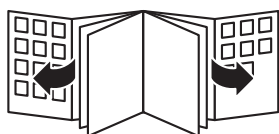
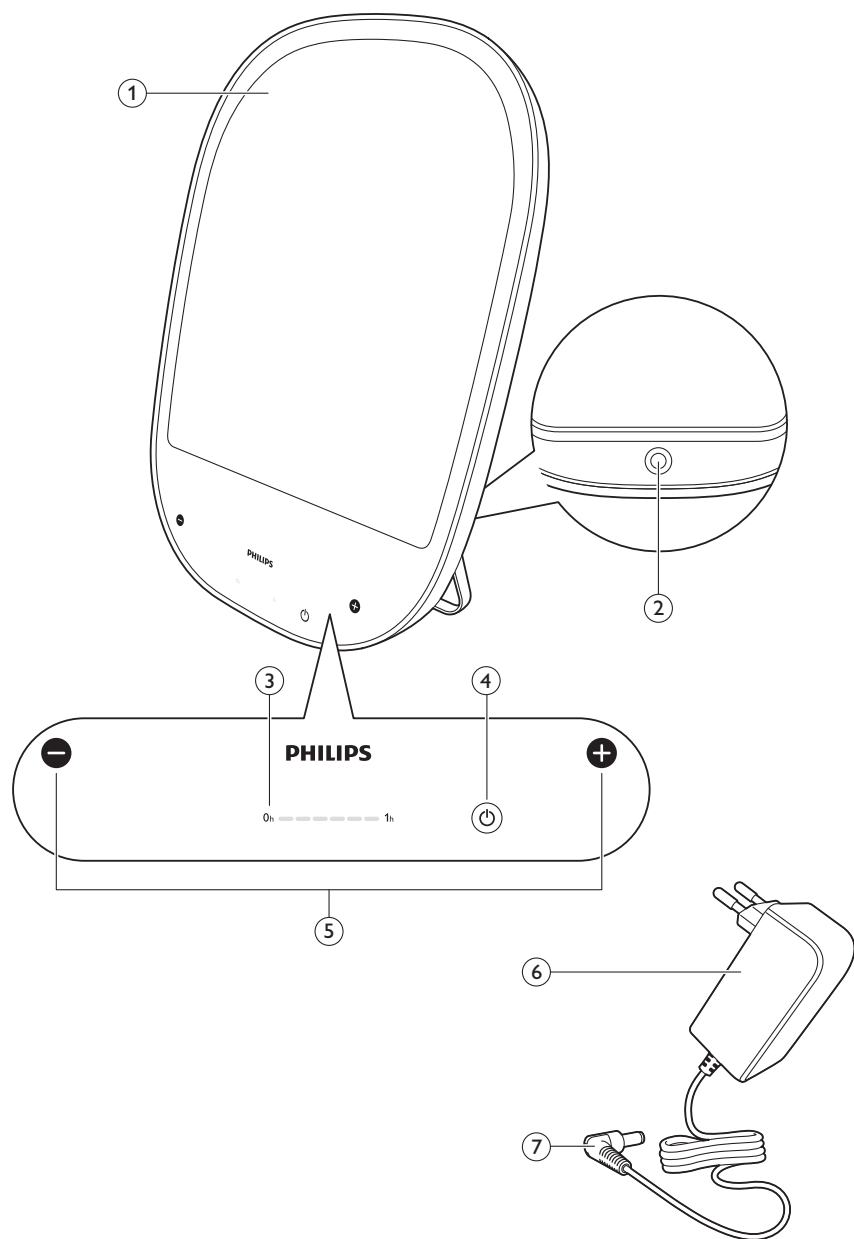


PHILIPS

HF3419







English 6
Deutsch 17
Français 29

Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To fully benefit from the support that Philips offers, register your product at www.philips.com/welcome.

Read this user manual carefully before using this Philips appliance.

Intended use

This Philips appliance EnergyUp Natural White is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide relief from the winter blues. Medical intended use of this appliance is to treat winter depression or SAD (seasonal affective disorder). Treatment of SAD must always take place under medical supervision.

Light – a natural energizer

Today's busy modern lifestyles demand peak performance all day long. Even the fittest person suffers energy dips, particularly when deprived of natural daylight, such as in an office in winter. Daylight is essential to well-being, keeping fit and feeling energized throughout the day – just like healthy nutrition and regular exercise. Philips EnergyUp Natural White mimics the natural energizing power of daylight on a bright sunny day. It stimulates special receptors in the eye to trigger the body's natural response to sunlight. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

Circadian rhythms and sleep patterns

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate energy, mood, sleep, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync with nature, which can have impact on our well-being. Nature's cues no longer govern our modern lifestyle. Our day no longer starts at sunrise and ends at sunset, working days are getting longer, and many people work in shifts. Moreover, our activities often extend well into the night. Many people tend to get too little sleep during the week, which diminishes their energy levels during the day. Using Philips EnergyUp Natural White at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

Light via eyes

Research shows that bright light via the eyes influences the regulation of our energy level, mood and sleep/wake cycle. Indoor spaces generally do not provide enough light intensity. This appliance helps you to be at your best by delivering high quality intense light whenever and wherever you need it.

Winter blues

Lack of light during the darker winter months causes many people to experience a noticeable drop in energy level and low spirits as autumn sets in. These symptoms, known as 'winter blues', may cause you to feel low, listless and fatigued for weeks or even months. This affects both personal performance and mood. Bright light therapy is a successful method to fight these winter blues symptoms. It provides your body with summer vitality throughout the dark winter months.

General description

- 1 Light panel
- 2 Socket for small plug
- 3 Time indicator bar and intensity level bar

- 4 On/off button
- 5 Intensity increase and decrease buttons
- 6 Adapter HF24
- 7 Small plug

Important treatment information

Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.

Contraindications

The following conditions may be contraindications for use of this appliance:

- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitizing medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets), as it may cause side effects (e.g. skin irritation)

If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.

Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache
- Eyestrain
- Nausea

Measures to avoid, minimize or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

Important safety information

Read this important information carefully before you use the appliance and save it for future reference.

Danger

- Keep the appliance and the adapter dry and away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This may affect the safety of the appliance.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- Do not use the appliance or the adapter if it is damaged.
- If the adapter is damaged, always have it replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.

Warning

- If you suffer from depression, consult your doctor before you start using this appliance.

8 English

- Do not use the appliance in a room where there is no other light source, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable to your eyes.
- Do not use the appliance where its light may hinder you or other people during the performance of essential tasks such as driving or operating heavy equipment.
- Avoid pinching your fingers between the appliance and the stand while operating the stand.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Only use the appliance in combination with the adapter supplied.
- Do not modify the appliance and its accessories.
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. Do not look directly at uncovered LEDs, as their light is very bright. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and support' for information.
- Never open the appliance to prevent electric shock, finger burns or temporary black spots in the eye.
- Do not use the appliance in the presence of flammable anesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.

Caution

- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources.
- Use the appliance in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand or cover it, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain or have contained an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.
- When you remove the adapter from the wall socket, do not pull at the cord but grasp the adapter directly to avoid cord damage.
- When you remove the small plug from the appliance socket, do not pull at the cord but grasp the small plug directly to avoid cord damage.
- If you want to hang the appliance on a wall, use two suitable hooks on either side of the stand to ensure stability while using the appliance and to prevent the appliance from falling off the wall.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.
- This is a Class IIa medical appliance. It meets requirements of Medical Device Directive MDD 93/42/EEC and 2007/47/EC for medical appliances.
- This is not a general illumination product.

Electromagnetic compatibility (EMC)

Portable and mobile radio frequency communication equipment, such as mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies, and wireless home network devices (routers), can affect the Philips EnergyUp. They must therefore not be used in close proximity to the EnergyUp. If this cannot be avoided, the EnergyUp must be observed to verify normal operation. If abnormal performance (e.g. loss of functionality, light inconsistency, flicker) is observed, additional measures

may be necessary, such as re-orientation of the radio frequency communication equipment or the EnergyUp (see section 'EMC information' in chapter 'Specifications' for more details).

General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 Vac, 50/60 Hz.

Using the appliance

When to use

Knowing at what time to use the Philips EnergyUp is essential. It may mean the difference between feeling better in a few days instead of weeks and between experiencing benefits or experiencing none. Follow these guidelines to understand how light affects us and when to use the Philips EnergyUp for the best results.

Duration

Most people experience benefits if they use the appliance 20 to 30 minutes each day. It is safe to use the Philips EnergyUp longer, provided you do so at the correct time of day. You may notice some energizing effects of light immediately. Other effects become noticeable after several days of regular use.

Indoor life and energy dips

If you spend a lot of time indoors with little daylight and artificial light, you can experience the energizing effects of the Philips EnergyUp very quickly after you switch it on.

Many people experience a natural dip in the afternoon. The Philips EnergyUp can help you counteract this dip.

Winter blues

If you experience lower energy levels, an increased need for sleep, and a lower mood in the dark season compared to spring and summer, use the energy light for 20–30 minutes a day. Preferably use it in the morning to help you start the day. You may also use it later during the day, but do not use it in the last few hours before bedtime. If you do, the light could delay your sleep and make you even less energetic the next day.

Winter depression

If your seasonal mood swings are more severe and you suffer from depression, consult a therapist and only use light therapy under supervision. Your therapist may prescribe 30 minutes of treatment per day at level 1 or 2 over several weeks.

Sleep patterns

- Morning persons tend to wake up early in the morning and usually find it difficult to stay awake in the evening. If you want to get more out of your evening, avoid bright light directly after waking up and use the Philips EnergyUp in the evening.

10 English

- Evening persons find it difficult to get up in the morning and are full of energy in the evening. If this applies to you, you need morning light. Use the Philips EnergyUp within the first 1-2 hours after you get out of bed. Avoid bright light in the last 4 hours before bedtime. Daily use of the Philips EnergyUp in the morning may help you establish a regular sleep pattern that allows you to function better in the morning.

Note: If your desired wake-up time is less than six hours after your normal bedtime, do not use the Philips EnergyUp immediately after you wake up. This could give your body a signal that is opposite to the one intended.

Recommended times to use the appliance

Time to use EnergyUp	Morning	Lunchtime	Afternoon	Evening
Energy need				
Lack of light indoors	+++	+++	+++	---
Morning person	---	+	++	+++
Evening person	+++	++	+	---
Afternoon energy dip	+	+++	+++	---
Winter blues	+++	+	+	---

- The more pluses (+++) there are in a column, the more suitable the time.
- --- means: do not use the appliance at this time.

Jet lag

Rapidly traveling across several time zones puts your internal body clock out of sync with the new external time. This not only causes sleeping problems, but also influences your mood and energy level. If you stay for more than a few days in the other time zone, you may want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. One of the best strategies to deal with jet lag is to start shifting your body clock and sleep times several days before you leave.

Traveling east

When you travel east, you have to advance your sleep time by a number of hours that equals the time zones you cross. You can shift your body clock forwards in steps of one hour a day. The number of time zones you cross determines how many days before departure you have to start using the Philips EnergyUp. Use the appliance for 30 minutes after you wake up. Avoid bright light in the evening and go to bed early. When you arrive at your destination, avoid bright light during your normal sleep period. Expose yourself to bright light at the end of this period to advance your body clock further to the local time.

Before your return flight, use the Philips EnergyUp late in the evening for a couple of days. On the last night of the trip, try to stay up and use the appliance as late as possible after midnight. On the day of the flight, avoid any bright light in the morning.

Traveling west

Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you only have to use the Philips EnergyUp for one day before you travel across four time zones. Add an additional preparation day for each three additional time zones. You do not have to use the Philips EnergyUp for more than three days, even on longer westbound trips. Use the appliance for 30–40 minutes late in the evening. Start two or three days before you leave. Use the appliance two hours later the following nights.

When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light. Use the Philips EnergyUp in the morning for a few days.

Light intensity

Use the Philips EnergyUp in addition to the normal room lighting. The Philips EnergyUp is more comfortable to use in a well-lit room. Adjust the brightness to a comfortable level. Allow a few minutes for your eyes to get used to the bright light. If the highest setting is too bright for you, start using the appliance at a lower setting. Increase the light intensity if you feel no effect after a week.

How to use the appliance

- 1 Insert the small plug in the socket on the back of the appliance (Fig. 2).
- 2 Fold out the stand. To ensure the light reaches your eyes, this appliance has a stand that can be set to a variable angle.
 - If you are sitting higher or standing and the top edge of the appliance is below eye level, place the appliance in a tilted position so that its light points further upwards and reaches your eyes (Fig. 3).
 - If you are sitting at a table or desk and the top edge of the appliance is above eye level, you can place the appliance in a more upright position (Fig. 4).
 - You can also use the stand to hang the appliance on the wall (Fig. 5).

Note: To hang the appliance on a wall, drill two holes 100–120mm apart and insert two hooks with a diameter of 4mm (Fig. 6).

- 3 Insert the adapter in a wall socket (Fig. 7).
- 4 Place the appliance at arm's length (at approximately 50–75cm from your eyes) within your field of vision. The light must bathe your face (Fig. 8).
 - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use the appliance.
 - For the best results, place the appliance at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.
 - Make sure that the surroundings of the appliance are well-lit for more visual comfort.

Note: Do not stare into the light of the appliance. It is sufficient that the bright light reaches your eyes indirectly.

- 5 Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 9).
 - The first time you switch on the appliance, the light comes on at the default intensity setting (setting 4) of 6 intensity settings.
 - The next time you switch on the appliance, the light comes on at the last used intensity setting.
- 6 You can choose six intensity settings.
 - To choose a lower setting, touch the - button briefly (Fig. 10).
 - To choose a higher setting, touch the + button briefly (Fig. 11).

Note: For the best results, use the highest light setting that is comfortable to your eyes.

12 English

Time and intensity level indicator bar

The appliance has an indicator bar with 6 segments that can show either the selected intensity level (1 to 6) or the time elapsed (0 to 60 minutes) since you switched on the appliance.

When you press the on/off button to switch on the appliance, the indicator briefly shows the set light intensity level, followed by a transition to the time elapsed since the appliance was switched on.

Each time you press the + or - button to change the light intensity, the indicator bar briefly shows the newly selected light intensity, followed by a transition to the time elapsed mode.

- Intensity level indicator mode

The indicator bar has 6 segments. Each segment represents a light intensity level. The segment on the left-hand side shows the lowest intensity level (1), while the one on the right-hand side shows the highest level (6).

The segment that shows the selected light intensity level lights up solid, while the others are at a lower light level. For example: when you switch to light intensity level 4, segment 4 will light up solid while the others are at a lower level (Fig. 12).

- Time elapsed mode

The indicator bar indicates the time elapsed since you switched on the appliance. It has 6 segments. Each segment represents 10 minutes. All segments together represent one hour.

- After you switch on the light, the first segment on the left-hand side of the indicator bar flashes slowly (Fig. 13).
- After 10 minutes, the first segment lights up solid and the second segment starts flashing slowly (Fig. 14).
- This process continues, until all segments of the time indicator bar light up solid after 1 hour (Fig. 15).

Note: If you want to switch off the appliance, press the on/off button briefly.

Cleaning and storage

Do not immerse the appliance in water or any other liquid and do not rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1 Clean the appliance with a dry or moist cloth. Do not use a wet cloth (Fig. 16).
- 2 Store the appliance in a safe and dry place.

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit www.philips.com/support for more frequently asked questions or contact the Consumer Care Center in your country.

Question	Answer
I have heard that LED light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	Philips EnergyUp complies with the photobiological safety standard IEC62471. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.

Can I get sunburn from using this appliance?	No, sunburn is caused by UV light. The light produced by this appliance does not contain UV.
Is the Philips EnergyUp safe to use around children and pets?	The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use the Philips EnergyUp when I am pregnant?	Yes, there are no known side effect from using the Philips EnergyUp during pregnancy.
Do I have to take off my glasses when I use the appliance?	No, you can use the appliance with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the appliance, as these glasses reduce its effectiveness.
How often do I have to use the EnergyUp?	Use the Philips EnergyUp every day at the right time to achieve the result you want. For more information on the duration of a session, read chapter 'Using the appliance'. Except when you try to adjust your sleep time, we advise you to use the EnergyUp at the same time every day. It is usually sufficient to use it 20 to 30 minutes a day. It is absolutely safe to use it longer, if you want to.
When do I start to notice improvement from using the Philips EnergyUp?	You may start to feel the energizing effect any time between first use and 1 to 2 weeks of daily use.
Do I have to sit close to the appliance to notice its effect?	No, we advise you to place the appliance at arm's length. If you use the appliance at a distance of 50-75cm, you can expect the full benefit of its bright light.
Is it harmful to sit in front of a switched-on EnergyUp for a long time?	No, the Philips EnergyUp is absolutely safe, also when you use it throughout the day. However, in general avoid using the light in the last 4 hours before you go to bed, as the energizing effect of the light may interfere with your sleep. Only 'morning persons' who want to get more out of their evening can use it in the evening, see chapter 'Using the appliance', section 'Sleep patterns'.
Can the lamp of the EnergyUp be replaced?	No, the Philips EnergyUp has a durable LED lamp that lasts many years.

Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit www.shop.philips.com/service or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Center in your country (see the international warranty leaflet for contact details)

Accessories

The following accessories are available:

- adapter HF24 EU: service code 4222.036.2479.1
- adapter HF24 UK: service code 4222.036.2480.1

Warranty and support

If you need information or support, please visit www.philips.com/support or read the international warranty leaflet.

Recycling

- This symbol means that this product shall not be disposed of with normal household waste (2012/19/EU) (Fig. 17).
- Follow your country's rules for the separate collection of electrical and electronic products. Correct disposal helps prevent negative consequences for the environment and human health.

Specifications

Model	HF3419
Electrical	
Rated input voltage adapter	100-240 Vac
Rated input frequency adapter	50/60 Hz
No-load power adapter	< 0.1 W
Rated output voltage adapter	24 Vdc
Rated output adapter	24 W
Standby power appliance	< 0.25 W
Rated input voltage appliance	24 V
Rated power appliance	18 W
Classifications	
Medical device classification	Ila
Insulation class adapter	II
Ingress of an object and water	IP31 (main unit only)
Mode of operation	Continuous
Operating conditions	
Temperature	from 5°C to +35°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
Storage and transport conditions	
Temperature	from -20°C +50°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
Physical characteristics	
Dimensions	29.4 x 37.6 x 4.1 cm

Weight	2.0 kg
Color temperature	4000-5000K
Color rendering index	> 70
Nominal output at 17.5 (50) cm (100% intensity)	29 (8) W/m ² ; 10000 (2750) lux
Maximum output at 17.5 cm (100% intensity)	34.8 W/m ² ; 12.000 lux
Variation in treatment at 17.5 cm	± 4%
Expected service life	
Expected service life	7 years

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC power
	DC polarity
	Indoor use only
IP31	Degree of protection against liquid and particles.
HF3419	Model number
	KEMA approval logo
	CE stands for European Declaration of Conformity. The code 0344 indicates that the notified body is DEKRA.
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Netherlands. Fax: +31 (0)512594316

	Date code and serial number of this appliance
	On/off button
	Decreasing light intensity button
	Increasing light intensity button

EMC information

Recommended separation distance between portable and mobile RF communications equipment and HF3419

HF3419 is intended for use in the electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of HF3419 can help prevent electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and HF3419 as recommended below, according to the maximum output power of the communications equipment.

Rated maximum output power of transmitter (W)

	800 MHz to 2.5 GHz $d = 0.70 \sqrt{P}$
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

For transmitters rated at a maximum output power not listed above, the recommended separation distance d in meters (m) can be estimated using the equation applicable to the frequency of the transmitter, where P is the maximum output power rating of the transmitter in watts (W) according to the transmitter manufacturer.

NOTE: These guidelines may not apply in all situations. Electromagnetic propagation is affected by absorption and reflection from structures, objects and people.

Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um die Unterstützung von Philips optimal nutzen zu können, sollten Sie Ihr Produkt unter **www.philips.com/welcome** registrieren.

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig, bevor Sie dieses Philips Gerät verwenden.

Vorgesehener Verwendungszweck

Das Philips Gerät EnergyUp Natural White trägt dazu bei, dass sich Personen energiegeladener fühlen. Zudem hilft es bei der Regulierung des Biorhythmus und bei Energieverlust in der dunklen Jahreszeit. Der medizinische Verwendungszweck dieses Geräts liegt in der Bekämpfung von Winterdepressionen. Diese Behandlung sollte nur unter medizinischer Aufsicht stattfinden.

Licht – eine natürliche Energiequelle

Der schnelle, moderne Lebensstil verlangt uns den ganzen Tag Höchstleistungen ab. Selbst die stärksten Personen erleben Energietiefs, insbesondere wenn sie nicht ausreichend Tageslicht erhalten, wie z. B. in einem Büro im Winter. Tageslicht ist extrem wichtig für das Wohlbefinden, die Fitness und um den ganzen Tag über voller Energie zu sein – genau wie eine gesunde Ernährung und regelmäßiger Sport. Philips EnergyUp Natural White ahmt das natürliche Tageslicht an einem hellen, sonnigen Tag nach. Es regt spezielle Rezeptoren im Auge an, die natürliche Reaktion des Körpers auf Sonnenlicht zu erzeugen. So können Sie Energietiefs bekämpfen, sich energiegeladener, aktiver und aufmerksamer fühlen und Ihre Stimmung verbessern.

Biorhythmus und Schlafrhythmus

Der menschliche Körper orientiert sich an Licht, hauptsächlich am Licht der Sonne, um bestimmte innere Funktionen einer Regelmäßigkeit zu unterwerfen. Ein richtig zeitlich abgestimmter Takt reguliert die Stimmung, den Schlaf, die Energie, den Appetit und die Verdauung. Diese täglichen inneren Zyklen werden als Biorhythmus bezeichnet – aber manchmal wird der natürliche Rhythmus gestört, was Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden haben kann. Unser moderner Lebensstil wird nicht mehr von der Natur bestimmt. Unser Tag beginnt nicht mehr mit dem Sonnenaufgang und endet nicht mehr mit dem Sonnenuntergang – unsere Arbeitstage werden immer länger, und viele Menschen arbeiten in Schichten. Darüber sind wir oft bis spät in die Nacht aktiv. Viele Menschen bekommen unter der Woche zu wenig Schlaf, weswegen sie tagsüber nur wenig Energie haben. Mit Philips EnergyUp Natural White können Sie zur richtigen Tageszeit natürliche Schlafrhythmen wiederherstellen und verstärken.

Licht über Augen

Forschungen zeigen, dass sich über die Augen aufgenommenes helles Licht auf die Regulierung unserer Energie, Stimmung und die Schlaf- und Wachphasen auswirkt. Normalerweise ist die Lichtintensität in Innenräumen nicht hoch genug. Dieses Gerät hilft Ihnen dabei, Höchstleistungen zu vollbringen, indem es hochwertiges Licht abgibt, wo und wann Sie es benötigen.

Winterblues

Durch den Lichtmangel während der dunkleren Wintermonate erleben viele Menschen einen spürbaren Energieverlust und ihre Stimmung verschlechtert sich mit dem Einsetzen des Herbsts. Diese Symptome, die als "Winterblues" bezeichnet werden, können dazu führen, dass Sie sich über Wochen oder sogar Monate depressiv, antriebslos und müde fühlen. Dies hat Auswirkungen auf die persönliche Leistung und Stimmung. Die Therapie mit hellem Licht ist eine erfolgreiche Methode zur

Bekämpfung der Symptome des Winterblues. Dabei wird der Körper in der dunklen Jahreszeit mit der sommerlicher Vitalität versorgt.

Allgemeine Beschreibung

- 1 Lichtpanel
- 2 Buchse für Gerätestecker
- 3 Zeitleiste und Intensitätsbalken
- 4 Ein-/Ausschalter
- 5 Tasten zum Erhöhen und Verringern der Intensität
- 6 Adapter HF24
- 7 Gerätestecker

Wichtigen Informationen zur Anwendung

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch, und halten Sie sich stets an die Anwendungsanweisungen.

Gegenanzeigen

Die folgenden Beschwerden stellen möglicherweise Kontraindikationen für die Nutzung dieses Geräts dar:

- Manisch-depressive Erkrankung
- Vor Kurzem durchgeführte Augenoperation oder eine diagnostizierte Augenerkrankung, bei der Ihr Arzt Ihnen dazu geraten hat, helles Licht zu vermeiden
- Einnahme lichtsensibilisierender Medikamente (z. B. bestimmte Antidepressiva und andere Psychopharmaka oder Malaria-Tabletten), da Nebenwirkungen auftreten könnten (z. B. Hautirritationen)

Wenn eine der oben genannten Bedingungen auf Sie zutrifft, befragen Sie in jedem Fall Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät verwenden.

Mögliche Nebenwirkungen

Mögliche Nebenwirkungen durch das Licht von diesem Gerät sind relativ schwach und nur vorübergehend. Möglicherweise können auftreten:

- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen
- Übelkeit

Maßnahmen zur Vermeidung, Minimierung oder Linderung dieser Nebenwirkungen:

- Verwenden Sie das Gerät stets in einem gut beleuchteten Raum.
- Verringern Sie die Lichtintensität, wenn diese Reaktionen auftreten.
- Pausieren Sie die Verwendung des Geräts ein paar Tage lang, damit die Reaktionen abklingen, und versuchen Sie es dann erneut.

Wichtige Sicherheitsinformationen

Lesen Sie diese wichtigen Informationen vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch, und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.

Gefahr

- Halten Sie das Gerät und den Adapter von Wasser fern. Stellen Sie es nicht über oder direkt bei einer mit Wasser gefüllten Badewanne bzw. einem Waschbecken ab. Tauchen Sie es nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten. Dies kann die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen.
- Der Adapter enthält einen Transformator. Ersetzen Sie den Adapter keinesfalls durch einen anderen Stecker, da dies den Benutzer gefährden kann.
- Verwenden Sie das Gerät oder den Adapter nicht, wenn Beschädigungen daran erkennbar sind.
- Wenn der Adapter defekt oder beschädigt ist, darf er nur durch ein Original-Ersatzteil ausgetauscht werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

Warnhinweis

- Wenn Sie an Depressionen leiden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht in Räumen, die durch keine andere Lichtquelle beleuchtet werden, da dies zu Augenschäden führen kann. Verwenden Sie das Licht des Geräts zusätzlich zu normalem Licht (Sonnenlicht, elektrisches Licht) in Ihrem Zuhause.
- Blicken Sie nicht zu lange direkt in das Licht, da dies unangenehm für die Augen sein kann.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Licht Sie oder andere Personen bei der Ausübung wichtiger Tätigkeiten wie dem Autofahren oder dem Bedienen schwerer Geräte beeinträchtigt.
- Geben Sie Acht, dass Sie Ihre Finger nicht zwischen dem Gerät und dem Standfuß einklemmen.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.
- Nehmen Sie keine Änderungen am Gerät und dessen Zubehör vor.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Blicken Sie nicht direkt in die offenen LEDs, da deren Licht sehr hell ist. Wenn Reparaturen erforderlich sind, lesen Sie das Kapitel "Garantie und Support", um weitere Informationen zu erhalten.
- Öffnen Sie das Gerät niemals, um Stromschläge, Verbrennungen an den Fingern oder temporäre schwarze Flecken im Auge zu vermeiden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe leicht entflammbarer, anästhetischen Mischungen aus Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxid.

Achtung

- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von beheizten Oberflächen oder Wärmequellen.
- Stellen Sie das Gerät in senkrechter Position mit ausgeklapptem Standfuß auf. Verwenden Sie es nicht in horizontaler Position ohne ausgeklappten Standfuß, und decken Sie es nicht ab, da dies zu einer Überhitzung des Geräts führen könnte.
- Legen Sie keine schweren Gegenstände auf das Gerät, den Adapter oder das Kabel.
- Um einen irreparablen Schaden des Adapters zu vermeiden, verwenden Sie den Adapter nicht in oder in der Nähe einer Wandsteckdose, an die ein elektrischer Lufterfrischer angeschlossen ist bzw. angeschlossen war.
- Wenn Sie den Adapter aus der Steckdose nehmen, ziehen Sie nicht am Kabel, sondern umgreifen Sie den Adapter direkt, um Schäden am Kabel zu vermeiden.

20 Deutsch

- Wenn Sie den Gerätestecker aus der Buchse am Gerät entfernen, ziehen Sie nicht am Kabel, sondern umgreifen Sie den Gerätestecker direkt, um Schäden am Kabel zu vermeiden.
- Wenn Sie das Gerät an eine Wand hängen möchten, verwenden Sie zwei geeignete Haken an beiden Seiten des Standfußes, um dafür zu sorgen, dass das Gerät während der Verwendung stabilen Halt hat und nicht herunterfällt.

Sicherheit und Einhaltung von Normen

- Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen und Regelungen bezüglich der Gefährdung durch elektromagnetische Felder.
- Dies ist ein medizinisches Gerät der Klasse IIa. Es entspricht den Anforderungen der EU-Richtlinien MDD 93/42/EWG und 2007/47/EG für medizinische Geräte.
- Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt.

Elektromagnetische Verträglichkeit (EMV)

Tragbare und mobile Hochfrequenz-Kommunikationsgeräte, wie zum Beispiel Mobiltelefone, schnurlose Telefone und die dazugehörigen Basisstationen sowie Walkie-Talkies und kabellose Heimnetzwerk-Geräte (Router), können Philips EnergyUp beeinträchtigen. Sie dürfen daher nicht in unmittelbarer Nähe zu EnergyUp verwendet werden. Wenn dies nicht zu vermeiden ist, muss EnergyUp beobachtet werden, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten. Wenn Sie eine ungewöhnliche Leistung (z. B. Verlust der Funktionalität, ungleichmäßiges Licht, Flimmern) beobachten, sind zusätzliche Maßnahmen erforderlich – zum Beispiel eine Neuausrichtung der Hochfrequenz-Kommunikationsgeräte oder von EnergyUp (weitere Informationen finden Sie im Abschnitt "EMV-Informationen" im Kapitel "Technische Daten").

Allgemeines

Der Adapter ist mit einer automatischen Spannungsanpassung ausgestattet und eignet sich für Netzspannungen von 100 bis 240 Volt Wechselstrom bei 50 bis 60 Hz.

Das Gerät benutzen

Verwendung

Den richtigen Zeitpunkt für die Anwendung von Philips EnergyUp zu kennen, kann wesentlich dazu beitragen, ob Sie sich schon nach wenigen Tagen oder erst nach mehreren Wochen besser fühlen – oder überhaupt keine Wirkung spüren. Die folgenden Richtlinien erläutern, welche Auswirkungen Licht auf uns hat und wie Sie mit Philips EnergyUp optimale Ergebnisse erzielen können.

Dauer

Die meisten Menschen spüren positive Auswirkungen, wenn sie das Gerät 20 bis 30 Minuten pro Tag verwenden. Sie können Philips EnergyUp auch länger verwenden, vorausgesetzt, Sie tun dies zur richtigen Tageszeit. Sie bemerken möglicherweise sofort die erfrischende Wirkung des Lichts. Andere Effekte sind möglicherweise erst nach mehreren Tagen regelmäßigen Gebrauchs wahrnehmbar.

Leben in Innenräumen und Energietiefpunkte

Wenn Sie viel Zeit in geschlossenen Räumen bei wenig Tageslicht und mit künstlichem Licht verbringen, können Sie die belebende Wirkung des Philips EnergyUp schon bald nach dem Einschalten feststellen.

Viele Menschen erleben nachmittags einen natürlichen Energieeinbruch. Philips EnergyUp hilft Ihnen dabei, diesem Effekt entgegenzuwirken.

Winterblues

Wenn Sie unter einem sehr niedrigen Energieniveau leiden, ein erhöhtes Schlafbedürfnis haben und sich in der dunklen Jahreszeit in schlechterer Stimmung befinden als im Frühling und Sommer, verwenden Sie das Energielicht täglich 20 bis 30 Minuten lang. Verwenden Sie es bevorzugt morgens, um sich den Start in den Tag zu erleichtern. Sie können es auch zu späteren Tageszeiten verwenden, jedoch nicht in den letzten Stunden vor der Schlafenszeit. Wenn Sie dies tun, könnten Sie durch das Licht später einschlafen, wodurch Sie am nächsten Tag weniger Energie haben.

Winterdepression

Wenn Sie an starkem jahreszeitlich bedingtem Energieverlust und Depressionen leiden, sollten Sie sich von einem Therapeuten beraten lassen und die Lichttherapie nur unter Aufsicht verwenden. Ihr Therapeut verschreibt Ihnen möglicherweise 30-minütige Behandlungen pro Tag bei Stufe 1 oder 2 über mehrere Wochen hinweg.

Schlafrhythmus

- Morgenmenschen wachen für gewöhnlich morgens früh auf und haben Schwierigkeiten, abends lange wach zu bleiben. Wenn Sie Ihre Abende länger nutzen möchten, vermeiden Sie helles Licht direkt nach dem Aufwachen, und verwenden Sie Philips EnergyUp abends.
- Nachtmenschen haben Probleme, morgens aufzustehen und sind abends voller Energie. Wenn dies auf Sie zutrifft, benötigen Sie Morgenlicht. Verwenden Sie Philips EnergyUp innerhalb der ersten ein bis zwei Stunden nach dem Aufstehen. Vermeiden Sie helles Licht in den letzten vier Stunden vor dem Schlafengehen. Die tägliche Verwendung des Philips EnergyUp am Morgen kann Ihnen dabei helfen, einen regelmäßigen Schlafrhythmus zu erlangen, damit Sie morgens mehr Energie haben.

Hinweis: Wenn Ihre gewünschte Zeit zum Aufstehen weniger als sechs Stunden nach Ihrer üblichen Schlafenszeit liegt, verwenden Sie Philips EnergyUp nicht sofort nach dem Aufwachen. Dies könnte Ihrem Körper genau das gegenteilige Signal geben.

Empfohlene Zeiten zur Verwendung des Geräts

	Zeit zur Verwendung des EnergyUp	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend
Energiebe- darf					
Lichtmangel in Innenräumen		+++	+++	+++	---
Morgen- mensch		---	+	++	+++
Nachtmensch		+++	++	+	---
Energietief am Nachmittag		+	+++	+++	---

22 Deutsch

Winterblues

+++

+

+

- Je mehr Pluspunkte (+++) es in einer Spalte gibt, desto besser ist der Zeitpunkt.
- --- bedeutet: Verwenden Sie das Gerät nicht zu dieser Zeit.

Jetlag

Wenn Sie schnell über mehrere Zeitzonen reisen, gerät Ihre innere Uhr mit der neuen externen Zeit aus dem Gleichgewicht. Dies verursacht nicht nur Schlafprobleme, sondern hat auch Einfluss auf Ihre Stimmung und Energie. Wenn Sie mehr als ein paar Tage in der anderen Zeitzone bleiben, möchten Sie möglicherweise Ihre innere Uhr an die neue Zeitzone anpassen. Dies wird Ihnen helfen, besser zu schlafen und sich fitter zu fühlen, wenn es darauf ankommt. Eine der besten Strategien zum Umgang mit Jetlag ist es, Ihre innere Uhr und die Schlafzeiten mehrere Tage vor der Abreise umzustellen.

Reisen nach Osten

Wenn Sie nach Osten reisen, müssen Sie Ihre Schlafzeit um so viele Stunden vorverlegen, wie Sie Zeitzonen überqueren. Sie können Ihre innere Uhr in Schritten von einer Stunde pro Tag vorstellen. Die Anzahl der Zeitzonen, die Sie überqueren, bestimmt, wie viele Tage vor der Abreise Sie Philips EnergyUp verwenden müssen. Verwenden Sie das Gerät 30 Minuten lang nach dem Aufwachen. Vermeiden Sie abends helles Licht, und gehen Sie früh ins Bett. Wenn Sie an Ihrem Ziel ankommen, vermeiden Sie helles Licht während der normalen Schlafenszeit. Setzen Sie sich außerhalb der Schlafenszeit hellem Licht aus, um Ihre innere Uhr weiter der lokalen Uhrzeit anzupassen.

Verwenden Sie Philips EnergyUp vor Ihrem Rückflug ein paar Tage lang spät abends. Versuchen Sie, am letzten Reisetag wach zu bleiben, und verwenden Sie das Gerät so spät wie möglich nach Mitternacht. Vermeiden Sie am Tag des Fluges helles Licht am Morgen.

Reisen nach Westen

Da sich die innere Uhr der meisten Menschen leichter an eine Umstellung auf spätere Zeitzonen anpassen lässt, müssen Sie Philips EnergyUp nur einen Tag vor Reisen über vier Zeitzonen verwenden. Planen Sie einen zusätzlichen Vorbereitungstag für alle drei weiteren Zeitzonen ein. Selbst bei längeren Reisen nach Westen müssen Sie Philips EnergyUp nicht mehr als drei Tage verwenden. Verwenden Sie das Gerät spät abends 30 bis 40 Minuten lang. Beginnen Sie zwei oder drei Tage vor der Abreise. Verwenden Sie das Gerät in den folgenden Nächten zwei Stunden später.

Wenn Sie Ihr Reiseziel erreicht haben, versuchen Sie, bis zur Schlafenszeit wach zu bleiben, und vermeiden Sie in den ersten Tagen abends helles Licht (tragen Sie gegebenenfalls eine Sonnenbrille). Vermeiden Sie vor der Heimreise helles Licht am Nachmittag und Abend. Verwenden Sie Philips EnergyUp ein paar Tage lang morgens.

Lichtintensität

Verwenden Sie Philips EnergyUp zusätzlich zur normalen Raumbeleuchtung. Philips EnergyUp ist angenehmer in einem gut beleuchteten Raum. Passen Sie die Helligkeit auf ein komfortables Niveau an. Warten Sie ein paar Minuten, bis sich Ihre Augen an das helle Licht gewöhnen. Wenn die höchste Einstellung zu hell für Sie ist, verwenden Sie das Gerät auf einer niedrigeren Einstellung. Erhöhen Sie die Lichtintensität, wenn Sie nach einer Woche keine Wirkung verspüren.

Verwendung des Geräts

- 1 Stecken Sie den Gerätestecker in die Buchse auf der Rückseite des Geräts (Abb. 2).
- 2 Klappen Sie den Standfuß aus. Um sicherzustellen, dass das Licht auf Ihre Augen fällt, verfügt dieses Gerät über einen Standfuß, dessen Winkel flexibel eingestellt werden kann.

- Wenn Sie in einer erhöhten Position sitzen oder stehen und sich die Oberkante des Geräts unterhalb Ihrer Augenhöhe befindet, stellen Sie das Gerät in geneigter Position auf, sodass das Licht nach oben gerichtet ist und Ihre Augen (Abb. 3) erreicht.
- Wenn Sie an einem Tisch oder Schreibtisch sitzen und sich die Oberkante des Geräts über Ihrer Augenhöhe befindet, können Sie das Gerät aufrechter positionieren (Abb. 4).
- Sie können auch die Halterung verwenden, um das Gerät an der Wand (Abb. 5) aufzuhängen.

Hinweis: Um das Gerät an die Wand zu hängen, bohren Sie zwei Löcher mit einem Abstand von 100 bis 120 mm, und setzen Sie zwei Haken mit einem Durchmesser von 4 mm (Abb. 6).

- 3 Stecken Sie den Adapter an eine Wandsteckdose (Abb. 7) an.
- 4 Positionieren Sie das Gerät mit einer Armlänge Abstand (etwa 50 bis 75 cm von Ihren Augen entfernt) in Ihrem Sichtfeld. Das Licht sollte Ihr Gesicht (Abb. 8) anstrahlen.
 - Sie können während der Verwendung des Geräts lesen, essen, am Computer arbeiten, fernsehen oder Sportübungen machen.
 - Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie das Gerät auf Höhe Ihrer Taille bzw. Ihres Bauches aufstellen, beispielsweise auf dem Tisch, an dem Sie sitzen.
 - Achten Sie darauf, dass die Umgebung des Geräts gut beleuchtet ist, um besseren Sehkomfort zu gewährleisten.

Hinweis: Blicken Sie nicht direkt in das Licht des Geräts. Es reicht aus, wenn das helle Licht Ihre Augen indirekt erreicht.

- 5 Drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter, um das Gerät (Abb. 9) einzuschalten.
 - Beim ersten Einschalten des Geräts leuchtet das Licht in der standardmäßigen Einstellung (Einstellung 4) von sechs Intensitätseinstellungen auf.
 - Beim nächsten Einschalten des Geräts leuchtet das Licht in der zuletzt verwendeten Intensitätseinstellung auf.
- 6 Sie können zwischen sechs Intensitätseinstellungen wählen.
 - Um eine niedrigere Einstellung auszuwählen, berühren Sie kurz (Abb. 10) die Taste "-".
 - Um eine höhere Einstellung auszuwählen, berühren Sie kurz (Abb. 11) die Taste "+".

Hinweis: Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die höchste Lichtintensität einstellen, die ist für Ihre Augen angenehm ist.

Zeitleiste und Intensitätsbalken

Das Gerät verfügt über eine Zeitleiste mit sechs Abschnitten, die entweder den gewählten Intensitätsgrad (1 bis 6) oder die seit dem Einschalten des Geräts verstrichene Zeit (0 bis 60 Minuten) anzeigt.

Wenn Sie den Ein-/Ausschalter zum Einschalten des Geräts drücken, sehen Sie auf der Anzeige kurz die eingestellte Lichtintensität, gefolgt von der Zeit, die seit dem Einschalten des Geräts verstrichen ist.

Immer wenn Sie die Taste "+" oder "-" zum Ändern der Lichtintensität drücken, sehen Sie auf der Anzeige kurz die neu eingestellte Lichtintensität und danach den Modus, der die verstrichene Zeit angibt.

- Modus der Intensitätsstufenanzeige

Die Anzeigeleiste weist sechs Abschnitte auf. Jeder Abschnitt stellt einen Lichtintensitätsgrad dar. Der linke Abschnitt zeigt den geringsten Intensitätsgrad (1) und der rechte Abschnitt den höchsten Intensitätsgrad (6) an.

Der Abschnitt mit dem gewählten Lichtintensitätsgrad leuchtet dauerhaft, während die anderen Abschnitte schwächer leuchten. Zum Beispiel: Wenn Sie die Lichtintensität auf Stufe 4 einstellen, leuchtet der vierte Abschnitt dauerhaft auf, und die anderen Abschnitte leuchten schwächer (Abb. 12).

- Modus der verstrichenen Zeit

24 Deutsch

Die Anzeigeleiste gibt die Zeit an, die seit dem Einschalten des Geräts verstrichen ist. Sie besteht aus sechs Abschnitten. Jeder Abschnitt stellt zehn Minuten dar. Alle Abschnitte zusammen ergeben eine Stunde.

- Wenn Sie das Licht einschalten, blinkt (Abb. 13) der erste Abschnitt am linken Ende der Anzeigeleiste langsam.
- Nach zehn Minuten leuchtet der erste Abschnitt dauerhaft auf, und der zweite Abschnitt beginnt langsam zu blinken (Abb. 14).
- Dieser Vorgang wird fortgesetzt, bis alle Abschnitte der Zeitleiste nach einer Stunde (Abb. 15) dauerhaft leuchten.

Hinweis: Wenn Sie das Gerät ausschalten möchten, drücken Sie kurz den Ein-/Ausschalter.

Reinigung und Aufbewahrung

Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser oder andere Flüssigkeiten und spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.

Benutzen Sie zum Reinigen des Geräts keine Scheuerschwämme und -mittel oder aggressive Flüssigkeiten wie Benzin oder Azeton.

- 1 Reinigen Sie das Gerät mit einem trockenen oder feuchten Tuch. Verwenden Sie auf keinen Fall ein nasses Tuch (Abb. 16).
- 2 Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren und trockenen Ort auf.

Häufig gestellte Fragen

Dieses Kapitel enthält die am häufigsten gestellten Fragen zum Gerät. Wenn Sie die Antwort auf Ihre Frage nicht finden, besuchen Sie die Seite www.philips.com/support – dort finden Sie Antworten auf weitere häufig gestellte Fragen, oder wenden Sie sich an den Kundendienst in Ihrem Land.

Frage	Antwort
Ich habe gehört, dass LED-Licht gefährlich sein kann. Kann dieses Gerät meine Augen schädigen?	Philips EnergyUp erfüllt die fotobiologische Sicherheitsnorm IEC62471. Gemäß dieser Norm stellt das Gerät keine Gefahr für gesunde Augen dar und kann problemlos verwendet werden.
Kann ich durch die Verwendung des Geräts einen Sonnenbrand bekommen?	Nein, Sonnenbrand wird durch UV-Licht verursacht. Das vom Gerät produzierte Licht enthält keine UV-Strahlung.
Ist die Verwendung von Philips EnergyUp in der Nähe von Kindern und Haustieren sicher?	Das Licht ist auch für Kinder und Haustiere ungefährlich. Lassen Sie Kinder jedoch nicht mit dem Gerät spielen.
Kann Philips EnergyUp während der Schwangerschaft verwendet werden?	Ja, es gibt keine bekannten Nebeneffekte bei der Verwendung des Philips EnergyUp während der Schwangerschaft.

Muss ich meine Brille abnehmen, wenn ich das Gerät verwende?	Nein, Sie können Ihre Brille tragen, während Sie das Gerät verwenden. Tragen Sie jedoch keine getönte Brille oder Sonnenbrille, da dies die Wirksamkeit des Geräts verringert.
Wie oft muss ich EnergyUp verwenden?	Verwenden Sie Philips EnergyUp jeden Tag zur richtigen Zeit, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Weitere Informationen zur Dauer einer Behandlung finden Sie im Kapitel "Das Gerät benutzen". Wenn Sie jedoch versuchen, Ihre Schlafenszeit anzupassen, empfehlen wir, EnergyUp jeden Tag zur gleichen Zeit zu verwenden. Eine Verwendung von 20 bis 30 Minuten täglich ist normalerweise ausreichend. Es ist vollkommen sicher, das Gerät länger zu verwenden, wenn Sie dies möchten.
Wann können die ersten Verbesserungen durch die Verwendung des Philips EnergyUp eintreten?	Sie können die belebende Wirkung jederzeit zwischen der ersten Verwendung und nach 1 bis 2 Wochen täglicher Verwendung spüren.
Muss ich nahe am Gerät sitzen, um eine Wirkung wahrzunehmen?	Nein, wir empfehlen Ihnen, das Gerät mit einer Armlänge Abstand aufzustellen. Wenn Sie das Gerät mit einer Entfernung von 50 bis 75 cm verwenden, sind die positiven Auswirkungen des hellen Lichts am größten.
Ist es schädlich, längere Zeit vor einem eingeschalteten EnergyUp zu sitzen?	Nein, Philips EnergyUp ist absolut sicher, auch wenn Sie es den ganzen Tag über verwenden. Allerdings sollten Sie im Allgemeinen vermeiden, sich in den letzten vier Stunden vor dem Schlafengehen dem Licht auszusetzen, da die belebende Wirkung des Lichts Ihren Schlaf beeinträchtigen kann. Nur Morgenmenschen, die ihre Abende länger nutzen möchten, können das Gerät am Abend verwenden. Weitere Informationen hierzu finden Sie im Kapitel "Das Gerät benutzen" im Abschnitt "Schlafrhythmus".
Kann die Lampe des EnergyUp ausgetauscht werden?	Nein, Philips EnergyUp verfügt über eine langlebige LED-Lampe, die viele Jahre hält.

Bestellen von Zubehör

Um Zubehör oder Ersatzteile zu kaufen, besuchen Sie **www.shop.philips.com/service**, oder suchen Sie Ihren Philips Händler auf. Sie können sich auch an den Philips Kundendienst in Ihrem Land wenden. Die Kontaktdaten finden Sie in der internationalen Garantieschrift.

Zubehör

Die folgenden Zubehörteile sind erhältlich:

- Adapter HF24 EU: Typennummer 4222.036.2479.1
- Adapter HF24 UK: Typennummer 4222.036.2480.1

Garantie und Support

Für Unterstützung und weitere Informationen besuchen Sie die Philips Website unter **www.philips.com/support**, oder lesen Sie die internationale Garantieschrift.

Recycling

- Dieses Symbol bedeutet, dass das Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden kann (2012/19/EU) (Abb. 17).
- Beachten Sie die örtlichen Vorschriften zur getrennten Entsorgung von elektrischen und elektronischen Produkten. Die ordnungsgemäße Entsorgung dient dem Schutz von Umwelt und Gesundheit.

Technische Daten

Modell HF3419

Elektrische Daten

Nenningangsspannung des Adapters 100 – 240 VAC

Nenningangsfrequenz des Adapters 50/60 Hz

Nulllast des Adapters < 0,1 W

Ausgangsnennspannung des Adapters 24 VDC

Nennausgangsspannung des Adapters 24 W

Standby-Stromverbrauch des Geräts < 0,25 W

Nenningangsspannung des Geräts 24 V

Nennleistung des Geräts 18 W

Klassifizierung

Medizinische Geräteklasse IIa

Isolationsklasse des Adapters II

Eindringen von Fremdkörpern und Wasser IP31 (nur Hauptgerät)

Betriebsmodus Kontinuierlich

Betriebsbedingungen

Temperatur Von 5 °C bis +35 °C

Relative Luftfeuchtigkeit Von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)

Aufbewahrungs- und Transportbedingungen

Temperatur Von -20 °C bis +50 °C

Relative Luftfeuchtigkeit Von 15 % bis 90 % (keine Kondensation)

Physische Eigenschaften

Abmessungen	29,4 x 37,6 x 4,1 cm
Gewicht	2,0 kg
Farbtemperatur	4.000 – 5.000 K
Farbwiedergabeindex	> 70
Sollleistung bei 17,5 (50) cm (100 % Intensität)	29 (8) W/m ² ; 10.000 (2.750) Lux
Maximale Ausgangsleistung bei 17,5 cm (100 % Intensität)	34,8 W/m ² ; 12.000 Lux
Variation im Behandlungsbereich bei 17,5 cm	± 4%
Voraussichtliche Lebensdauer	
Voraussichtliche Lebensdauer	7 Jahre

Symbolschlüssel

Die folgenden Symbole können auf dem Gerät angezeigt werden:

Symbol	Beschreibung
	Weitere Informationen der mitgelieferten Bedienungsanleitung entnehmen
	Gleichstromversorgung
	DC-Buchsenpolarität
	Verwendung nur in Innenräumen
IP31	Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln
HF3419	Modellnummer
	KEMA-Zulassungslogo
	CE bedeutet "Europäische Konformitätserklärung". Der Code 0344 gibt an, dass DEKRA die gemeldete Stelle ist.
	Entspricht den WEEE-Richtlinien (Waste Electrical and Electronic Equipment) zum Recycling von Elektro- und Elektronik-Altgeräten bzw. zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten.
	Philips Logo



Hergestellt für: Philips Consumer Lifestyle B.V.,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Niederlande. Fax: +31 (0)512594316



Produktionsdatum und Seriennummer dieses
Geräts



Ein-/Ausschalter



Taste zum Verringern der Lichtintensität



Taste zum Erhöhen der Lichtintensität

EMC-Informationen

Empfohlener Abstand zwischen tragbaren bzw. mobilen Hochfrequenz-Kommunikationsgeräten und HF3419

HF3419 ist für die Verwendung in elektromagnetischen Umgebungen vorgesehen, in der ausgestrahlte hochfrequente Störungen kontrolliert werden. Der Kunde bzw. der Benutzer von HF3419 kann bei der Vermeidung elektromagnetischer Störungen helfen, indem er einen Mindestabstand zwischen tragbaren bzw. mobilen Hochfrequenz-Geräten (Transmittern) und HF3419 gemäß der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsgeräte wie nachstehend empfohlen einhält.

Maximale Ausgangsnennleistung des Transmitters (W)

	800 MHz bis 2,5 GHz $d = 0,70 \sqrt{P}$
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Für Transmitter mit einer maximalen Ausgangsnennleistung, die nicht in dieser Liste aufgeführt ist, kann der empfohlene Abstand in Metern (m) mithilfe der Gleichung für die Frequenz des Transmitters geschätzt werden. In dieser Gleichung steht P gemäß den Angaben des Herstellers für die maximale Ausgangsnennleistung des Transmitters in Watt (W).

HINWEIS: Diese Richtlinien sind möglicherweise nicht in allen Situationen anwendbar. Die Ausbreitung elektromagnetischer Felder wird durch die Absorption und Reflexion von Gebäuden, Objekten und Personen beeinflusst.

Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance offerte par Philips, enregistrez votre produit à l'adresse suivante :

www.philips.com/welcome

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser cet appareil Philips.

Application

La lampe EnergyUp à lumière blanche naturelle de Philips a été conçue pour redonner du tonus, réguler les rythmes circadiens et lutter contre le blues hivernal. L'application médicale de cet appareil est le traitement de la dépression hivernale ou trouble affectif saisonnier. Le traitement du trouble affectif saisonnier doit toujours faire l'objet d'une surveillance médicale.

La lumière : un énergisant naturel

Les modes de vie actuels exigent d'être au top toute la journée. Même les personnes en bonne santé souffrent de baisses d'énergie, notamment lorsqu'elles sont privées de la lumière naturelle, comme dans un bureau en hiver. La lumière du jour est essentielle au bien-être et permet de garder la forme tout au long de la journée, tout comme une alimentation saine et un exercice physique régulier. La lampe EnergyUp à lumière blanche naturelle de Philips imite la puissance énergisante naturelle qu'émet la lumière du jour par une journée ensoleillée. Elle stimule des récepteurs spécifiques présents dans les yeux pour déclencher la réponse naturelle du corps au soleil. Cela vous aide à lutter contre les baisses d'énergie, à vous sentir plus en forme, actif et alerte et à être de meilleure humeur.

Rythmes circadiens et cycles de sommeil

Le corps humain utilise des signaux lumineux, tels que ceux fournis par le soleil, pour synchroniser certaines fonctions internes. Des rythmes bien programmés permettent de réguler l'humeur, le sommeil, l'énergie, l'appétit et la digestion. Ces cycles internes quotidiens, appelés cycles circadiens, sont parfois désynchronisés, ce qui produit un impact sur notre bien-être. Malheureusement, notre mode de vie moderne n'est plus régi par les signes de la nature. Aujourd'hui, on ne se lève plus à l'aube pour se coucher en même temps que le soleil. Les journées de travail sont de plus en plus longues et de nombreuses personnes sont confrontées aux horaires du travail de nuit. D'autre part, nos activités se prolongent bien souvent jusqu tard dans la nuit. Nombre d'entre nous ne dorment pas suffisamment pendant la semaine, ce qui réduit notre niveau d'énergie dans la journée. Utiliser la lampe EnergyUp à lumière blanche naturelle de Philips au bon moment de la journée peut vous aider à définir et renforcer des cycles de sommeil réguliers.

La lumière et les yeux

Des recherches montrent qu'une lumière vive reçue au niveau des yeux influe sur la régulation de l'énergie, de l'humeur et des cycles de sommeil et d'éveil. Les espaces intérieurs ne produisent généralement pas une lumière suffisamment intense. Cet appareil vous permet d'être toujours en forme en vous offrant une lumière intense de grande qualité, partout et à tout moment.

Blues hivernal

Le manque de lumière au début de l'automne et pendant les mois les plus sombres de l'année entraîne, chez beaucoup de personnes, une baisse de forme importante et une certaine apathie. Ces symptômes de manque d'énergie, d'apathie et de fatigue, appelés « blues hivernaux », peuvent durer plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Ceux-ci affectent à la fois les performances personnelles et

l'humeur. La luminothérapie est une méthode établie pour lutter contre les symptômes du blues hivernal. Elle offre à votre corps sa vitalité d'été tout au long des mois d'hiver.

Description générale

- 1 Panneau de lumière
- 2 Prise pour petite fiche
- 3 Minuteur de temps et barre de niveau d'intensité
- 4 Bouton marche/arrêt
- 5 Boutons d'augmentation et de diminution d'intensité
- 6 Adaptateur HF24
- 7 Petite fiche

Informations importantes relatives au traitement

Lisez attentivement ce mode d'emploi et conformez-vous toujours aux instructions de traitement.

Contre-indications

Les conditions suivantes peuvent être contre-indiquées à l'utilisation de cet appareil :

- Troubles bipolaires
- Intervention chirurgicale oculaire récente ou problème oculaire empêchant toute exposition à une lumière vive
- Prise de médicaments rendant la peau plus sensible à la lumière (par ex. certains antidépresseurs, psychotropes, comprimés contre le paludisme) car ils peuvent provoquer des effets secondaires (par ex : irritation cutanée).

Si l'une des conditions ci-dessus vous concerne, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil.

Réactions possibles

Les éventuelles réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et passagères. Elles peuvent inclure :

- Maux de tête
- Fatigue oculaire
- Nausées

Mesures à prendre pour éviter, réduire ou atténuer ces effets indésirables :

- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduisez l'intensité lumineuse si ces réactions se produisent.
- N'utilisez plus l'appareil pendant quelques jours le temps que les réactions disparaissent, puis essayez à nouveau.

Informations de sécurité importantes

Lisez attentivement ces informations importantes avant d'utiliser l'appareil et conservez-les pour un usage ultérieur.

Danger

- Évitez tout contact de l'appareil et de son adaptateur avec de l'eau et gardez-les au sec. Ne placez pas l'appareil et ne le rangez pas près d'une baignoire, d'un lavabo ou d'un évier. N'immergez en aucun cas l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide. Cela pourrait remettre en cause la sécurité de l'appareil.
- L'adaptateur contient un transformateur. N'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur afin d'éviter tout accident.
- N'utilisez pas l'appareil ou l'adaptateur secteur s'il est endommagé.
- Si l'adaptateur secteur est endommagé, il doit toujours être remplacé par un adaptateur secteur de même type pour éviter tout accident.

Avertissement

- Si vous souffrez de dépression, consultez votre médecin avant de commencer à utiliser l'appareil.
- N'utilisez pas l'appareil dans une pièce qui n'est pas éclairée par une autre source lumineuse, car cela pourrait entraîner de la fatigue oculaire. Utilisez la lumière de l'appareil en complément de l'éclairage normal (lumière du jour, lumière électrique) de votre domicile.
- Ne regardez pas directement la lumière de manière prolongée, car cela pourrait provoquer une gêne oculaire.
- N'utilisez pas l'appareil lors de la réalisation, par vous ou d'autres personnes, de tâches importantes telles que la conduite d'une voiture ou la manipulation d'équipements lourds.
- Évitez de vous coincer les doigts entre l'appareil et le support en cours d'utilisation.
- Cet appareil ne doit pas être utilisé par des personnes (incluant des enfants) avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou qui n'ont pas l'expérience et les connaissances nécessaires, à moins qu'elles ne soient sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles aient reçu de cette personne des directives concernant l'utilisation de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Utilisez l'appareil uniquement avec l'adaptateur fourni.
- Ne modifiez pas l'appareil ni ses accessoires.
- Cessez d'utiliser l'appareil s'il est endommagé d'une quelconque façon. Ne fixez pas directement la lumière émise par les DEL, car leur luminosité est très forte. Si une réparation est nécessaire, consultez le chapitre « Garantie et assistance » pour plus d'informations.
- N'ouvrez jamais l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution, de brûlures aux doigts ou de taches noires temporaires dans les yeux.
- N'utilisez pas l'appareil en présence de mélanges inflammables anesthésiques avec de l'air, de l'oxygène ou du protoxyde d'azote.

Attention

- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou près de surfaces chauffantes ou de sources de chaleur.
- Utilisez l'appareil en position verticale en vous servant du support. Ne l'utilisez pas en position horizontale sans ce dernier et ne le couvrez pas, car cela pourrait provoquer une surchauffe de l'appareil.
- Ne placez pas d'objets lourds sur l'appareil, l'adaptateur ou le cordon d'alimentation.
- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité de prises murales qui contiennent ou ont contenu un assainisseur d'air électrique, afin d'éviter que l'adaptateur ne subisse des dommages irréversibles.
- Lorsque vous enlevez l'adaptateur de la prise murale, ne tirez pas sur le cordon mais saisissez directement l'adaptateur par son boîtier.

32 Français

- Lorsque vous enlevez la petite fiche de l'appareil, ne tirez pas sur le cordon mais saisissez directement la petite fiche.
- Si vous voulez accrocher l'appareil à un mur, utilisez deux crochets de chaque côté du support pour assurer sa stabilité lorsque vous utilisez l'appareil et pour l'empêcher de tomber.

Sécurité et conformité

- Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.
- Cet appareil est un dispositif médical de classe IIa. Il répond aux normes des directives européennes relatives aux dispositifs médicaux 93/42/CEE et 2007/47/CE.
- Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général.

Compatibilité électromagnétique (CEM)

Les appareils de communication par radiofréquence portables et mobiles, tels que téléphones portables, téléphones sans fil et leurs bases, talkies-walkies et périphériques de réseau domestique sans fil (routeurs), peuvent affecter l'utilisation de la lampe EnergyUp de Philips. Ils ne doivent donc pas être utilisés à proximité de la lampe EnergyUp. Si aucune autre solution n'est possible, il faudra s'assurer du bon fonctionnement de la lampe EnergyUp dans un tel environnement. En cas de performances anormales (par ex. dysfonctionnement, variation de l'intensité de la lumière, scintillement), des mesures supplémentaires peuvent s'avérer nécessaires, telles que la réorientation de l'appareil de communication par radiofréquence ou de la lampe EnergyUp (reportez-vous à la section « Informations CEM » du chapitre « Caractéristiques » pour plus de détails).

Informations d'ordre général

L'adaptateur est équipé d'un sélecteur de tension automatique et est conçu pour une tension secteur comprise entre 100 et 240 V CA (50/60 Hz).

Utilisation de l'appareil

Quand l'utiliser ?

Savoir quand utiliser la lampe EnergyUp de Philips est essentiel. Cela peut vous permettre de vous sentir mieux au bout de quelques jours au lieu de plusieurs semaines et peut véritablement jouer sur les effets de cette thérapie. Suivez les consignes indiquées pour bien comprendre comment la lumière agit sur votre horloge biologique et quand utiliser la lampe EnergyUp de Philips pour bénéficier de résultats optimaux.

Durée

La plupart des gens ressentent les effets de la lampe en l'utilisant 20 à 30 minutes chaque jour. Il n'est pas contre-indiqué d'utiliser la lampe EnergyUp de Philips plus longtemps, à condition de le faire à une heure appropriée de la journée. Il est possible de ressentir l'effet énergisant de la lumière immédiatement. D'autres effets se font ressentir après plusieurs jours d'utilisation régulière.

La vie en intérieur et les baisses d'énergie

Si vous passez beaucoup de temps en intérieur avec peu de lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle, il est possible que vous ressentiez immédiatement les effets énergisants de la lampe EnergyUp de Philips.

Beaucoup de personnes ressentent une baisse de régime dans l'après-midi. La lampe EnergyUp de Philips peut vous aider à combattre ce phénomène.

Blues hivernal

Si vous vous sentez plus souvent apathique, fatigué ou d'humeur maussade en hiver qu'au printemps ou qu'en été, utilisez la lampe de luminothérapie pendant 20 à 30 minutes par jour. Utilisez-la de préférence le matin pour vous aider à commencer la journée. Vous pouvez également l'utiliser plus tard dans la journée, mais pas au cours des quelques heures qui précèdent le coucher. La lumière pourrait retarder votre sommeil et vous risqueriez de vous sentir encore moins en forme le lendemain.

Dépression hivernale

Si vos changements d'humeur saisonniers sont plus intenses et que vous souffrez de dépression, consultez un thérapeute et n'utilisez la luminothérapie que sous surveillance. Votre thérapeute peut vous prescrire 30 minutes de traitement par jour au niveau 1 ou 2 durant plusieurs semaines.

Cycles de sommeil

- Les personnes dites « du matin » ont tendance à se réveiller tôt, mais ont du mal à rester éveillées en soirée. Si vous souhaitez profiter davantage de vos soirées, évitez les lumières vives directement après le réveil et utilisez la lampe EnergyUp de Philips le soir.
- Les personnes dites « du soir » ont du mal à se lever le matin, mais sont pleines d'énergie en soirée. Si c'est votre cas, vous avez besoin de lumière matinale. Utilisez la lampe EnergyUp de Philips une à deux heures après vous être levé. Évitez les lumières vives dans les quatre heures qui précèdent le coucher. L'utilisation matinale quotidienne de la lampe EnergyUp de Philips peut vous aider à établir de bons cycles de sommeil réguliers qui vous permettront de vous sentir plus en forme dès le matin.

Remarque : Si votre heure de réveil souhaitée est moins de six heures après votre heure habituelle de coucher, n'utilisez pas la lampe EnergyUp de Philips immédiatement après le réveil. Cela pourrait envoyer à votre corps un signal contraire à celui souhaité.

Heures recommandées pour utiliser l'appareil

Heures d'utilisation de la lampe EnergyUp	Matin	Déjeuner	Après-midi	Soir
Besoins en soirée				
Manque de lumière à l'intérieur	+++	+++	+++	---
Personne du matin	---	+	++	+++
Personne du soir	+++	++	+	---

34 Français

Baisse d'énergie dans l'après-midi	+	+++	+++	---
Blues hivernal	+++	+	+	---

- Plus il y a de signes « plus » (+++) dans une colonne, plus l'heure correspondante est appropriée.
- --- signifie : n'utilisez pas l'appareil à ce moment-là.

Décalage horaire

Les voyages rapides à travers plusieurs fuseaux horaires provoquent un dérèglement entre notre horloge biologique et l'heure locale. Cela n'engendre pas uniquement des problèmes de sommeil, mais a également des répercussions sur notre humeur et notre énergie. Si vous vous absentez plusieurs jours, il est plus simple de décaler votre horloge biologique pour l'adapter à celle du nouveau fuseau horaire. Cela aide à mieux dormir et à être plus attentif et plus en forme. L'une des meilleures méthodes pour atténuer les effets du décalage horaire consiste à décaler son horloge biologique un ou deux jours avant le départ.

Voyager vers l'est

Lorsque vous voyagez vers l'est, vous devez avancer votre heure de coucher du nombre d'heures correspondant au nombre de fuseaux horaires que vous allez traverser. Vous pouvez décaler ainsi votre horloge biologique d'une heure par jour. Le nombre de fuseaux horaires que vous allez traverser détermine le nombre de jours avant votre départ durant lesquels vous devrez utiliser la lampe EnergyUp de Philips. Utilisez la lampe pendant 30 minutes après le réveil. Évitez toute lumière vive le soir et allez vous coucher tôt. Une fois à destination, évitez les lumières vives pendant votre période de sommeil habituelle. Exposez-vous aux sources de lumière vive à la fin de cette période pour adapter encore davantage votre horloge biologique à l'heure locale.

Avant votre vol retour, utilisez la lampe EnergyUp de Philips en soirée pendant quelques jours. La dernière nuit de votre séjour, essayez de rester éveillé le plus tard possible après minuit en vous éclairant avec l'appareil. Le jour du vol, évitez toute lumière vive le matin.

Voyager vers l'ouest

Étant donné que la plupart des gens ont plus de facilité à adapter leur horloge interne aux fuseaux horaires plus tardifs, vous pouvez utiliser la lampe EnergyUp de Philips seulement un jour avant votre voyage si vous traversez jusqu'à quatre fuseaux horaires. Ajoutez un jour de préparation par tranche de trois fuseaux horaires supplémentaires. Vous n'êtes pas obligé d'utiliser la lampe EnergyUp de Philips pendant plus de trois jours, même pour les voyages lointains vers l'ouest. Utilisez la lampe pendant 30 à 40 minutes tard dans la soirée. Commencez deux ou trois jours avant votre départ. Utilisez la lampe deux heures plus tard les nuits suivantes.

Une fois à destination, essayez de rester éveillé jusqu'à la nuit tombée et évitez toute lumière vive en soirée (porter des lunettes de soleil) pendant les premiers jours. Avant le vol retour, évitez toute lumière vive dans l'après-midi et en soirée. Utilisez la lampe EnergyUp de Philips le matin pendant quelques jours.

Intensité lumineuse

Utilisez la lampe EnergyUp de Philips en complément de l'éclairage normal de la pièce. Il est plus agréable d'utiliser la lampe EnergyUp de Philips dans une pièce bien éclairée. Réglez la luminosité à un niveau confortable. Laissez quelques minutes à vos yeux pour qu'ils s'habituent à la lumière vive. Si le réglage maximal est trop lumineux pour vous, commencez à utiliser la lampe à un réglage inférieur. Augmentez l'intensité de la lumière si vous ne ressentez pas d'effet après une semaine.

Utilisation de l'appareil

- 1 Insérez la petite fiche dans la prise située à l'arrière de l'appareil (Fig. 2).
- 2 Déployez le pied. Pour vous assurer que la lumière atteigne vos yeux, cet appareil est doté d'un pied qui peut être réglé selon un angle variable.
 - Si vous êtes assis en hauteur ou debout et si le bord supérieur de l'appareil est situé en dessous du niveau de vos yeux, inclinez l'appareil afin que la lumière se dirige vers le haut et atteigne vos yeux (Fig. 3).
 - Si vous êtes assis à une table ou un bureau et que le bord supérieur de l'appareil est situé au-dessus du niveau de vos yeux, vous pouvez redresser (Fig. 4) l'appareil.
 - Vous pouvez également utiliser le pied pour accrocher l'appareil à un mur (Fig. 5).

Remarque : Pour accrocher l'appareil à un mur, percez deux trous de 100 à 120 mm et insérez deux crochets de 4 mm (Fig. 6) de diamètre.

- 3 Branchez l'adaptateur sur une prise murale (Fig. 7).
- 4 Placez l'appareil dans votre champ de vision, à une distance d'un bras (environ 50 à 75 cm de vos yeux). La lumière doit baigner votre visage (Fig. 8).
 - Vous pouvez lire, manger, utiliser votre ordinateur, regarder la télévision ou faire de la gymnastique pendant l'utilisation de votre appareil.
 - Pour des résultats optimaux, placez l'appareil à la hauteur de votre diaphragme (au niveau de l'estomac), en le posant par exemple sur la table à laquelle vous êtes assis.
 - Assurez-vous que l'environnement de l'appareil est bien éclairé pour un meilleur confort visuel.

Remarque : ne pas fixer la lumière de l'appareil. Il suffit que vos yeux captent la lumière vive indirectement.

- 5 Mettez l'appareil (Fig. 9) en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt.
 - La première fois que vous allumez l'appareil, la lumière éclaire à l'intensité par défaut (réglage 4) sur les 6 réglages d'intensité.
 - À l'utilisation suivante, la lampe s'allume à la dernière intensité réglée.
- 6 Vous avez le choix parmi six réglages d'intensité.
 - Pour choisir un réglage inférieur, appuyez brièvement (Fig. 10) sur le bouton -.
 - Pour choisir un réglage supérieur, appuyez brièvement (Fig. 11) sur le bouton +.

Remarque : Pour de meilleurs résultats, utilisez le réglage de lumière le plus élevé, tout en conservant un niveau confortable pour vos yeux.

Minuteur de temps et barre de niveau d'intensité

L'appareil est doté d'une barre comportant 6 segments, qui indiquent soit le niveau d'intensité sélectionné (1 à 6) soit le temps écoulé (0 à 60 minutes) depuis que vous avez allumé l'appareil.

Lorsque vous appuyez sur le bouton marche/arrêt pour mettre l'appareil en marche, le voyant indique brièvement le niveau d'intensité de lumière réglé, puis le temps écoulé depuis que l'appareil est allumé.

Chaque fois que vous appuyez sur le bouton + ou - pour changer l'intensité de la lumière, le voyant indique brièvement le nouveau niveau d'intensité de lumière sélectionné, puis le temps écoulé.

- Mode de niveau d'intensité

La barre lumineuse comporte 6 segments. Chaque segment représente un niveau d'intensité de lumière. Le segment situé à l'extrême gauche indique le niveau d'intensité le plus faible (1), tandis que celui situé à l'extrême droite indique le niveau d'intensité le plus élevé (6).

Le segment qui indique le niveau d'intensité de lumière sélectionné reste allumé, tandis que les autres sont à un niveau d'intensité inférieur. Par exemple : si vous passez au niveau 4 d'intensité de lumière, le segment 4 reste allumé tandis que les autres sont à un niveau inférieur (Fig. 12).

- Mode de temps écoulé

La barre lumineuse indique le temps écoulé depuis que l'appareil est allumé. Elle comporte 6 segments. Chaque segment représente 10 minutes. L'ensemble des segments représente une heure.

- Une fois la lampe allumée, le premier segment situé à l'extrême gauche de la barre lumineuse clignote lentement (Fig. 13).
- Au bout de 10 minutes, le premier segment reste allumé et le deuxième segment se met à clignoter lentement (Fig. 14).
- Ce processus se poursuit pendant une heure (Fig. 15), jusqu'à ce que tous les segments du minuteur soient allumés.

Remarque : Pour éteindre l'appareil, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt.

Nettoyage et rangement

Ne plongez pas l'appareil dans l'eau, ni dans d'autres liquides et ne le rincez pas sous le robinet.

N'utilisez jamais d'éponges à récurer, de produits abrasifs ou de détergents agressifs tels que l'essence ou l'acétone pour nettoyer l'appareil.

- 1 Nettoyez la lampe avec un chiffon humide ou sec. N'utilisez pas de chiffon mouillé (Fig. 16).
- 2 Placez l'appareil dans un endroit sûr et sec.

Foire aux questions

Ce chapitre reprend les questions les plus fréquemment posées au sujet de l'appareil. Si vous ne trouvez pas la réponse à votre question ici, visitez le site Web www.philips.com/support pour consulter d'autres questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs de votre pays.

Question	Réponse
J'ai entendu dire que l'éclairage LED pouvait être dangereux. Cet appareil peut-il abîmer mes yeux ?	La lampe EnergyUp de Philips est conforme à la norme de sécurité photobiologique IEC 62471-1-1. Selon cette norme, l'appareil ne présente aucun risque pour des yeux en bonne santé et peut être utilisé en toute sécurité.
Puis-je attraper des coups de soleil en utilisant cet appareil ?	Non, les coups de soleil sont causés par les UV. La lumière produite par cet appareil ne contient pas d'UV.
La lampe EnergyUp de Philips peut-elle être utilisée en toute sécurité en présence d'enfants et d'animaux ?	Oui. Cette lumière est sans danger et peut être utilisée en présence d'enfants ou d'animaux. Cependant, ne laissez pas les enfants jouer avec l'appareil.
Puis-je utiliser la lampe EnergyUp de Philips si je suis enceinte ?	Oui. L'utilisation de la lampe EnergyUp de Philips pendant la grossesse n'engendre aucun effet secondaire connu.

Dois-je enlever mes lunettes lorsque j'utilise l'appareil ?	Non, vous pouvez utiliser l'appareil avec vos lunettes. En revanche, ne portez pas de lunettes teintées ou de lunettes de soleil, car elles diminuent l'efficacité du traitement.
À quelle fréquence dois-je utiliser la lampe EnergyUp ?	Utilisez la lampe EnergyUp de Philips tous les jours au bon moment pour obtenir le résultat escompté. Pour plus d'informations sur la durée d'une séance, reportez-vous au chapitre « Utilisation de l'appareil ». Excepté lorsque vous essayez de réguler votre cycle de sommeil, nous vous conseillons d'utiliser la lampe EnergyUp à la même heure tous les jours. Il suffit généralement de l'utiliser 20 à 30 minutes par jour. Une utilisation plus longue ne comporte aucun danger.
Quand commencerai-je à remarquer une amélioration due à l'utilisation de la lampe EnergyUp de Philips ?	Vous pourrez commencer à ressentir l'effet énergisant de la lampe dès la première utilisation ou après 1 à 2 semaines d'utilisation quotidienne.
Dois-je être assis très près de l'appareil pour remarquer des effets ?	Non, nous vous conseillons de placer l'appareil à une distance d'un bras (50 à 75 cm). Vous pourrez ainsi bénéficier de tous les avantages de la lumière.
Est-il nocif de s'asseoir devant une lampe EnergyUp allumée pendant une période prolongée ?	Non, la lampe EnergyUp de Philips est totalement sans danger, même si vous l'utilisez tout au long de la journée. Toutefois, évitez de l'utiliser dans les 4 heures précédant le coucher, car son effet énergisant peut perturber votre sommeil. Seules les personnes dites « du matin » qui veulent profiter davantage de leurs soirées peuvent utiliser la lampe le soir. Reportez-vous à la section « Cycles de sommeil » du chapitre « Utilisation de l'appareil ».
L'ampoule de l'EnergyUp peut-elle être remplacée ?	Non, Philips EnergyUp est dotée d'une ampoule DEL à très longue durée de vie.

Commande d'accessoires

Pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange, consultez le site Web **www.shop.philips.com/service** ou rendez-vous chez votre revendeur Philips. Vous pouvez également contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (consultez le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées).

Accessoires

Les accessoires suivants sont disponibles :

- Adaptateur HF24 UE : code 4222.036.2479.1
- Adaptateur HF24 RU : code 4222.036.2480.1

Garantie et assistance

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web **www.philips.com/support** ou lisez le dépliant sur la garantie internationale.

Recyclage

- Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jetées avec les déchets ménagers (2012/19/EU) (Fig. 17).
- Respectez les réglementations de votre pays concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. La mise au rebut appropriée des piles permet de protéger l'environnement et la santé.

Caractéristiques techniques

Modèle HF3419

Électrique

Tension d'entrée nominale de l'adaptateur 100-240 V CA

Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur 50/60 Hz

Puissance hors charge de l'adaptateur < 0.1 W

Tension de sortie nominale de l'adaptateur 24 Vcc

Sortie nominale de l'adaptateur 24 W

Consommation en veille de l'appareil <0,25 W

Tension d'entrée nominale de l'appareil 24 V

Puissance nominale de l'appareil 18 W

Classifications

Classe d'appareil médical IIa

Classe d'isolation de l'adaptateur II

Pénétration de corps étrangers et d'eau IP31 (unité principale uniquement)

Mode de fonctionnement Continu

Conditions de fonctionnement

Température de 5 °C à +35 °C

Taux d'humidité relative de 15 % à 90 % (sans condensation)

Conditions de stockage et transport

Température de -20 °C à +50 °C

Taux d'humidité relative de 15 % à 90 % (sans condensation)

Caractéristiques physiques

Dimensions	29,4 x 37,6 x 4,1 cm
Poids	2,0 kg
Température de couleur	4000-5000K
Indice de rendu des couleurs	> 70
Sortie nominale à 17,5 (50) cm (100 % d'intensité)	29 (8) W/m ² ; 10 000 (2 750) lux
Sortie maximale à 17,5 cm (100 % d'intensité)	34,8 W/m ² ; 12 000 lux
Variation dans la zone d'utilisation à 17,5 cm	± 4%
Durée de vie prévue	
Durée de vie prévue	7 ans

Symboles

Les symboles suivants peuvent apparaître sur l'appareil :

Symbole	Description
	Consultez le mode d'emploi fourni
	Alimentation CC
	Polarité CC
	Utilisation en intérieur uniquement
IP31	Degré de protection contre les liquides et particules.
HF3419	Référence du modèle
	Logo d'homologation Kema
	CE signifie Conformité européenne. Le code 0344 indique que l'organisme notifié est DEKRA.
	Conforme aux directives relatives au recyclage sur les déchets générés par les équipements électriques et électroniques (WEEE) et à la restriction de l'utilisation de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (RoHS).



Logo Philips



Fabriqué pour : Philips Consumer Lifestyle B.V,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Pays-Bas.
Fax : +31 (0)512594316



Code de date et numéro de série de cet appareil



Bouton marche/arrêt



Bouton d'atténuation de l'intensité lumineuse



Bouton d'augmentation de l'intensité lumineuse

Informations CEM

Distance de séparation recommandée entre les appareils de communication RF portables et mobiles et l'appareil HF3419

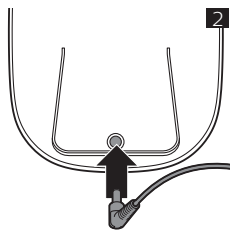
L'appareil HF3419 est destiné à être utilisé dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations radioélectriques par radiation sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur de l'appareil HF3419 peut prévenir les perturbations électromagnétiques en respectant la distance de séparation minimale recommandée ci-dessous entre les appareils de communication RF portables et mobiles (émetteurs) et l'appareil HF3419, en fonction de la puissance maximale de sortie de l'appareil de communication.

Puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur (W)

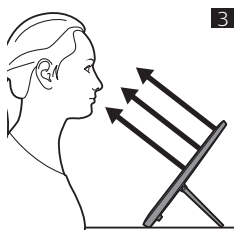
800 MHz à 2,5 GHz $d = 0,70 \sqrt{P} \sqrt{P}$	
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Pour les émetteurs avec une puissance nominale de sortie maximale ne figurant pas dans le tableau ci-dessus, la distance de séparation recommandée d en mètres (m) peut être déterminée à l'aide de l'équation applicable à la fréquence de l'émetteur, où P correspond à la puissance nominale de sortie maximale de l'émetteur en watts (W) indiquée par le fabricant de l'émetteur.

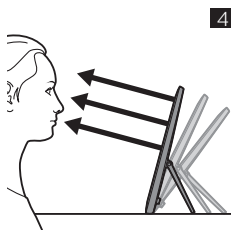
REMARQUE : ces directives peuvent ne pas s'appliquer dans tous les cas. La propagation électromagnétique dépend de l'absorption et de la réflexion des structures, objets et personnes.



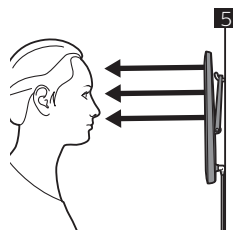
2



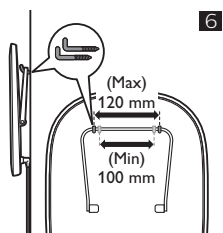
3



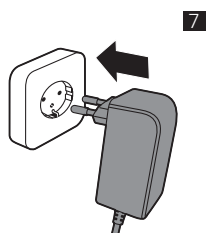
4



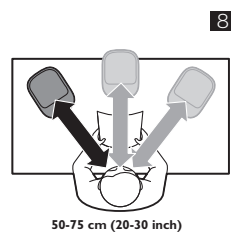
5



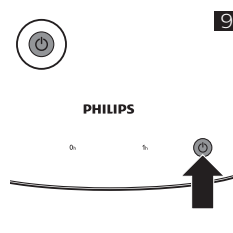
6



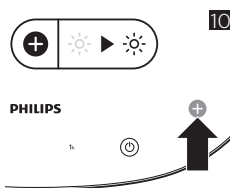
7



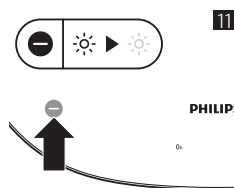
8



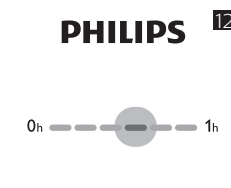
9



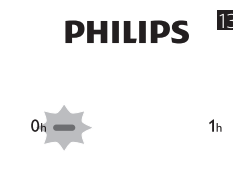
10



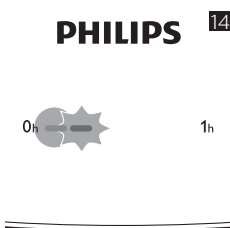
11



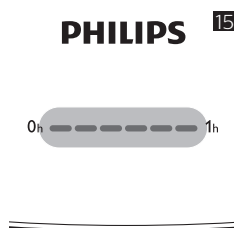
12



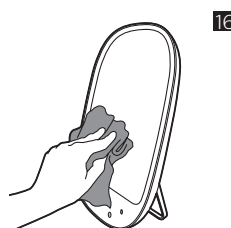
13



14



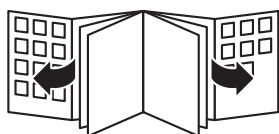
15



16



17





Specifications are subject to change without notice.
© 2016 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved



Philips Consumer Lifestyle BV
Tussendiepen 4, 9206AD Drachten, Netherlands
Fax +31 (0)512594316
4222.002.7824.1 (7/2016)



>75% recycled paper
>75% papier recyclé