, oder RADIO oder KLANG, um einen Weckklang auszuwählen. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL

Nur verfügbar, wenn KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann für das Ende des Sonnenaufgangs ein Weckklang ausgewählt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME

Nur verfügbar, wenn RADIO oder KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann die Lautstärke des Audioalarm auf zwischen 1 und 20 gesetzt werden.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Drücken Sie die Taste neben ⮌, um die Einstellungen zu verlassen.

Sonnenuntergangs-Optionen

- Drücken Sie die Einstellungen-Taste ⚙.
- Verwenden Sie < oder >, um das Menü S UNTERGANG auszuwählen.
- Durchlaufen Sie die folgenden Schritte, um die Sonnenuntergangs-Optionen einzustellen:

DAUER 	• Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Durch Drücken von + oder – kann die Dauer des Sonnenuntergangs auf zwischen 15 und 90 Minuten gesetzt werden. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren. *Hinweis: Die tatsächliche Dauer kann kürzer sein, wenn der Sonnenuntergang mit bereits gedimmtem Licht beginnt.*
NACHTLICHT 	• Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Drücken Sie auf - oder +, um die Lichtintensität des Nachtlichts einzustellen: AUS für „Kein Nachtlicht“ oder eine Lichtintensität zwischen 1 und 10. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.
KLANG 	• Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**. • Verwenden Sie + oder -, um den Ton am Anfang des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS, wenn kein Audio gewünscht wird, MAN zur Wiedergabe von Audio oder KLANG, um einen der Einschlafklänge auszuwählen. • Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

TITEL

Nur verfügbar, wenn KLANG eingestellt werden.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Durch Drücken von + oder – kann der Einschlafklang für den Sonnenuntergang eingestellt werden.
- Drücken Sie auf **select**, um die Einstellung zu bestätigen und fortzufahren.

VOLUME

Nur verfügbar, wenn MAN oder KLANG eingestellt wurde.

- Drücken Sie zum Bearbeiten auf **select**.
- Verwenden Sie + oder -, um den Ton am Ende des Sonnenuntergangs einzustellen: AUS, falls kein Audio gewünscht wird, AN zur Audiowiedergabe oder FADE, um die Lautstärke allmählich bis auf null zu reduzieren und auszuschalten.
- Drücken Sie zum Bestätigen auf **select**.
- Drücken Sie die Taste neben ⮌, um die Einstellungen zu verlassen.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Wiederherstellen der Standardeinstellungen

- Ziehen Sie den Netzstecker.
- Halten Sie **select** gedrückt und schalten Sie das Gerät wieder ein.
- Geben Sie die Taste frei, wenn die Software-Version angezeigt wird.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30.000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber es kann vorkommen, dass einzelne LEDs ausfallen. Dies beeinträchtigt die Leuchtkraft kaum, sodass Sie das Gerät weiter verwenden können.

Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Shine 300 zur Wartung einschicken, sollte der Versand soweit möglich in der Originalverpackung (einschließlich aller Verpackungsteile) erfolgen. Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Bodyclock Shine 300

Netzteil (im Lieferumfang enthalten): ⧈
Eingang: 230 V AC, 50 Hz, 50 W, Ausgang: 15 V, 1 A (15 W)

Betriebstemperatur: 5 °C bis 35 °C

Lagerungs-/Transporttemperatur: -25 °C bis +70 °C

Medizinprodukt der Klasse I CE

Kontakt

Wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte oder Dienstleistungen haben, oder wenn Sie uns über ein Problem informieren möchten, 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.

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

Lumie ist eine eingetragene Marke von:
Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in England und Wales.
Registernummer: 2647359. USt-IdNr.: GB 880 9837 71.

lumie® bodyclock™

shine 300

ESP

Seguridad

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de usarla.

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas.

Solo para uso en interiores.

La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

Mantenga la fuente de alimentación y el cable alejados de superficies calientes. Si alguno de esos componentes sufre daños, deberá sustituirse por un producto aprobado por Lumie.

Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.

No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad.

Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.

No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

Compatibilidad electromagnética

Este producto cumple con los estándares de compatibilidad electromagnética (CEM) para dispositivos médicos y es poco probable que cause interferencias que afecten a otros productos eléctricos o electrónicos situados en su entorno. No obstante, los equipos de emisión radioeléctrica, los teléfonos móviles y otros equipos eléctricos/electrónicos pueden interferir con este producto. En casos raros en los que el producto deja de funcionar debido a los efectos de las interferencias electromagnéticas, desconecte el producto de la fuente de alimentación durante 5 segundos y reinicie. Si el problema persiste, póngase en contacto con un distribuidor Lumie.

Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no lo deseche con la basura doméstica normal. Deposítelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad.

SN	Número de serie		Solo para uso en interiores		Doble aislamiento (Clase II eléctrica)
CE	Declaración de conformidad europea: Dispositivo médico de Clase 1		No lo coloque con la basura doméstica. Deséchelo en un centro de reciclaje.		Alimentación CC (corriente continua)
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Miembro del esquema de reciclaje “Punto verde”
	Mantenga seco		Precaución		Reciclable

Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el humor, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.[1]

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.[2]

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño.[3]

Lumie fue el primero en inventar una luz para despertarse en 1993. Utilícela durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

[1] Acta Psychiatr Scand. Julio de 1993; 88(1):67-71.
[2] J Affect Disord. 15 de Julio de 2015; 180:87-9.
[3] Sleep Biol Rhythms. Enero de 2016; 14(1):47-53.

Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.

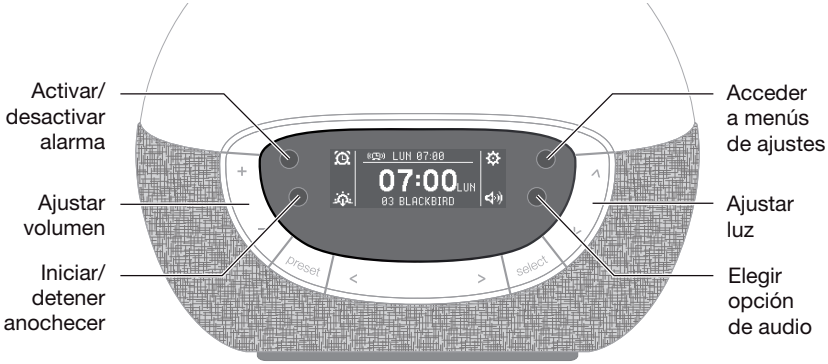
- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.

Un cursor le indicará que configure estos ajustes esenciales:

IDIOMA GENERAL LANGUAGE ESP DAY MON TIME 13:00	• Use **–** o **+** para elegir un idioma. • Pulse **select** para confirmar y continuar.
DÍA GENERAL IDIOMA ESP DIA LUN HORA 13:00	• Use **–** o **+** para ajustar el día. • Pulse **select** para confirmar y continuar.
HORA GENERAL IDIOMA ESP DIA LUN HORA 10:56	• Use **–** o **+** para ajustar la hora. • Pulse **select** para confirmar. • Haga lo mismo para ajustar los minutos. • Pulse **select** para confirmar y salir a la hora actual.

Bodyclock Shine 300 está listo para usar como luz para despertar, luz de mesita de noche y radio.

Panel frontal



Los cuatro botones negros realizan funciones específicas indicadas por el icono correspondiente en la pantalla. El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso.

Para ajustar la luz de la mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

- Use ∧ o ∨ para ajustar el nivel de luz.
- Mantenga pulsado ∨ para apagar la luz.

Configuración de la hora de la alarma

Bodyclock Shine 300 tiene dos tipos de alarma:

Con el modo DIARIO el usuario ajusta una hora de alarma y la activa manualmente al acostarse.

Con el modo SEMANA el usuario puede ajustar la hora de la alarma u optar por prescindir de ella individualmente para cada día. Por ejemplo, es posible que desee despertarse más temprano el lunes y no tener alarma durante el fin de semana.

Para elegir entre el tipo de alarma DIARIO o SEMANA

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

TIPO ALARMA 	• Pulse **select** para editar. El cursor se convierte en para indicar que se está editando el elemento. • Use **–** o **+** para elegir DIARIO o SEMANA. • Pulse **select** para confirmar y continuar.

Para ajustar la alarma DIARIO

Si ha seleccionado DIARIO, use AJUS HORA para ajustar una hora de alarma:

AJUS HORA 	• Pulse **select** para editar. • Use **–** o **+** para ajustar la hora. • Pulse **select** para confirmar. • Haga lo mismo para ajustar los minutos. • Pulse el botón junto a para salir de los ajustes.

Para ajustar la alarma SEMANA

Si ha seleccionado SEMANA, puede elegir día por día si la alarma debe estar DESACTIVADA o ACTIVADA y, de optar por activada, la hora de activación:

LUN 	• Pulse **select** para editar el día, por ejemplo, LUN. • Use **–** o **+** para elegir DESACT o ACT y pulse **select** para confirmar.
AJUS HORA 	Si ha seleccionado ACT, aparecerá una opción AJUS HORA adicional debajo del día. • Use **–** o **+** para ajustar la hora y pulse **select** para confirmar. • Haga lo mismo para ajustar los minutos. • Repita el proceso para cada día. • Pulse el botón junto a para salir de los ajustes.

Después de ajustar las horas de alarma, se activa la siguiente alarma y se muestra en la línea superior de la pantalla:

Bodyclock Shine 300 viene de fábrica con un amanecer y un anochecer de 30 minutos. Para usar la unidad con estos preajustes, lea las siguientes secciones.

Para agregar una alarma de audio o modificar otros ajustes, consulte la sección *Menús de ajustes*, en la página 14, *Opciones de amanecer*, en la página 16 y *Opciones de anochecer*, en la página 18.

Para cancelar una alarma

- Pulse .

DESACT aparece en la parte superior de la pantalla.

Si ha seleccionado SEMANA, al pasar la hora de la alarma cancelada se muestra la siguiente hora de alarma.

Uso de la alarma para el amanecer

Para despertar con una alarma para el amanecer

Si elige el modo de alarma DIARIO, debe activar la alarma antes de acostarse:

• Pulse el botón de alarma .

Si ajusta el modo de alarma SEMANA, las alarmas se activarán automáticamente.

En la línea superior de la pantalla se muestra la hora de la alarma, por ejemplo:

Por la mañana

Se despertará con un amanecer gradual, según los ajustes de amanecer que haya seleccionado. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen al activarse la alarma. Consulte la sección *Opciones de amanecer*, en la página 16.

Para la repetición

• Pulse **–** o toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

El amanecer, y la alarma de audio si se ha ajustado, se repetirá al cabo de 9 minutos.

Para desactivar la alarma para el amanecer

• Pulse el botón de alarma .

De esta forma también se desactiva la alarma de audio, en caso de haberla seleccionado.

• Mantenga pulsado ∨ para apagar la luz.

Uso del anochecer progresivo

Cuando llegue la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen durante el anochecer. Consulte la sección *Opciones de anochecer*, en la página 18.

Para iniciar el anochecer

• Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra para confirmar que el anochecer está activado.

Si la luz está encendida, empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de las opciones de dormir que haya ajustado.

Para detener el anochecer

• Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra .

Brillo de la pantalla

El brillo de la pantalla se ajusta de forma automática según la luz ambiental.

Con una luz ambiental muy baja, como por la noche, el brillo de la pantalla puede estar bajo o completamente desactivado, según su ajuste:

- Use el interruptor en la base de la unidad para ajustarlo en OFF (desactivado) o LOW (bajo).

Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada

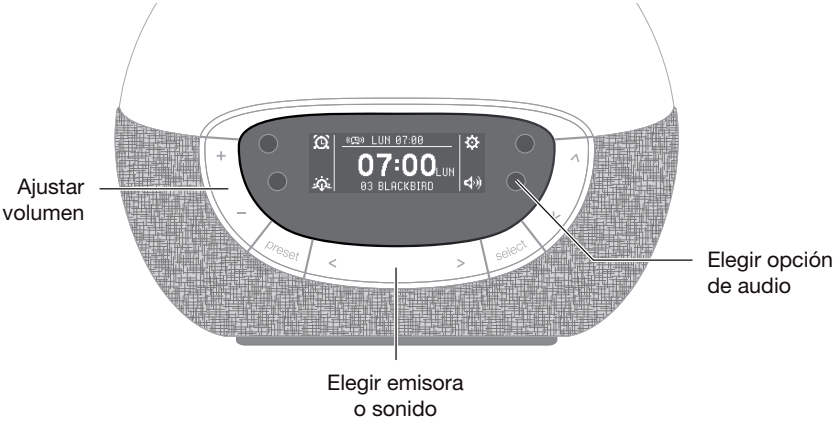
- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

La pantalla se iluminará tenuemente durante unos segundos.

Uso de la radio y sonidos internos

Use **+** o **–** para ajustar el volumen, y < o > para sintonizar la radio o seleccionar uno de los sonidos internos.

El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso:



Para seleccionar una opción de audio

- Pulse el botón de audio para elegir la radio FM FM, sonidos internos o sin audio.
- Use **+** o **–** para ajustar el volumen.

Las siguientes secciones contienen más información sobre las opciones de audio.

Para reproducir sonidos internos

Bodyclock Shine 300 tiene un pitido opcional y 14 sonidos de dormir y despertarse:

1 Pitido, 2 Pájaros tropicales, 3 Mirlo, 4 Águila, 5 Cabras, 6 Guzheng, 7 Cafetería, 8 Tren de vapor, 9 Tormenta, 10 Olas, 11 Grillos, 12 Ronroneo, 13 Ranas, 14 Ping pong, 15 Ruido blanco.

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .
- Use < o > para elegir un sonido para dormirse/despertarse.

Para usar la radio FM

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre FM.
- Use < o > para sintonizarla manualmente.
- Mantenga pulsado < o > para buscar la siguiente emisora.

La emisora se muestra en la línea inferior de la pantalla:

La intensidad de la señal se indica mediante el icono . Si es necesario, modifique la posición de la antena para mejorar la recepción.

Para guardar una emisora como un preajuste

Puede guardar hasta cinco emisoras de FM para escuchar al instante:

- Use < o > para sintonizar la que quiera guardar.
- Mantenga pulsado **preset** hasta que la pantalla muestre P1.
- Use < o > para elegir el preajuste deseado y luego pulse **select**.

La pantalla muestra GUARDADO.

Para escuchar una emisora guardada

- Pulse **preset**, use < o > para elegir una emisora guardada y pulse **select**.

Para apagar el audio

- Pulse el botón de audio para que el icono correspondiente muestre .

Menús de ajustes

En esta sección se resumen las opciones de alarma, amanecer, anochecer y otras disponibles con Bodyclock Shine 300.

Para acceder a los menús de ajustes

• Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

• Pulse < o > para recorrer los menús.

• Pulse ∧ o ∨ para ver el menú actual.

El elemento resaltado en ese momento se identifica mediante un cursor a la derecha.

Los menús más largos se desplazan para mostrar todos los elementos.

Para editar un ajuste

• Pulse **select**.

El cursor se convierte en para indicar que se está editando el elemento.

• Use **+** o **–** para editar el elemento.

• Pulse **select** para confirmar la edición.

El cursor se moverá a la siguiente opción del menú.

Para salir de los menús de ajustes

• Pulse el botón junto a .

En la siguiente tabla se resumen los elementos de cada menú:

Menú	Elementos de menú	Opciones	Predeter-minada
ALARMA	TIPO ALARMA	DIARIO, SEMANA	DIARIO
	LUN a DOM *	DESACT, ACT	ACT
	AJUS HORA	HH:MM	07:00
AMANECER	DURACION	DESACT o de 15 a 90 MIN en pasos de 5 minutos	30 MIN
	NIVEL LUZ	1 a 20	16
	FUENTE ALAR	Fuente de alarma: DESACT, RADIO o SONIDO	DESACT
	EMISORA *	P1 a P5	
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	1 a 20	10
ANOCHECER	DURACION	De 15 a 90 MIN en pasos de 5 minutos	30 MIN
	LUZ NOCT	DESACT o 1 a 10	DESACT
	SONIDO	DESACT, MANUAL o SONIDO	MANUAL
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	DESACT, ACT o ATENU	DESACT
GENERAL	IDIOMA	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR o DAN	ENG
	DÍA	LUN a DOM	LUN
	HORA		13:00

* Depende de ajustes anteriores.

Para ajustar la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Shine 300 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

Si tiene que ajustar la hora, use HORA en el menú GENERAL.

Opciones de amanecer

- Pulse el botón de ajustes ⚙.
- Use < o > para abrir el menú AMANECER.
- Siga los procedimientos indicados a continuación para ajustar las opciones de amanecer:

DURACION AMANECER DURACION 30 MIN NIVEL LUZ 5 FUENTE ALAR DESACT	• Pulse **select** para editar. • Use **+** o **–** para ajustar la duración del amanecer: DESACT o entre 15 y 90 minutos. • Pulse **select** para confirmar y continuar.
NIVEL LUZ AMANECER DURACION 30 MIN NIVEL LUZ 5 FUENTE ALAR DESACT	*Disponible únicamente si ha elegido un valor de duración.* • Pulse **select** para editar. • Use **+** o **–** para ajustar el brillo final del amanecer con un valor entre 1 y 20. • Pulse **select** para confirmar y continuar.
FUENTE ALAR AMANECER DURACION 30 MIN NIVEL LUZ 5 FUENTE ALAR DESACT	• Pulse **select** para editar. • Use + o – para ajustar la opción de alarma de audio al final del amanecer: DESACT si no quiere ninguna alarma de audio, o RADIO, o SONIDO para elegir un sonido para despertarse. • Pulse **select** para confirmar y continuar.
PISTA AMANECER DURACION 30 MIN NIVEL LUZ 5 FUENTE ALAR SONIDO PISTA 1	*Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.* • Pulse **select** para editar. • Use + o – para ajustar el sonido con que despertarse al final del amanecer. • Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN

Disponible únicamente si ha ajustado RADIO o SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el volumen de la alarma de audio con un valor entre 1 y 20.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a para salir de los ajustes.

Opciones de anochecer

- Pulse el botón de ajustes ⚙.
- Use < o > para abrir el menú ANOCHECER.
- Siga los procedimientos indicados a continuación para ajustar las opciones de anochecer:

DURACION

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la duración del anochecer con un valor entre 15 y 90 minutos.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

Nota: La duración real puede ser inferior si el anochecer comienza con la luz ya atenuada.

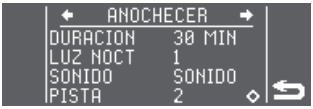
LUZ NOCT

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el brillo de la luz nocturna: DESACT para que no haya luz nocturna o un nivel del 1 al 10.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

SONIDO

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para controlar el audio al comienzo del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, MANUAL para mantener el audio actual o SONIDO para elegir uno de los sonidos para dormir.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

PISTA



Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse select para editar.
- Use + o – para ajustar el sonido para dormir del anochecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN

Disponible únicamente si ha ajustado MANUAL o SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para controlar el audio al final del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, ACT para mantener el audio actual o ATENU para disminuir gradualmente el volumen y apagar el audio.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a para salir de los ajustes.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Mantenga pulsado **select** y vuelva a encender la unidad.
- Suelte el botón cuando se visualice el número de la versión de software.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. La diferencia de intensidad luminosa se notará muy poco y podrá seguir utilizando el producto.

Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar su Bodyclock Shine 300 al servicio técnico. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con un distribuidor Lumie si necesita más información.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Bodyclock Shine 300

Adaptador de corriente (suministrado): ⧈
Entrada: 230 V CA, 50 Hz, 50 W, Salida: 15 V, 1 A (15 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C

Dispositivo médico de Clase 1 CE

Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, Reino Unido.

Lumie es una marca comercial registrada de:
Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.
Número registrado: 2647359. Número de IVA: GB 880 9837 71.

Distributor details:

lumie®

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© 2018

BC300i1808