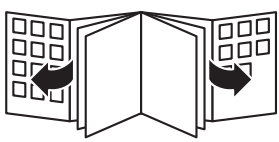
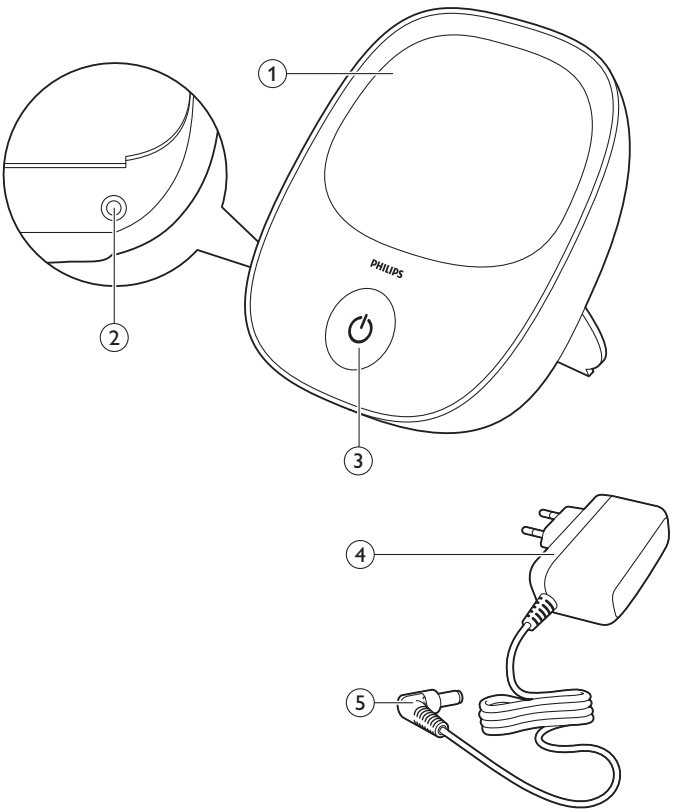
PHILIPS

HF3421, HF3420





1



English 6
Dansk 22
Deutsch 38
Français 57
Italiano 75
Nederlands 93
Norsk 110
Suomi 125
Svenska 141

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 Intense Blue 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 Intense Blue 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 Intense Blue at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

Light via eyes

Research shows that a special photoreceptor in our eyes is responsible for regulating our energy, mood and sleep/wake cycles. This receptor responds mostly to the blue light of the summer sky. We do not get much of this light in autumn and winter. Most indoor light does not provide enough of this essential color. This appliance helps you to be at your best by delivering the wavelength, colour and intensity of light to which our body responds most efficiently.

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. Blue 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 On/off button and light intensity control
4 Adapter HF10
5 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.
- 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.
- 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.

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.
- 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

	When to use			
Energy need because of:	**Morning**	**Lunch time**	**Afternoon**	**Evening**
– Lack of light indoors	+++	+++	+++	---
– Being a morning person	---	+	++	+++
– Being an evening person	+++	++	+	---
– An afternoon energy dip	+	+++	+++	---
– Fighting the 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. Fold out the stand and place the appliance on a table (Fig. 2).
2. Insert the small plug into the socket on the appliance (Fig. 3).
3. Insert the adapter into a wall socket (Fig. 4).
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. 5).
   - 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. 6). The appliance switches on at a low setting.
6. To increase the light intensity to a higher setting, press the on/off button again briefly (Fig. 7).
   - HF3420 has 3 settings: 30%, 55%, 100% intensity respectively.

- HF3421 has 5 settings: 30%, 40.5%, 55%, 74%, 100% intensity respectively.

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

7 If you press the on/off button briefly when the appliance is working at the highest setting, the appliance switches off.

Note: When the appliance is working, you can also switch it off immediately by pressing and holding the on/off button for more than 2 seconds (Fig. 8).

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. 9).
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 blue light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	This appliance complies with the photobiological safety standard IEC62471. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.

Question	Answer
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 Energy Up 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 Philips 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 Philips 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.

Question	Answer
Is it harmful to sit in front of a switched-on Philips 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 'Sleep patterns').
Can the lamp of the Philips 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 HF10 EU: service code 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: service code 4222.036.2483.1

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. 10).

- 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	HF3421, HF3420
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	9 Vdc
Rated output power adapter	10 W
Standby power appliance	< 0.25 W
Classifications	
Medical device classification	IIa
Insulation class adapter	II
Ingress of an object and water	IP51 (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	14.3 x 14.3 x 3.5 cm
Weight	0.4 kg (less than 14 ounces)
Dominant wavelength	475 - 480 nm
Full width at half maxiimum (FWHM)	20 nm
Nominal output at 50 cm (100% intensity)	1.9 W/m² ; 220 lux
Maximum output at 50 cm (100% intensity)	3 W/m² ; 235 lux
Variation in treatment at 50 cm	± 7%
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
IP51	Degree of protection against liquid and particles.
HF3421, HF3420	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

EMC information

Recommended separation distance between portable and mobile RF communications equipment and HF3421, HF3420

HF3421, HF3420 is intended for use in the electromagnetic environment in which radiated RF disturbances are controlled. The customer or the user of HF3421, HF3420 can help prevent

electromagnetic interference by maintaining a minimum distance between portable and mobile RF communications equipment (transmitters) and HF3421, HF3420 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 √ 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.

Introduktion

Tillykke med dit køb, og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den support, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på **www.philips.com/welcome**.

Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, før du bruger dette Philips-apparat.

Beregnet anvendelse

Dette Philips-apparat EnergyUp Intense Blue er beregnet til at få mennesker til at føle sig mere energiske, til at justere døgnrytmerne og til at være en hjælp i forbindelse med vintertræthed. Dette apparats medicinske anvendelsesformål er at behandle vinterdepression eller SAD (sæsonmæssige affektive lidelser). Behandling af SAD skal altid foregå under lægetilsyn.

Lys - et naturligt energitilskud

Den moderne livsstil kræver, at man er på toppen hele dagen. Selv de stærkeste personer lider af mangel på energi, særligt når de fratages det naturlige dagslys, f.eks. på et kontor om vinteren. Dagslys er vigtigt for vores velbefindende, så vi kan holde os i form og føle os fulde af energi hele dagen – på samme måde som sund ernæring og regelmæssig motion. Philips EnergyUp Intense Blue efterligner den naturlige energi i dagslyset på en klar solskinsdag. Det stimulerer særlige receptorer i øjet, der udløser kroppens naturlige reaktion på sollys. Det kan hjælpe dig med at afhjælpe mangel på energi og til at føle dig mere energisk, aktiv og vågen og til at få dig i bedre humør.

Døgnrytmer og søvnmønstre

Menneskets krop bruger lysets signaler, f.eks. dem, der udsendes af solen, til at igangsætte bestemte, indre funktioner. Korrekt timede rytmer regulerer energi, stemning, søvn, appetit og fordøjelse. Disse daglige, indre cyklusser, også kaldet døgnrytmer, falder nogle gange uden for synkroniseringen med naturen, og det kan få indflydelse på vores velbefindende. Naturens signaler styrer ikke længere vores moderne livsstil. Vores dag starter ikke længere ved solopgang og slutter ved solnedgang, arbejdsdagene bliver længere, og mange

arbejder på skiftehold. Desuden foregår vores aktiviteter ofte langt ud på natten. Mange har tendens til at få for lidt søvn i løbet af ugen, og det mindsker deres energiniveau om dagen. Hvis Philips EnergyUp Intense Blue anvendes på det rigtige tidspunkt af dagen, kan den hjælpe dig med at oprette og forstærke dine regelmæssige søvnmønstre.

Lys via øjnene

Undersøgelser viser, at en særlig fotoreceptor i øjet varetager regulering af vores energi, humør og søvn/vågen-cyklus. Denne receptor reagerer kraftigst på det blå lys fra en sommerhimmel. Og det er ikke ret meget af denne type lys, vi får om efteråret og vinteren. De fleste typer indendørsbelysning giver os ikke denne vigtige lysfarve i tilstrækkelige mængder. Dette apparat hjælper dig til at være på toppen ved at afgive den bølgelængde, farve og intensitet af lys, som vores krop kan udnytte mest effektivt.

Vintertræthed

Mangel på lys i de mørkere vintermåneder får mange til at opleve et mærkbart fald i energiniveauet og nedtrykthed, når efteråret sætter ind. Disse symptomer, også kendt som "vintertræthed", får dig muligvis til at føle dig nedtrykt, ugidelig og træt i flere uger eller måske måneder. Dette har indflydelse på din personlige ydeevne og dit humør. Terapi med blåt lys er en virkningsfuld metode til at bekæmpe disse symptomer på vintertræthed. Den forsyner kroppen med sommerens vitalitet gennem de mørke vintermåneder.

Generel beskrivelse

1 Lyspanel
2 Lille strømstik
3 On/off-knap og styring af lysintensitet
4 Adapter HF10
5 Lille stik

Vigtige oplysninger om behandlingen

Læs denne brugervejledning omhyggeligt igennem, og følg altid behandlingsanvisningerne.

Kontraindikationer

Følgende betingelser kan være i modstrid med brugen af dette apparat:

- Manisk depression
- Nylig øjenoperation eller en diagnosticeret øjenlidelse, på grund af hvilken lægen har rådet dig til at undgå stærkt lys
- Indtagelse af medicin, der øger lysfølsomheden (f.eks. visse antidepressive midler, psykofarmaka eller malariapiller), da det kan medføre bivirkninger (f.eks. hudirritation)

Hvis nogen af de ovenstående betingelser gælder for dig, skal du altid spørge din læge, inden du bruger apparatet.

Eventuelle reaktioner

Mulige bivirkninger ved lyset fra dette apparat er relativt milde og af forbigående karakter. Disse kan omfatte:

- Hovedpine
- Belastning af øjnene
- Kvalme

Forholdsregler for at undgå, minimere eller mindske disse bivirkninger:

- Brug altid apparatet i et godt oplyst rum.
- Reducer lysintensiteten, hvis disse reaktioner forekommer.
- Stop med at bruge apparatet i et par dage for at få reaktionerne til at forsvinde, og prøv derefter igen.

Vigtige sikkerhedsoplysninger

Læs disse vigtige oplysninger omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem dem til eventuel senere brug.

Fare

- Både apparat og adapter skal holdes tørre og væk fra vand. Undlad at anbringe eller opbevare opladeren over eller i nærheden af vand i badekar, håndvask el. lign. Opladeren må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker. Dette kan påvirke apparatets sikkerhed.

- Adapteren indeholder en transformator. Klip ikke adapteren af for at udskifte den med et andet stik, da dette vil føre til farlige situationer.
- Brug ikke apparatet eller adapteren, hvis en af delene er beskadiget.
- Hvis adapteren beskadiges, skal den altid udskiftes med en original adapter af samme type for at undgå en farlig situation.

Advarsel

- Hvis du lider af depressioner, skal du spørge din læge til råds, før du begynder at bruge apparat.
- Brug ikke apparatet i rum uden lyskilder, da det kan medføre belastning af øjnene. Brug lyset fra dette apparat som et supplement til det normale lys (sollys, elektrisk lys) i hjemmet.
- Kig ikke direkte på lyset for lang tid ad gangen, da det kan medføre ubehag for øjnene.
- Brug ikke apparatet, hvis lyset fra det kan være i vejen for din egen eller andres evne til at udføre vigtige opgaver som f.eks. kørsel eller betjening af tungt udstyr..
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner, nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Apparatet bør holdes uden for børns rækkevidde for at sikre, at de ikke kan komme til at lege med det.
- Brug kun apparatet sammen med den medfølgende adapter.
- Lav ikke om på apparatet og dets tilbehør.
- Brug ikke apparatet, hvis det på nogen måde er beskadiget. Kig ikke direkte ind i ubeskyttede LED'er, da lyset er meget stærkt. Hvis der opstår behov for reparation, henvises til oplysningerne i kapitlet "Reklamationsret og support".
- Åbn aldrig apparatet. Således undgår du elektrisk stød, forbrænding på fingrene eller midlertidige sorte pletter i øjet.
- Brug ikke apparatet i nærheden af brandbare bedøvelsesmidler med luft, ilt eller kvælstofilter.

Forsigtig

- Apparatet må ikke bruges udendørs eller tæt på varme flader.
- Apparatet skal benyttes i lodret position med foden på plads. Apparatet må ikke bruges i vandret position uden fod, og det må ikke tildækkes, da det kan forårsage overophedning af apparatet.
- Der må ikke anbringes tunge genstande på apparatet, adapteren eller ledningen.
- For at forhindre uoprettelig beskadigelse af adapteren, må den ikke bruges i eller i nærheden af stikkontakter, hvori der sidder eller har siddet en elektrisk luftfrisker.
- Når du tager adapteren ud af stikkontakten, skal du tage fat direkte i adapteren og aldrig blot trække i ledningen, der derved ville beskadiges.
- Når du tager det lille stik ud af apparatstikket, skal du tage fat direkte i det lille stik og aldrig blot trække i ledningen, der derved ville beskadiges.

Sikkerhed og overensstemmelse

- Dette Philips-apparat overholder alle branchens gældende standarder og regler angående eksponering for elektromagnetiske felter.
- Dette er medicinsk udstyr i klasse IIa. Det opfylder kravene i Medical Device Directive MDD 93/42/EEC og 2007/47/EC for medicinsk udstyr.
- Dette produkt er ikke beregnet til at give generel belysning.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bærbart og mobilt udstyr til radiofrekvenskommunikation, som f.eks. mobiltelefoner, trådløse telefoner og deres basestationer, walkie-talkier og trådløse hjemmenetværksenheder (routere), kan påvirke Philips EnergyUp. De bør derfor ikke anvendes i nærheden af EnergyUp. Hvis dette ikke kan undgås, skal EnergyUp observeres for at bekræfte normal drift. Hvis der observeres unormal funktion (f.eks. tab af funktionalitet, ujævn belysning, flimmer), kan yderligere foranstaltninger være nødvendige, f.eks. omlægning af radiofrekvenskommunikationsudstyret eller EnergyUp (se afsnittet "EMC-oplysninger" i kapitlet "Specifikationer" for flere oplysninger).

Generelt

Adapteren er udstyret med automatisk spændingstilpasning til strømspændinger mellem 100 og 240 V AC (50/60 Hz).

Sådan bruges apparatet

Anbefalet anvendelse

Det er vigtigt at vide, hvornår du skal bruge Philips EnergyUp. Det kan betyde forskellen mellem at føle sig bedre efter et par dage i stedet for efter et par uger og mellem at kunne mærke en forbedring i stedet for ikke at kunne mærke en forskel. Følg disse anvisninger for at forstå, hvordan lys påvirker os, og hvornår man skal bruge EnergyUp for at opnå de bedste resultater.

Varighed

De fleste oplever positive virkninger, hvis de bruger apparatet 20 til 30 minutter hver dag. Det er sikkert at anvende Philips EnergyUp i længere tid, forudsat at du gør det på det rigtige tidspunkt på dagen. Du vil måske opleve nogle energigivende virkninger ved lyset med det samme. Andre virkninger bliver først mærkbare efter flere dages regelmæssig brug.

Livet indenfor og mangel på energi

Hvis du bruger en masse tid indendørs med lidt dagslys og kunstigt lys, kan du opleve den energigivende effekt ved Philips EnergyUp meget hurtigt, efter at du tænder den.

Mange oplever et naturligt dyk om eftermiddagen. Philips EnergyUp kan hjælpe dig med at modvirke dette dyk.

Vintertræthed

Hvis du oplever at have et lavere energiniveau, et øget behov for søvn og et dårligere humør i den mørke tid sammenlignet med forår og sommer, kan du bruge energilyset i 20-30 minutter om dagen. Det anbefales at bruge den om morgenen som en hjælp til at begynde dagen. Du kan også bruge den senere på dagen, men brug den ikke de sidste par timer, før du går i seng. Hvis du gør det, vil lyset kunne udsætte din søvn og således give dig mindre energi dagen efter.

Vinterdepression

Hvis dine årstidsbestemte stemningsudsving er kraftigere, og du lider af depression, skal du konsultere en terapeut og kun bruge lysterapi under vejledning. Din terapeut kan muligvis ordinere 30 minutters behandling pr. dag ved niveau 1 eller 2 over en periode på flere uger.

Søvnmønstre

- Morgenmennesker vågner normalt tidligt om morgenen og har normalt vanskeligt ved at holde sig vågne om aftenen. Hvis du vil have mere ud af din aften, skal du undgå stærkt lys, lige efter du vågner, og bruge Philips EnergyUp om aftenen.
- Aftenmennesker har svært ved at komme op om morgenen og er fulde af energi om aftenen. Hvis dette gælder for dig, har du brug for morgenlys. Brug Philips EnergyUp i de første 1-2 timer, efter du er stået op. Undgå stærkt lys i de sidste 4 timer, inden du går i seng. Daglig brug af Philips EnergyUp om morgenen kan hjælpe dig med at få et regelmæssigt søvnmønster, der giver dig mulighed for at fungere bedre om morgenen.

Bemærk: Hvis din ønskede opvågningstid er mindre end seks timer efter din normale sengetid, må du ikke bruge Philips EnergyUp umiddelbart efter, du er vågnet. Det kan give kroppen et signal, der har den modsatte effekt af det forventede.

Anbefalet antal gange, hvor apparatet kan bruges

	Anbefalet anvendelse			
Energibehov på grund af:	**Morgen**	**Middag**	**Eftermiddag**	**Aften**
- Manglende lys indendørs	+++	+++	+++	---
- Være et morgenmenneske	---	+	++	+++
- Være et aftenmenneske	+++	++	+	---

-	Manglende energi om eftermiddagen	+	+++	+++	---
-	Bekæmp vintertrætheden	+++	+	+	---

- Jo flere plusser (+++) der findes i en kolonne, jo mere passende er tiden.
- --- betyder: Brug ikke apparatet på dette tidspunkt.

Jetlag

Hurtige rejser på tværs af flere tidszoner sætter kroppens indre ur ud af balance med de nye omgivelsers tid. Det kan ikke bare forårsage søvnproblemer, men også påvirke humøret og energien. Hvis du skal blive i den anden tidszone i flere dage, ønsker du måske at stille din krops indre ur efter den nye tidszone. Det kan hjælpe dig med at sove bedre og være mere oplagt og energisk, når du har brug for det. En af de bedste metoder til håndtering af jetlag er at begynde at ændre indstillingen af kroppens indre ur og dine sovetider flere dage før afrejsen.

Rejser østpå

Når du rejser østpå, skal du gå så mange timer tidligere i seng, så det svarer til det antal tidszoner, du krydser. Du kan stille kroppens indre ur frem i intervaller af én time om dagen. Antallet af tidszoner, du krydser, bestemmer hvor mange dage inden afgang du er nødt til at starte med at bruge Philips EnergyUp. Brug apparatet i 30 minutter, efter du vågner op. Undgå stærkt lys om aftenen, og gå tidligt i seng. Når du ankommer til din destination, skal du undgå stærkt lys i din normale søvnperiode. Udsæt dig selv for stærkt lys i slutningen af denne periode, så du vender kroppens indre ur endnu mere til den lokale tid.

Før hjemrejsen skal du bruge Philips EnergyUp sent om aftenen i et par dage. På rejsens sidste nat kan du forsøge at blive oppe og bruge EnergyUp så sent som muligt efter midnat. På afrejsedagen skal du undgå stærkt lys om morgenen.

Rejser vestpå

Da de fleste menneskers indre kropsur er bedre til at tilpasse sig senere tidszoner, behøver du kun at bruge Philips EnergyUp i én dag, før du rejser på tværs af fire tidszoner. Tilføj en ekstra forberedelsesdag for hver yderligere tre tidszoner. Du behøver ikke at bruge EnergyUp i mere end tre dage, selv på længere rejser vestpå. Brug apparatet i 30-40 minutter sent om aftenen. Start to eller tre dage, før du tager afsted. Brug apparatet to timer senere de følgende nætter.

Når du ankommer til din destination, skal du forsøge at holde dig vågen, indtil du går i seng, og undgå stærkt aftenlys (brug solbriller) i de første par dage. Før du rejser hjem, skal du undgå stærkt eftermiddags- eller aftenlys. Brug Philips EnergyUp om morgenen i et par dage.

Lysintensitet

Brug Philips EnergyUp som supplement til den normale stuebelysning. Philips EnergyUp er mere behageligt at bruge i et godt oplyst rum. Reguler lysstyrken til et behageligt niveau. Giv øjnene et par minutter til at vænne sig til det stærke lys. Hvis den højeste indstilling er for lys for dig, bør du begynde brugen af apparatet ved en lavere indstilling. Øg lysintensiteten, hvis du ikke mærker nogen effekt efter en uge.

Sådan bruger du apparatet

1. Fold stativet ud, og placer apparatet på et bord (fig. 2).
2. Sæt det lille stik i fatningen i apparatet (fig. 3).
3. Sæt adapteren i en stikkontakt (fig. 4).
4. Anbring apparatet i en armslængde (cirka 50-75 cm fra dine øjne) og inden for dit synsfelt. Ansigtet (fig. 5) skal være badet i lys.
   - Du kan læse, spise, bruge computer, se TV eller træne, mens du bruger apparatet.
   - Du opnår det bedste resultat ved at anbringe apparatet i højde med mellemgulvet (maveområdet), f.eks. på det bord, du sidder ved.

- Sørg for, at apparatets omgivelser er godt oplyst, så de ser mere behagelige ud.

Bemærk: Undgå at kigge direkte ind i lyskilden. Det er tilstrækkeligt, at det stærke lys når dine øjne indirekte.

5 Tryk kortvarigt på on/off-knappen for at tænde for apparatet (fig. 6). Apparatet tændes ved en lav indstilling.

6 Lysintensiteten kan forøges til en højere indstilling ved igen at trykke kortvarigt (fig. 7) på on/off-knappen.
- HF3420 har 3 indstillinger: 30 %, 55 %, 100 % intensitet.
- HF3421 har 5 indstillinger: 30 %, 40,5 %, 55 %, 74 %, 100 % intensitet.

Bemærk: Du opnår de bedste resultater ved at anvende den højeste intensitetsindstilling, som er behagelig for øjnene.

7 Hvis du trykker kortvarigt på on/off-knappen, når apparatet kører med højeste indstilling, slukkes apparatet.

Bemærk: Når apparatet kører, kan du også straks slukke for det ved at holde on/off-knappen nede i mere end 2 sekunder (fig. 8).

Rengøring og opbevaring

Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller andre væsker eller skylles under vandhanen.

Brug aldrig skuresvampe eller skrappe rengøringsmidler såsom benzin, acetone eller lignende til rengøring af apparatet.

1 Tør apparatet af med en tør eller fugtig klud. Brug ikke en våd klud (fig. 9).

2 Opbevar apparatet et sikkert og tørt sted.

Ofte stillede spørgsmål

Dette kapitel indeholder de mest almindeligt forekommende spørgsmål om apparatet. Hvis du ikke kan finde svar på dit spørgsmål, kan du besøge **www.philips.com/support**, hvor der er flere ofte stillede spørgsmål, eller du kan kontakte dit lokale Philips Kundecenter.

Spørgsmål	Svar
Jeg har hørt, at blåt lys kan være farligt. Kan apparatet skade mine øjne?	Dette apparat overholder den fotobiologiske sikkerhedsstandard IEC62471. I overensstemmelse med denne standard udgør apparatet ingen risiko for sunde øjne og kan bruges uden risiko.
Kan jeg blive solskoldet ved at bruge apparatet?	Nej, solskoldning skyldes UV-lys. Det lys, der produceres af dette apparat, indeholder ikke UV.
Er Philips EnergyUp sikker at anvende i nærheden af børn og kæledyr?	Lyset kan bruges sikkert i nærheden af børn og kæledyr. Du må dog ikke lade børn lege med apparatet.
Kan jeg bruge Philips EnergyUp, når jeg er gravid?	Ja, der er ingen kendte bivirkninger ved at bruge Philips EnergyUp under graviditet.
Skal jeg tage mine briller af, når jeg bruger apparatet?	Nej, du kan bruge apparatet med brillerne på. Undlad at bruge tonede brilleglas eller solbriller, når du bruger apparatet, da brilleglassene reducerer virkningen.
Hvor ofte skal jeg bruge Philips EnergyUp?	Brug Philips EnergyUp hver dag på det rigtige tidspunkt for at opnå det ønskede resultat. Du kan finde flere oplysninger om varigheden af en behandling ved at læse afsnittet "Sådan bruges apparatet". Vi anbefaler, at du bruger Philips EnergyUp på samme tidspunkt hver dag, undtagen når du forsøger at regulere sovetiden. Det er normalt tilstrækkeligt at bruge den 20 til 30 minutter om dagen. Det er absolut sikkert at anvende det i længere tid, hvis du vil.

Spørgsmål	Svar
Hvornår begynder jeg at mærke en bedring ved brugen af Philips EnergyUp?	Du vil muligvis begynde at mærke en energigivende effekt mellem første gang og 1 til 2 ugers daglig brug.
Er det skadeligt at sidde foran en tændt Philips EnergyUp i længere tid?	Nej, Philips EnergyUp er absolut sikker, også når du bruger den hele dagen. Normalt bør du dog undgå at bruge lyset i de sidste 4 timer, inden du går i seng, da den energigivende effekt af lyset kan forstyrre din søvn. Der er kun "morgenmennesker", der vil have noget mere ud af deres aften, der bør bruge den om aftenen (see 'Søvnmønstre').
Kan pæren i Philips EnergyUp udskiftes?	Nej, Philips EnergyUp har en holdbar LED-pære, der holder i mange år.

Bestilling af tilbehør

Du kan købe tilbehør og reservedele på www.shop.philips.com/service eller hos din Philips-forhandler. Du kan også kontakte det lokale Philips-kundecenter (du kan finde kontaktoplysninger i folderen "World-Wide Guarantee").

Tilbehør

Der findes følgende tilbehør:

- adapter HF10 EU: servicekode 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: servicekode 4222.036.2483.1

Reklamationsret og support

Hvis du har brug for hjælp eller support, bedes du besøge **www.philips.com/support** eller læse i folderen om international garanti.

Genanvendelse

- Dette symbol betyder, at dette produkt ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (2012/19/EU) (fig. 10).
- Følg den nationale lovgivning om særskilt indsamling af elektriske og elektroniske produkter. Korrekt bortskaffelse er med til at forhindre negativ påvirkning af miljøet og menneskers helbred.

Specifikationer

Model	**HF3421, HF3420**
Elektrisk	
Nominel indgangsspænding – adapter	100-240 V AC
Nominel indgangsfrekvens – adapter	50/60 Hz
Ubelastet effekt – adapter	<0,1 W
Nominel udgangsspænding – adapter	9 V DC
Nominel udgangsstrømstyrke – adapter	10 W
Strømforbrug i standby – apparat	<0,25 W
Klassificeringer	
Klassificering som medicinsk udstyr	IIa
Isoleringsklasse, adapter	II
Indtrængen af en genstand og vand	IP51 (kun hovedenhed)
Driftsmåde	Kontinuerlig
Driftsomgivelser	

Temperatur	fra 5 °C til +35°C
Relativ luftfugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
Opbevarings- og transportbetingelser	
Temperatur	fra -20°C til +50°C
Relativ luftfugtighed	fra 15 % til 90 % (ingen kondensation)
Fysiske egenskaber	
Dimensioner	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Vægt	0,4 kg
Dominerende bølgelængde	475 - 480 nm
Fuld bredde ved halv maks. (FWHM)	20 nm
Nominel strømstyrke ved 50 cm (100 % intensitet)	1,9 W/m² ; 220 lux
Maks. strømstyrke ved 50 cm (100 % intensitet)	3 W/m² ; 235 lux
Variation i behandling ved 50 cm	± 7%
Forventet levetid	
Forventet levetid	7 år

Symboltast

Følgende symboler kan forekomme på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se den medfølgende brugervejledning
	Jævnstrøm (DC)

	Polaritet for DC
	Kun til indendørs brug
IP51	Beskyttelsesgrad mod væske og partikler.
HF3421, HF3420	Modelnummer
	KEMA-godkendelseslogo
	CE står for europæisk overensstemmelseserklæring. Koden 0344 angiver, at den anmeldte genstand er DEKRA.
	Overholder WEEE-direktivet vedrørende genbrug af affald fra elektronisk og elektrisk udstyr og direktiv om restriktion af brugen af bestemte farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr.
	Philips-skjold
	Produceret for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Holland. Fax: +31 (0)512594316
	Apparatets datokode og serienummer
	On/off-knap

EMC-oplysninger

Anbefalet afstand fra bærbart og mobilt RF-udstyr og HF3421, HF3420

HF3421, HF3420 er beregnet til brug i elektromagnetiske omgivelser med kontrolleret RF-interferens. Kunden/brugeren kan dæmme op for den elektromagnetiske interferens ved at bevare en minimumsafstand mellem bærbart/mobilt RF-udstyr (sendere) og HF3421, HF3420 jf. nedenstående og baseret på kommunikationsudstyrets maksimale udgangseffekt.

Senderens nominelle maksimale udgangseffekt (W)

	800 MHz til 2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Sendere med en nominel maksimal udgangseffekt uden for ovenstående værdier anbefales placeret på en afstand af distance (d) i meter (m) ud fra den relevante ligning baseret på senderens frekvens, hvor P er senderens maksimale udgangseffekt i watt (W) ifølge producenten.

BEMÆRK: Disse vejledninger gælder muligvis ikke i alle situationer. Elektromagnetisk bølgeudbredelse påvirkes af absorption og refleksion fra strukturer, objekter og mennesker.

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 Intense Blue 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 Intense Blue 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 Intense Blue können Sie zur richtigen Tageszeit natürliche Schlafrhythmen wiederherstellen und verstärken.

Licht über Augen

Untersuchungen haben gezeigt, dass ein Fotorezeptor in den Augen für die Regulierung unserer Energie sowie die Schlaf- und Wachphasen verantwortlich ist. Dieser Rezeptor reagiert auf das blaue Licht des Sommerhimmels. Im Herbst und Winter können wir dieses Licht nur in geringen Mengen aufnehmen. Licht in Innenräumen bietet meist nicht genug dieser wichtigen Farbe. Dieses Gerät hilft Ihnen dabei, Höchstleistungen zu vollbringen, indem es die Wellenlänge, Farbe und Intensität des Lichts, auf das unser Körper am effizientesten reagiert, bereitstellt.

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 blauem Licht ist eine erfolgreiche Methode zur Bekämpfung der Symptome der Winterdepression. Dabei wird der Körper in der dunklen Jahreszeit mit der sommerlicher Vitalität versorgt.

Allgemeine Beschreibung

1 Lichtpanel
2 Buchse für Gerätestecker
3 Ein-/Ausschalter und Regelung der Lichtintensität

4 Adapter HF10
5 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 des Autofahrens oder des Bedienens schwerer Geräte beeinträchtigt..
- 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.
- 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.

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

	Verwendung			
Energiebedarf wegen:	**Morgens**	**Mittags**	**Nachmittags**	**Abends**
– Lichtmangel in Innenräumen	+++	+++	+++	---
– Morgenmenschen	---	+	++	+++
– Abendmenschen	+++	++	+	---
– Energietief am Nachmittag	+	+++	+++	---
– Kampf gegen 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. Klappen Sie den Standfuß auf, und stellen Sie das Gerät auf einen Tisch (Abb. 2).
2. Stecken Sie den kleinen Stecker in die Buchse am Gerät (Abb. 3).
3. Stecken Sie den Adapter in eine Steckdose (Abb. 4).
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. 5) 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. 6) einzuschalten. Das Gerät schaltet sich mit einer niedrigen Einstellung ein.
6 Um die Einstellung der Lichtintensität weiter zu erhöhen, drücken Sie den Ein-/Ausschalter noch einmal kurz (Abb. 7).
   - HF3420 weist drei Einstellungen auf: 30 %, 55 % bzw. 100 % Intensität.
   - HF3421 weist fünf Einstellungen auf: 30 %, 40,5 %, 55 %, 74 % bzw. 100 % Intensität.

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

7 Wenn Sie den Ein-/Ausschalter kurz drücken, während das Gerät mit der höchsten Einstellung betrieben wird, schaltet sich das Gerät aus.

Hinweis: Wenn das Gerät eingeschaltet ist, können Sie es auch sofort ausschalten, indem Sie den Ein-/Ausschalter länger als 2 Sekunden (Abb. 8) gedrückt halten.

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. 9).
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 blaues Licht gefährlich sein kann. Kann dieses Gerät meine Augen schädigen?	Dieses Gerät erfüllt die Norm IEC62471 zu fotobiologischer Sicherheit. 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 Schwanger-schaft 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.

Frage	Antwort
Wie oft muss ich das Philips 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, Philips 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.
Ist es schädlich, längere Zeit vor einem eingeschalteten Philips 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 (siehe 'Schlafrhythmus') verwenden.
Kann die Lampe des Philips 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 HF10 EU: Typennummer 4222.036.2482.1
- Adapter HF10 UK: Typennummer 4222.036.2483.1

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. 10).

1 Altgeräte können kostenlos an geeigneten Rücknahmestellen abgegeben werden.

2 Diese werden dort fachgerecht gesammelt oder zur Wiederverwendung vorbereitet. Altgeräte können Schadstoffe enthalten, die der Umwelt und der menschlichen Gesundheit schaden können. Enthaltene Rohstoffe können durch ihre Wiederverwertung einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

3 Die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten muss vom Endnutzer eigenverantwortlich vorgenommen werden.

4 Hinweise für Verbraucher in Deutschland: Die in Punkt 1 genannte Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben. Sammel- und Rücknahmestellen in Deutschland: **https://www.stiftung-ear.de/**

- Dieses Symbol bedeutet, dass das Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden kann (2012/19/EU) (Abb. 10).

1 Altgeräte können kostenlos an geeigneten Rücknahmestellen abgegeben werden.
2 Diese werden dort fachgerecht gesammelt oder zur Wiederverwendung vorbereitet. Altgeräte können Schadstoffe enthalten, die der Umwelt und der menschlichen Gesundheit schaden können. Enthaltene Rohstoffe können durch ihre Wiederverwertung einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.
3 Die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten muss vom Endnutzer eigenverantwortlich vorgenommen werden.
4 Hinweise für Verbraucher in Deutschland: Die in Punkt 1 genannte Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben. Sammel- und Rücknahmestellen in Deutschland: **https://www.stiftung-ear.de/**

Technische Daten

Modell	**HF3421, HF3420**
Elektrische Daten	
Nenneingangsspannung des Adapters	100 – 240 VAC
Nenneingangsfrequenz des Adapters	50/60 Hz
Nulllast des Adapters	< 0,1 W
Ausgangsnennspannung des Adapters	9 VDC
Nennausgangsleistung des Adapters	10 W
Standby-Stromverbrauch des Geräts	< 0,25 W
Klassifizierung	
Medizinische Geräteklasse	IIa
Isolationsklasse des Adapters	II
Eindringen von Fremdkörpern und Wasser	IP51 (nur Hauptgerät)
Betriebsmodus	Kontinuierlich

Betrieb	
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	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Gewicht	0,4 kg
Dominante Wellenlänge	475 - 480 nm
Volle Breite bei halbem Maximum (Full Width at Half Maximum, FWHM)	20 nm
Sollleistung bei 50 cm (100 % Intensität)	1,9 W/m²; 220 Lux
Maximalleistung bei 50 cm (100 % Intensität)	3 W/m²; 235 Lux
Variation im Behandlungsbereich bei 50 cm	± 7%
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
IP51	Schutzgrad vor Flüssigkeiten und Partikeln
HF3421, HF3420	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

EMC-Informationen

Empfohlener Abstand zwischen tragbaren bzw. mobilen Hochfrequenz-Kommunikationsgeräten und HF3421, HF3420

HF3421, HF3420 ist für die Verwendung in elektromagnetischen Umgebungen vorgesehen, in der ausgestrahlte hochfrequente Störungen kontrolliert werden. Der Kunde bzw. der Benutzer von HF3421, HF3420 kann bei der Vermeidung elektromagnetischer Störungen helfen, indem er einen Mindestabstand zwischen tragbaren bzw. mobilen Hochfrequenz-Geräten (Transmittern) und HF3421, HF3420 gemäß der maximalen Ausgangsleistung der Kommunikationsgeräte wie nachstehend empfohlen einhält.

Maximale Ausgangsnennleistung des Transmitters (W)

	800 MHz bis 2,5 GHz d = 0,70 √ 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 bleu intense 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 très performant 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 et d'être énergique tout au long de la journée, tout comme une alimentation saine et un exercice physique régulier. La lampe EnergyUp bleu intense 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 programmer 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 signaux 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 jusque 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. L'utilisation de la lampe EnergyUp bleu intense de Philips au bon moment de la journée peut vous aider à établir et renforcer des cycles de sommeil réguliers.

La lumière et les yeux

La recherche montre qu'un photorécepteur spécifique présent dans nos yeux est chargé de réguler notre énergie, notre humeur, et nos cycles de sommeil et d'éveil. Ce récepteur réagit principalement à la lumière bleue du ciel estival. Nous ne recevons pas autant de cette lumière en automne et en hiver, et la grande majorité des lumières intérieures n'émettent pas suffisamment de cette couleur si importante. Cet appareil vous permet de rester en forme en émettant une lumière dont la longueur d'onde, la couleur et l'intensité sont celles auxquelles votre corps réagit le mieux.

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 hivernal », peuvent durer plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Ils affectent aussi bien les performances personnelles que l'humeur. La luminothérapie à lumière bleue 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 Bouton marche/arrêt et contrôle de l'intensité lumineuse
4 Adaptateur HF10
5 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 une 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..
- 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.
- Lorsque vous enlevez la petite fiche de l'appareil, ne tirez pas sur le cordon, mais saisissez directement la petite fiche.

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

	Quand l'utiliser ?			
Besoins énergétiques :	**Matin**	**Déjeuner**	**Après-midi**	**Soir**
– Manque de lumière à l'intérieur	+++	+++	+++	---
– Personne du matin	---	+	++	+++
– Personne du soir	+++	++	+	---
– Baisse d'énergie dans l'après-midi	+	+++	+++	---
– Lutte contre le 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. Déployez le pied et placez l'appareil sur une table (Fig. 2).
2. Insérez la petite fiche dans la prise de l'appareil (Fig. 3).
3. Branchez l'adaptateur sur une prise secteur (Fig. 4).
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. 5).
   - 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. 6) en marche en appuyant brièvement sur le bouton marche/arrêt. L'appareil s'allume à un niveau faible.

6 Si vous appuyez à nouveau brièvement sur le bouton marche/arrêt, l'intensité lumineuse passe au niveau moyen. Pour augmenter l'intensité lumineuse à un niveau plus élevé, appuyez à nouveau brièvement (Fig. 7) sur le bouton marche/arrêt.
- L'appareil HF3420 comporte 3 réglages : intensité de 30 %, 55 % et 100 %, respectivement.
- L'appareil HF3421 comporte 5 réglages : intensité de 30 %, 40,5 %, 55 %, 74 % et 100 %, respectivement.

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

7 Si vous appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt lorsque l'appareil fonctionne au niveau le plus élevé, l'appareil s'éteint.

Remarque : Lorsque l'appareil fonctionne, vous pouvez également l'éteindre immédiatement en maintenant enfoncé le bouton marche/arrêt pendant plus de 2 secondes (Fig. 8).

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. 9).

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 la lumière bleue pouvait être dangereuse. Cet appareil peut-il abîmer mes yeux ?	Cet appareil est conforme à la norme de sécurité photobiologique CEI 62471. 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.

Question	Réponse
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 de Philips ?	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 de Philips 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.
Est-il nocif de s'asseoir devant une lampe EnergyUp de Philips 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 (voir 'Cycles de sommeil').
L'ampoule de la lampe EnergyUp de Philips peut-elle être remplacée ?	Non, la lampe EnergyUp de Philips 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 HF10 UE : code 4222.036.2482.1
- Adaptateur HF10 RU : code 4222.036.2483.1

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 jeté avec les déchets ménagers (2012/19/EU) (Fig. 10).
- 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	**HF3421, HF3420**
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

Modèle	HF3421, HF3420
Tension de sortie nominale de l'adaptateur	9 Vcc
Puissance de sortie nominale de l'adaptateur	10 W
Consommation en veille de l'appareil	<0,25 W
Classifications	
Classe d'appareil médical	IIa
Classe d'isolation de l'adaptateur	II
Pénétration de corps étrangers et d'eau	IP51 (unité principale uniquement)
Mode de fonctionnement	Continu
Conditions de fonctionnement	
Température	de 5 °C à +35 °C
Humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)
Conditions de stockage et transport	
Température	de -20 °C à +50 °C
Humidité relative	de 15 % à 90 % (sans condensation)
Caractéristiques physiques	
Dimensions	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Poids	0,4 kg
Longueur d'onde dominante	475 - 480 nm
Largeur totale à mi-hauteur (LTMH)	20 nm

Sortie nominale à 50 cm (100 % d'intensité)	1,9 W/m² ; 220 lux
Sortie maximale à 50 cm (100 % d'intensité)	3 W/m² ; 235 lux
Variation dans la zone d'utilisation à 50 cm	± 7%
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
IP51	Degré de protection contre les liquides et particules.
HF3420	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

Informations CEM

Distance de séparation recommandée entre les appareils de communication RF portables et mobiles et les appareils HF3421 et HF3420

Les appareils HF3421 et HF3420 sont destinés à être utilisés dans un environnement électromagnétique dans lequel les perturbations radioélectriques par radiation sont contrôlées. Le client ou l'utilisateur des appareils HF3421 et HF3420 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 les appareils HF3421 et HF3420, 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 √P √ 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.

Introduzione

Congratulazioni per l'acquisto e benvenuti in Philips! Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza fornita da Philips, registrate il vostro prodotto sul sito **www.philips.com/welcome**.

Prima di utilizzare questo apparecchio Philips, leggete attentamente il presente manuale dell'utente.

Utilizzo previsto

L'apparecchio Philips EnergyUp Intense Blue è stato progettato per consentire alle persone di sentirsi più energiche, per regolare i ritmi circadiani e per fornire un sollievo dalla malinconia invernale. L'uso medico previsto di questo apparecchio è quello di curare la depressione invernale, detta anche disordine affettivo stagionale (SAD). Questo genere di trattamento deve avvenire sempre sotto controllo medico.

La luce: un energizzante naturale

Lo stile di vita moderno richiede prestazioni al top per tutto il giorno. Anche la persona più in forma soffre di cali di energia, soprattutto quando viene privata della luce naturale, ad esempio in un ufficio in inverno. La luce solare è essenziale per il benessere, per mantenersi in forma e per sentirsi energici per tutto il giorno, proprio come l'alimentazione sana e l'attività fisica regolare. Philips EnergyUp Intense Blue riproduce fedelmente il potere energizzante naturale della luce in un giorno di sole. Stimola speciali ricettori negli occhi per attivare la risposta naturale del corpo alla luce solare. In questo modo vi aiuta a combattere i cali di energia, a sentirvi più energici, attivi e vigili e a migliorare il vostro umore.

Ritmi circadiani e sonno

Il corpo umano utilizza i raggi luminosi, come quelli prodotti dal sole, per regolare determinate funzioni interne. Se regolati correttamente, questi ritmi consentono di tenere sotto controllo l'umore, il sonno, i livelli di energia, l'appetito e la digestione. Questi cicli quotidiani interni, chiamati ritmi circadiani, a volte non sono sincronizzati, con ripercussioni sul nostro benessere. Il nostro stile di vita moderno non

è più regolato dalla natura. La nostra giornata non comincia più all'alba e termina al tramonto, le giornate lavorative diventano sempre più lunghe oppure si lavora a turni. Inoltre, le nostre attività spesso si protraggono fino a tarda notte. Molte persone tendono a dormire poco durante la settimana, riducendo i livelli di energia durante il giorno. L'utilizzo di Philips EnergyUp Intense Blue al momento giusto durante il giorno può aiutarvi ad ottenere un sonno regolare.

La luce tramite gli occhi

Alcune ricerche hanno dimostrato che uno speciale fotorecettore presente nei nostri occhi è responsabile della regolazione dei cicli energetici, dello stato d'animo e di quelli del sonno e della veglia. Questo recettore risponde in particolare alla luce blu del cielo estivo. In autunno e in inverno il nostro corpo non riceve un'illuminazione di questo tipo sufficiente e la maggior parte delle luci degli interni non è in grado di offrire il livello necessario di esposizione a questo colore. Questo apparecchio vi aiuta ad essere sempre in forma, diffondendo la lunghezza d'onda, il colore e l'intensità luminosa a cui risponde con maggiore efficacia il nostro corpo.

Tristezza invernale

La mancanza di luce durante i mesi invernali provoca in molte persone un notevole calo dei livelli di energia e cattivo umore all'arrivo dell'autunno. Questi sintomi, noti anche come "tristezza invernale", possono farvi sentire abbattuti, svogliati e affaticati per settimane o addirittura mesi, con ripercussioni sia sulle prestazioni che sull'umore. La terapia a base di blu è un ottimo metodo per combattere i sintomi della tristezza invernale. Offre al vostro corpo la vitalità estiva per tutti i mesi invernali.

Descrizione generale

1 Pannello della luce
2 Presa spinotto
3 Pulsante on/off e controllo dell'intensità luminosa
4 Adattatore HF10
5 Spinotto

Informazioni importanti sul trattamento

Leggete attentamente questo manuale dell'utente e seguite sempre le istruzioni per il trattamento.

Controindicazioni

Le seguenti condizioni possono essere controindicazioni per l'uso di questo apparecchio:

- disturbo bipolare
- recente chirurgia oculare o patologia diagnosticata dell'occhio per la quale il medico vi ha consigliato di evitare la luce intensa
- assunzione di farmaci fotosensibilizzanti (ad esempio determinati antidepressivi, sostanze psicotrope o farmaci contro la malaria) che potrebbero causare effetti collaterali, come l'irritazione della pelle.

Nel caso in cui siano applicabili una o più delle condizioni riportate sopra, consultate il medico prima di utilizzare l'apparecchio.

Possibili reazioni

I possibili effetti collaterali dovuti alla luce emessa da questo apparecchio sono relativamente lievi e di natura transitoria. Essi possono includere:

- Mal di testa
- Affaticamento degli occhi
- Nausea

Per evitare, ridurre o alleviare gli effetti collaterali:

- Utilizzate l'apparecchio sempre in una stanza ben illuminata.
- Riducete l'intensità luminosa se si verificano queste reazioni.
- Interrompete l'utilizzo dell'apparecchio per alcuni giorni per consentire la scomparsa delle reazioni e quindi provate di nuovo.

Informazioni di sicurezza importanti

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente queste informazioni importanti e conservatele per eventuali riferimenti futuri.

Pericolo

- Tenete l'apparecchio e l'adattatore asciutti e lontani dall'acqua. Non appoggiateli o riponeteli vicino all'acqua contenuta in vasche, lavandini ecc. Non immergeteli in acqua o in altre sostanze liquide, poiché ciò potrebbe comprometterne la sicurezza.
- L'adattatore contiene un trasformatore. Non tagliate l'adattatore per sostituirlo con un'altra spina onde evitare situazioni pericolose.
- Non utilizzate l'apparecchio o l'adattatore se sono danneggiati.
- Nel caso in cui l'adattatore fosse danneggiato, dovrà essere sostituito esclusivamente con un adattatore originale al fine di evitare situazioni pericolose.

Avvertenza

- Se soffrite di depressione, consultate il medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Non utilizzate l'apparecchio in ambienti che non siano illuminati da altre fonti di luce per evitare l'affaticamento degli occhi. Utilizzate la luce dell'apparecchio in aggiunta alla luce normalmente presente in casa (luce solare e artificiale).
- Non fissate direttamente la luce troppo a lungo, per evitare disturbi agli occhi.
- Non utilizzate l'apparecchio nei casi in cui la sua luce possa ostacolare voi o altre persone nell'esecuzione di attività essenziali quali la guida o l'utilizzo di attrezzature pesanti..
- L'apparecchio non è destinato a persone (inclusi bambini) con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, fatti salvi i casi in cui tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Adottate le dovute precauzioni per evitare che i bambini giochino con l'apparecchio.
- Utilizzate l'apparecchio esclusivamente con l'adattatore in dotazione.
- Non modificate l'apparecchio e i relativi accessori.
- Se l'apparecchio risulta danneggiato, non utilizzatelo. Non guardate direttamente i LED scoperti, poiché la loro luce è molto potente. Per informazioni in caso di riparazioni, consultate il capitolo "Garanzia e assistenza".

- Non aprite mai l'apparecchio per evitare il rischio di scariche elettriche, scottature o macchie nere temporanee nell'occhio.
- Non utilizzate l'apparecchio in presenza di composti anestetici infiammabili con aria, ossigeno o protossido d'azoto.

Attenzione

- Non usate l'apparecchio all'aria aperta, vicino a superfici riscaldate o a fonti di calore.
- Utilizzate l'apparecchio in posizione verticale con il piedistallo montato. Non utilizzate l'apparecchio coprendolo oppure in posizione orizzontale senza il piedistallo, poiché ciò potrebbe causarne il surriscaldamento.
- Non collocate oggetti pesanti sull'apparecchio, sull'adattatore o sul cavo.
- Per evitare danni irreparabili, non usate l'adattatore in o vicino a prese a muro che contengono o hanno contenuto un deodorante elettrico per ambienti.
- Per rimuovere l'adattatore dalla presa a muro, afferrate direttamente l'adattatore; non tirate mai il cavo per evitare di danneggiarlo.
- Per rimuovere lo spinotto dalla presa sull'apparecchio, afferrate direttamente lo spinotto; non tirate mai il cavo per evitare di danneggiarlo.

Sicurezza e conformità

- Questo apparecchio Philips è conforme a tutti gli standard e alle norme relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici.
- Questo è un apparecchio medicale di Classe IIa, conforme ai requisiti della direttiva in materia di dispositivi medici MDD 93/42/EEC e 2007/47/EC per gli apparecchi medicali.
- Non è un prodotto per l'illuminazione generale.

Compatibilità elettromagnetica (EMC, Electromagnetic Compatibility)

Le apparecchiature di comunicazione portatili e mobili a radiofrequenza, come telefoni cellulari, telefoni cordless con basi, walkie-talkie e dispositivi presenti sulla rete domestica wireless (router), possono influire sulle prestazioni dell'apparecchio Philips

EnergyUp. Pertanto è sconsigliabile l'utilizzo di tali apparecchi in prossimità di EnergyUp. Nel caso in cui questo non sia evitabile, l'apparecchio EnergyUp deve essere tenuto sotto controllo per verificare che funzioni normalmente. Se viene riscontrato un funzionamento anomalo (ad esempio perdita di funzionalità, incongruenza, sfarfallio), potrebbe essere necessario ricorrere a misure aggiuntive come il riorientamento della frequenza radio o di EnergyUp (maggiori dettagli sono disponibili nel capitolo "Specifiche" della sezione "Informazioni sulla compatibilità elettromagnetica").

Indicazioni generali

L'adattatore è provvisto di un selettore automatico di tensione ed è adatto per l'utilizzo con tensioni comprese fra 100 e 240 V CA, a 50/60 Hz.

Modalità d'uso dell'apparecchio

Quando utilizzarlo

Sapere quando utilizzare Philips EnergyUp è essenziale, poiché può fare la differenza tra sentirsi meglio in pochi giorni invece di settimane e tra ottenere dei vantaggi o non ottenerne affatto. Seguite queste linee guida per capire come la luce ci influenza e quando usare Philips EnergyUp per ottenere risultati ottimali.

Durata

La maggior parte delle persone ottiene benefici utilizzando l'apparecchio 20-30 minuti al giorno. È possibile utilizzare Philips EnergyUp più a lungo, a condizione di farlo all'ora giusta. Potete notare immediatamente alcuni benefici derivanti dall'utilizzo della luce, mentre altri effetti diventano evidenti dopo alcuni giorni di uso regolare.

Vita al chiuso e cali di energia

Se trascorrete molto tempo al chiuso con poca luce solare e con luce artificiale, potete percepire rapidamente i benefici energizzanti che offre Philips EnergyUp dopo averla accesa.

Molte persone hanno un naturale calo di energia al pomeriggio. Philips EnergyUp può aiutare a contrastare questo calo.

Tristezza invernale

Se avete spesso cali di energia, un maggiore bisogno di dormire e il vostro umore è peggiore d'inverno rispetto che in primavera e d'estate, utilizzate questa energy light per 20-30 minuti al giorno. È preferibile utilizzarla al mattino per aiutarvi a iniziare la giornata nel migliore dei modi. Potete utilizzarla anche in un secondo momento durante il giorno, ma non nelle ore prima di andare a dormire. In tal caso, la luce potrebbe ritardare il sonno e farvi sentire ancora meno energici il giorno successivo.

Depressione invernale grave

Se soffrite di depressione e di sbalzi d'umore stagionali piuttosto gravi, vi consigliamo di consultare un terapista e di utilizzare la terapia a base di luce sotto la sua supervisione. Il terapista potrebbe prescrivervi 30 minuti di terapia al giorno al livello 1 o 2 per diverse settimane.

Sonno

- Le persone mattiniere tendono a svegliarsi presto e in genere hanno difficoltà a restare sveglie la sera. Se volete sfruttare meglio le vostre serate, evitate la luce intensa subito dopo il risveglio e utilizzate Philips EnergyUp alla sera.
- I nottambuli hanno invece difficoltà ad alzarsi al mattino mentre sono pieni di energia in serata. In questo caso, è di aiuto la luce mattutina. Utilizzate Philips EnergyUp entro 1-2 ore dal risveglio. Evitate la luce intensa nelle 4 ore che precedono il sonno. L'uso quotidiano di Philips EnergyUp al mattino può aiutarvi a ottenere cicli di sonno più regolari e ad essere più produttivi al mattino.

Nota: se tra l'ora in cui andate a dormire e il risveglio trascorrono meno di sei ore, non utilizzate Philips EnergyUp subito dopo il risveglio, poiché potrebbe trasmettere al corpo un segnale opposto a quello desiderato.

Ore consigliate per l'utilizzo dell'apparecchio

	Quando utilizzarlo

Energia necessaria nei seguenti casi:	Mattina	Pranzo	Pomeriggio	Sera
- Mancanza di luce in interni	+++	+++	+++	---
- Per i mattinieri	---	+	++	+++
- Per i nottambuli	+++	++	+	---
- Calo di energia nel pomeriggio	+	+++	+++	---
- Per affrontare la tristezza invernale	+++	+	+	---

- Maggiore è il numero di più (+++) in una colonna, più adatta è l'ora.
- --- significa: non usate l'apparecchio a quest'ora.

Jet lag

I viaggi a grande velocità tra i vari fusi orari possono creare disarmonia tra l'orologio biologico e quello esterno; questo fenomeno non solo causa disturbi del sonno, ma influisce anche sull'umore e sulla forma fisica. In caso di permanenza di più giorni in zone con diverso fuso orario, ristabilire l'armonia tra l'orologio biologico e quello del nuovo fuso orario potrebbe risultare utile per migliorare il sonno e aumentare l'attenzione e l'energia quando necessario. Una delle migliori strategie per affrontare il jet lag è iniziare a modificare l'orologio biologico e l'ora del sonno diversi giorni prima di partire.

In viaggio verso est

Quando viaggiate verso est, è necessario spostare in avanti il momento di andare a dormire del numero di ore corrispondenti ai fusi orari attraversati. Potete spostare l'orologio biologico in avanti in incrementi di un'ora al giorno. Il numero di fusi orari attraversati determina quanti giorni prima della partenza è necessario iniziare a utilizzare Philips EnergyUp. Usate l'apparecchio per 30 minuti dopo il

risveglio. Evitate la luce intensa la sera e andate a letto presto. Quando arrivate a destinazione, evitate la luce intensa durante il normale periodo di riposo. Esponetevi alla luce intensa alla fine di questo periodo per far adeguare ulteriormente il vostro orologio biologico all'ora locale.

Prima del volo di ritorno, utilizzate Philips EnergyUp in tarda serata per un paio di giorni. L'ultima sera del viaggio, cercate di stare svegli e di utilizzare l'apparecchio quanto più tardi possibile dopo la mezzanotte. Il giorno del volo, evitate la luce intensa al mattino.

In viaggio verso ovest

Poiché l'orologio biologico della maggior parte delle persone si abitua più facilmente ai fusi orari in avanti, è sufficiente utilizzare Philips EnergyUp per un giorno prima di viaggiare attraverso quattro fusi orari. Aggiungete un altro giorno di preparazione per ogni tre fusi orari aggiuntivi. Non è necessario usare Philips EnergyUp per più di tre giorni, anche con viaggi in direzione ovest di maggiore durata. Utilizzate l'apparecchio per 30-40 minuti in tarda serata, cominciando due o tre giorni prima di partire. Le sere successive utilizzate l'apparecchio due ore più tardi.

Una volta giunti a destinazione, provate a stare svegli fino a tardi e cercate di proteggervi dalla luce serale intensa (indossando un paio di occhiali da sole) per i primi giorni. Prima del viaggio di rientro, evitate la luce del pomeriggio e quella serale. Utilizzate Philips EnergyUp al mattino per alcuni giorni.

Intensità luminosa

Utilizzate Philips EnergyUp in aggiunta alla normale illuminazione della stanza. Philips EnergyUp è più adatta per l'uso in una stanza ben illuminata. Regolate la luminosità a un livello confortevole. Attendete alcuni minuti affinché gli occhi si abituino alla luce. Se l'impostazione più alta è troppo forte, iniziate a utilizzare l'apparecchio a un'impostazione più bassa. Aumentate l'intensità luminosa se non avvertite alcun beneficio dopo una settimana.

Uso dell'apparecchio

1 Estraete il piedistallo e posizionate l'apparecchio su un tavolo (fig. 2).
2 Inserite lo spinotto nella presa dell'apparecchio (fig. 3).
3 Inserite l'adattatore in una presa di corrente (fig. 4).
4 Posizionate l'apparecchio alla distanza di un braccio (a circa 50-75 cm dagli occhi) entro il vostro campo visivo. La luce deve irrorare il vostro viso (fig. 5).
   - Mentre utilizzate l'apparecchio, potete leggere, mangiare, lavorare al computer, guardare la TV o fare ginnastica.
   - Per ottenere risultati ottimali, posizionate l'apparecchio a livello del diaframma (all'altezza dello stomaco), ad esempio sul tavolo al quale siete seduti.
   - Per un maggiore comfort visivo, accertatevi che l'apparecchio sia collocato in un ambiente ben illuminato.

Nota: non fissate direttamente la luce dell'apparecchio. È sufficiente che la luce intensa raggiunga i vostri occhi in modo indiretto.

5 Premete brevemente il pulsante on/off per accendere l'apparecchio (fig. 6). L'apparecchio si accende a un'impostazione bassa.
6 Per aumentare l'intensità luminosa a un'impostazione più elevata, premete di nuovo brevemente (fig. 7) il pulsante on/off.
   - HF3420 ha 3 impostazioni: rispettivamente 30%, 55% e 100% di intensità.
   - HF3421 ha 5 impostazioni: rispettivamente 30%, 40,5%, 55%, 74% e 100% di intensità.

Nota: per ottenere risultati ottimali, utilizzate l'impostazione di intensità che non crei disturbi agli occhi.

7 Se premete brevemente il pulsante on/off quando l'apparecchio è in funzione con l'impostazione più elevata, l'apparecchio si spegne.

Nota: quando l'apparecchio è in funzione, potete spegnerlo immediatamente tenendo premuto il pulsante on/off per più di 2 secondi (fig. 8).

Come pulire e riporre l'apparecchio

Non immergete l'apparecchio nell'acqua o in altri liquidi e non risciacquatelo sotto l'acqua corrente.

Non usate prodotti o sostanze abrasive o detergenti aggressivi, come benzina o acetone, per pulire l'apparecchio.

1 Pulite l'apparecchio con un panno asciutto o umido. Non usate un panno bagnato (fig. 9).
2 Riponete l'apparecchio in un posto sicuro e asciutto.

Domande frequenti

Nella presente sezione sono riportate le domande più frequenti relative all'apparecchio. Se non riuscite a trovare una risposta esaustiva alla vostra domanda, visitate il sito **www.philips.com/support** per un elenco di domande frequenti o rivolgetevi al Centro Assistenza Clienti del vostro paese.

Domanda	Risposta
Si dice che la luce blu può essere pericolosa. Questo apparecchio può causare danni agli occhi?	Questo apparecchio è conforme allo standard di sicurezza fotobiologica IEC62471. Secondo questo standard, l'apparecchio non presenta alcun rischio per gli occhi sani e può essere utilizzato in modo sicuro.
È possibile scottarsi usando l'apparecchio?	No, le scottature sono causate dalla luce UV. La luce prodotta da questo apparecchio non contiene raggi UV.
Philips EnergyUp può essere utilizzata in modo sicuro in presenza di bambini e animali?	La luce può essere utilizzata in presenza di bambini e animali. Si sconsiglia, tuttavia, di permettere ai bambini di giocare con l'apparecchio.

Domanda	Risposta
È possibile utilizzare Philips EnergyUp durante la gravidanza?	Sì, non sono stati riscontrati effetti collaterali legati all'uso di Philips EnergyUp durante la gravidanza.
È necessario togliersi gli occhiali quando si usa l'apparecchio?	No, potete usare l'apparecchio indossando gli occhiali. Non indossate occhiali colorati o da sole, poiché questo tipo di occhiali ne riduce l'efficacia.
Con quale frequenza è necessario utilizzare Philips EnergyUp?	Utilizzate Philips EnergyUp ogni giorno al momento giusto per ottenere il risultato desiderato. Per ulteriori informazioni sulla durata di una sessione, consultate il capitolo "Utilizzo dell'apparecchio". A meno che non desideriate regolare il momento di andare a dormire, vi consigliamo di utilizzare Philips EnergyUp allo stesso orario, ogni giorno. In genere è sufficiente utilizzarla per 20-30 minuti al giorno. Se lo desiderate, potete comunque usarla tranquillamente per periodi più lunghi.
Quando si iniziano a sentire i primi benefici dell'utilizzo di Philips EnergyUp?	Potrete iniziare ad avvertire l'effetto energizzante in qualunque momento, a partire dal primo utilizzo e fino a 1-2 settimane di uso quotidiano.
È pericoloso utilizzare Philips EnergyUp per un lungo periodo di tempo?	No, Philips EnergyUp è assolutamente sicura, anche se la utilizzate per tutto il giorno. Tuttavia, in generale evitate di usarla nelle 4 ore prima di andare a letto, poiché il suo effetto energizzante può interferire con il sonno. Solo le "persone mattiniere " che desiderano sfruttare meglio le loro serate possono utilizzarla durante la sera (vedere 'Sonno').

Domanda	Risposta
La lampada di Philips EnergyUp può essere sostituita?	No, Philips EnergyUp dispone di una lampadina a LED che dura molti anni.

Ordinazione degli accessori

Per acquistare accessori o parti di ricambio, visitate il sito Web www.shop.philips.com/service o recatevi presso il rivenditore Philips di zona. Potete inoltre contattare il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese. Per i dettagli, fate riferimento all'opuscolo della garanzia internazionale.

Accessori

Accessori disponibili:

- adattatore HF10 EU: codice di servizio 4222.036.2482.1
- adattatore HF10 UK: codice di servizio 4222.036.2483.1

Garanzia e assistenza

Per assistenza o informazioni, visitate il sito Web all'indirizzo **www.philips.com/support** oppure leggete l'opuscolo della garanzia internazionale.

Recycling

- Questo simbolo indica che il prodotto non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici (2012/19/UE) (fig. 10).
- Ci sono due situazioni in cui potete restituire gratuitamente il prodotto vecchio a un rivenditore:

1 Quando acquistate un prodotto nuovo, potete restituire un prodotto simile al rivenditore.

2 Se non acquistate un prodotto nuovo, potete restituire prodotti con dimensioni inferiori a 25 cm (lunghezza, altezza e larghezza) ai rivenditori con superficie dedicata alla vendita di prodotti elettrici ed elettronici superiore ai 400 m^2.

- In tutti gli altri casi, attenetevi alle normative di raccolta differenziata dei prodotti elettrici ed elettronici in vigore nel vostro paese: un corretto smaltimento consente di evitare conseguenze negative per l'ambiente e per la salute.

Specifiche

Modello	HF3421, HF3420
Elettrico	
Tensione in ingresso caratteristica dell'adattatore	100-240 V CA
Frequenza nominale in ingresso dell'adattatore	50/60 Hz
Consumo a vuoto dell'alimentatore	< 0,1 W
Tensione in uscita caratteristica dell'adattatore	9 V CC
Potenza in uscita caratteristica dell'adattatore	10 W
Consumo in standby dell'apparecchio	< 0,25 W
Classificazioni	
Classificazione dispositivo medico	IIa
Classe di isolamento adattatore	II
Introduzione di un oggetto e di acqua	IP51 (solo unità principale)
Modalità di funzionamento	Continua
Condizioni operative	
Temperatura	Da 5 °C a + 35 °C

Umidità relativa	dal 15% al 90% (senza condensa)
Condizioni di stoccaggio e trasporto	
Temperatura	da -20°C a +50°C
Umidità relativa	dal 15% al 90% (senza condensa)
Caratteristiche fisiche	
Dimensioni	14,3 X 14,3 X 3,5 cm
Peso	0,4 kg
Lunghezza d'onda dominante	475 - 480 nm
Larghezza a metà altezza (FWHM)	20 nm
Potenza nominale a 50 cm (intensità 100%)	1,9 W/m²; 220 lux
Uscita massima a 50 cm (intensità 100%)	3 W/m²; 235 lux
Variazione nel trattamento a 50 cm	± 7%
Durata prevista	
Durata prevista	7 anni

Simboli

I seguenti simboli possono essere visualizzati sull'apparecchio:

Simbolo	Descrizione
	Consultare il manuale utente fornito
	Alimentazione CC
	Polarità CC

	Utilizzo solo in interni
IP51	Grado di protezione contro liquidi e particelle.
HF3421, HF3420	Model number (Numero modello)
	Logo di approvazione KEMA
	CE sta per Dichiarazione europea di conformità. Il codice 0344 indica che il corpo notificato è DEKRA.
	Conforme alle direttive per il riciclaggio WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment, smaltimento di apparecchiature elettriche ed elettroniche)/RoHS (Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment, restrizioni per l' uso di alcune sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche).
	Logo Philips
	Prodotto per: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Paesi Bassi. Fax: +31 (0)512594316
	Codice della data e numero di serie dell'apparecchio



Pulsante on/off

Informazioni sulla compatibilità elettromagnetica

Distanza di separazione raccomandata tra le apparecchiature di comunicazione portatili e mobili a radiofrequenza e HF3421, HF3420

Il modello HF3421, HF3420 è destinato all'utilizzo in un ambiente elettromagnetico con controllo dei disturbi RF irradiati. Il cliente o l'utente di HF3421, HF3420 può contribuire a prevenire le interferenze elettromagnetiche mantenendo una distanza minima tra le apparecchiature di comunicazione portatili e mobili a radiofrequenza (trasmettitori) e HF3421, HF3420 come indicato di seguito, in base alla potenza di uscita massima dell'apparecchiatura di comunicazione.

Potenza di uscita massima nominale del trasmettitore (W)	
	Da 800 MHz a 2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Per i trasmettitori con una potenza di uscita massima nominale non elencata in precedenza, la distanza di separazione raccomandata d in metri (m) può essere stimata utilizzando l'equazione applicabile alla frequenza del trasmettitore, dove P è la potenza di uscita massima nominale del trasmettitore in watt (W) secondo il produttore.

NOTA: queste indicazioni potrebbero non applicarsi a tutte le situazioni. La propagazione elettromagnetica è condizionata dall'assorbimento e dal riflesso di strutture, oggetti e persone.

Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Registreer uw product op **www.philips.com/welcome** om optimaal gebruik te kunnen maken van de door Philips geboden ondersteuning.

Lees deze gebruikershandleiding aandachtig door voordat u dit Philips-apparaat gaat gebruiken.

Beoogd gebruik

De Philips EnergyUp Intense Blue is bedoeld om mensen meer energie te geven, het 24-uursritme te verschuiven en verlichting te bieden bij de winterblues. Het beoogde medische gebruik van dit apparaat is de behandeling van winterdepressie of SAD (Seasonal Affective Disorder). De behandeling van SAD dient onder toezicht van een specialist plaats te vinden.

Licht - een natuurlijke energiegever

Onze moderne, drukke levensstijl eist dat we de hele dag een topprestatie leveren. Maar zelfs mensen die topfit zijn, hebben last van dips, vooral als ze weinig natuurlijk daglicht krijgen, zoals tijdens kantooruren in de winter. Daglicht is van groot belang voor ons welzijn, onze gezondheid en ons energieniveau gedurende de dag - net als gezonde voeding en regelmatig bewegen. De Philips EnergyUp Intense Blue bootst het natuurlijke energiegevende effect van daglicht op een zonnige dag na. Het apparaat stimuleert speciale receptoren in het oog en wekt daarmee de natuurlijke reactie van het lichaam op zonlicht op Dit draagt ertoe bij dat u zich energieker, actiever, alerter en vrolijker voelt.

24-uursritmes en slaappatronen

Het menselijk lichaam gebruikt lichtprikkelingen, bijvoorbeeld van de zon, om lichaamsfuncties in een bepaald ritme te laten verlopen. Een goed ritme regelt het energieniveau, de stemming, het slaappatroon, de eetlust en de spijsvertering. Deze dagelijkse interne cycli, ook wel 24-uursritmes genoemd, lopen niet altijd synchroon met de natuur. Dit is van invloed op ons welzijn. Natuurlijke prikkels zijn niet langer een bepalende factor in onze moderne wereld. Onze dag begint niet

meer bij zonsopkomst en eindigt niet bij zonsondergang. Onze werkdagen worden langer en veel mensen werken in ploegen. Bovendien gaan onze activiteiten vaak door tot in de nacht. Veel mensen slapen te weinig, waardoor ze overdag te weinig energie hebben. Als u de Philips EnergyUp Intense Blue op het juiste moment van de dag gebruikt, kunt u een regelmatig slaappatroon ontwikkelen en bevorderen.

Licht via de ogen

Uit onderzoek blijkt dat ons energieniveau, onze stemming en onze slaap-waakcycli worden gereguleerd door een speciale fotoreceptor in de ogen. Deze receptor reageert met name op het blauwe licht van de zomerlucht. In de herfst en de winter krijgen we niet veel van dit blauwe licht. De meeste binnenverlichting levert niet voldoende licht met deze essentiële kleur. Dit apparaat versterkt uw welzijn door licht uit te stralen met de golflengte, kleur en intensiteit waarop ons lichaam het beste reageert.

Winterblues

Door een gebrek aan licht tijdens de donkere wintermaanden krijgen veel mensen last van een merkbaar gebrek aan energie en een sombere stemming zodra de herfst begint. Deze symptomen, de 'winterblues', kunnen u een zwaarmoedig, lusteloos en vermoeid gevoel geven dat weken of zelfs maanden kan aanhouden. Uw persoonlijke prestaties en uw stemming lijden eronder. Blauwlichttherapie is een succesvolle methode om deze symptomen van de winterblues tegen te gaan. U voelt zich tijdens de wintermaanden net zo energiek als in de zomer.

Algemene beschrijving

1 Lichtpaneel
2 Aansluiting voor kleine stekker
3 Aan-uitknop en lichtsterkteregeling
4 Adapter HF10
5 Kleine stekker

Belangrijke informatie voor de behandeling

Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en houd u altijd aan de behandelingsinstructies.

Contra-indicaties

De volgende situaties kunnen contra-indicaties zijn voor het gebruik van dit apparaat:

- een bipolaire stoornis
- recente oogoperaties of een gediagnosticeerde oogaandoening waarvoor uw arts u heeft geadviseerd helder licht te vermijden
- gebruik van geneesmiddelen die zorgen voor een hogere lichtgevoeligheid (bijvoorbeeld bepaalde antidepressiva, psychotropische medicijnen of malariatabletten), vanwege de mogelijke bijwerkingen (bijvoorbeeld huidirritaties)

Als een van de bovenstaande situaties op u van toepassing is, dient u uw arts te raadplegen voordat u het apparaat gaat gebruiken.

Mogelijke reacties

Mogelijke bijwerkingen van licht van dit apparaat zijn van een relatief milde en voorbijgaande aard. Mogelijke bijwerkingen zijn onder andere:

- Hoofdpijn
- Vermoeide ogen
- Misselijkheid

Maatregelen om deze bijwerkingen te voorkomen, te beperken of te verlichten:

- Gebruik het apparaat altijd in een goed verlichte kamer.
- Verlaag de lichtintensiteit als deze reacties optreden.
- Gebruik het apparaat een paar dagen niet om de reacties te laten verdwijnen. Probeer het daarna opnieuw.

Belangrijke veiligheidsinformatie

Lees deze belangrijke informatie zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken en bewaar de informatie om de aanwijzingen later opnieuw te kunnen raadplegen.

Gevaar

- Houd het apparaat en de adapter droog en uit de buurt van water. Plaats de oplader niet in de buurt van of boven een bad, wasbak, gootsteen enzovoort. Dompel de oplader nooit onder in water of een andere vloeistof. Dat kan gevolgen hebben voor de veiligheid van het apparaat.
- De adapter bevat een transformator. Knip de adapter niet af om deze te vervangen door een andere stekker. Dit leidt tot een gevaarlijke situatie.
- Gebruik het apparaat en de adapter niet als deze beschadigd zijn.
- Als de adapter beschadigd is, moet u deze altijd laten vervangen door een adapter van het oorspronkelijke type om gevaar te voorkomen.

Waarschuwing

- Raadpleeg uw arts voordat u dit apparaat gebruikt als u lijdt aan een depressie.
- Gebruik het apparaat niet in een ruimte zonder andere lichtbron, anders kunt u last krijgen van vermoeide ogen. Gebruik het licht van dit apparaat als een toevoeging aan het normale licht (zonlicht, elektrisch licht) in uw huis.
- Kijk niet te lang recht in het licht; dit kan onaangenaam zijn voor uw ogen.
- Gebruik het apparaat niet op plaatsen waar het licht u of andere personen kan hinderen bij het uitvoeren van belangrijke handelingen zoals het besturen van een voertuig of het bedienen van zware apparatuur..
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Houd toezicht op jonge kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat gaan spelen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in combinatie met de bijgeleverde adapter.

- Breng geen wijzigingen aan het apparaat en de bijbehorende accessoires aan.
- Gebruik het apparaat niet meer als het op welke manier dan ook is beschadigd. ijk niet rechtstreeks in de LED's; het licht van de LED's is zeer helder. Raadpleeg het hoofdstuk 'Garantie en ondersteuning' voor meer informatie als het apparaat moet worden gerepareerd.
- Open het apparaat niet om elektrische schokken, brandwonden aan uw vingers of tijdelijke zwarte vlekken in uw ogen te voorkomen.
- Gebruik het apparaat niet op plekken waar brandbare, verdovende mengsels met lucht, zuurstof of stikstofoxide aanwezig zijn.

Let op

- Gebruik het apparaat niet buiten of in de buurt van hete oppervlakken of warmtebronnen.
- Gebruik het apparaat in verticale positie met de standaard bevestigd. Gebruik het apparaat niet in horizontale positie zonder de standaard en dek het apparaat niet af; dit zou tot oververhitting kunnen leiden.
- Plaats geen zware voorwerpen op het apparaat, de adapter of het snoer.
- Gebruik de adapter niet in of in de buurt van stopcontacten waar een elektrische luchtverfrisser in zit of in heeft gezeten. Dit kan de adapter onherstelbaar beschadigen.
- Verwijder de adapter niet uit het stopcontact door aan het snoer te trekken maar pak de adapter zelf vast om beschadiging van het snoer te voorkomen.
- Verwijder de kleine stekker niet uit het apparaat door aan het snoer te trekken maar pak de stekker zelf vast om beschadiging van het snoer te voorkomen.

Veiligheid en naleving van richtlijnen

- Dit Philips-apparaat voldoet aan alle toepasselijke richtlijnen en voorschriften met betrekking tot blootstelling aan elektromagnetische velden.

- Dit is een medisch hulpmiddel van klasse IIa. Het voldoet aan de eisen van de Richtlijnen voor Medische Hulpmiddelen MDD 93/42/EG en 2007/47/EG.
- Dit is geen algemeen verlichtingsproduct.

Elektromagnetische compatibiliteit (EMC)

Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur, zoals mobiele telefoons, draadloze telefoons en hun basisstations, walkie-talkies en draadloze apparaten voor een thuisnetwerk (routers), kunnen van invloed zijn op de Philips EnergyUp. Ze moeten daarom niet worden gebruikt in de buurt van de EnergyUp. Als dit onvermijdelijk is, moet de EnergyUp worden geobserveerd om vast te stellen of deze normaal functioneert. Wanneer u abnormale prestaties vaststelt (bijvoorbeeld verlies van functionaliteit, inconsistent licht, flikkeren), kan het nodig zijn extra maatregelen te treffen zoals heroriëntatie van de RF-communicatieapparatuur of van de EnergyUp (zie 'EMC-informatie' in het hoofdstuk 'Specificaties' voor meer informatie).

Algemeen

De adapter is voorzien van een automatische spanningskeuzeschakelaar en is geschikt voor een netspanning tussen 100 en 240 volt (50/60 Hz).

Het apparaat gebruiken

Wanneer gebruiken?

Het is belangrijk om te weten wanneer u de Philips EnergyUp moet gebruiken. Dit kan het verschil betekenen tussen merkbaar resultaat in slechts een paar dagen in plaats van weken, of misschien zelfs helemaal geen resultaat. Volg deze richtlijnen zodat u begrijpt welke invloed het licht heeft op uw lichaamsklok en weet wanneer u de Philips EnergyUp moet gebruiken voor de beste resultaten.

Duur

De meeste mensen merken resultaat als ze het apparaat elke dag 20 tot 30 minuten gebruiken. U kunt de Philips EnergyUp veilig langer gebruiken, zolang u dat maar op het juiste moment van de dag doet.

Mogelijk ervaart u meteen een stimulerend effect van het licht. Andere effecten merkt u pas na enkele dagen regelmatig gebruik.

Binnenshuis leven en gebrek aan energie

Als u veel tijd binnen doorbrengt, met weinig daglicht en kunstlicht, kunt u het stimulerende effect van de Philips EnergyUp al snel merken nadat u het apparaat hebt ingeschakeld.

Veel mensen krijgen een natuurlijke dip in de middag. De Philips EnergyUp kan u helpen deze dip tegen te gaan.

Winterblues

Gebruik de energielamp 20 tot 30 minuten per dag als u in de donkere maanden minder energie hebt, meer behoefte hebt aan slaap en somberder bent dan in de lente en de zomer. Gebruik het apparaat bij voorkeur in de ochtend om goed aan de dag te beginnen. U kunt de lamp ook later op de dag gebruiken, maar gebruik het apparaat niet in de laatste uren voordat u gaat slapen. Als u dat wel doet, kan het licht uw slaap uitstellen, waardoor u de volgende dag nog minder energie hebt.

Winterdepressie

Als u last hebt van ernstigere seizoensgebonden stemmingswisselingen of een depressie, dient u een therapeut te raadplegen en lichttherapie alleen onder toezicht te gebruiken. Uw therapeut schrijft wellicht een behandeling voor van 30 minuten per dag op niveau 1 of 2 gedurende meerdere weken.

Slaappatronen

- Ochtendmensen worden doorgaans vroeg wakker en vinden het vaak lastig 's avonds wakker te blijven. Wilt u meer uit uw avond halen, voorkom helder licht dan direct na het ontwaken en gebruik de Philips EnergyUp 's avonds.

- Avondmensen hebben 's ochtends moeite met opstaan en hebben veel energie in de avond. Als u een avondmens bent, hebt u ochtendlicht nodig. Gebruik de Philips EnergyUp in de eerste 1 tot 2 uur nadat u bent opgestaan. Voorkom helder licht in de laatste 4 uur voor het slapengaan. Dagelijks gebruik van de Philips EnergyUp in de ochtend kan u helpen een regelmatig slaappatroon te ontwikkelen waarbij u 's ochtends beter functioneert.

Opmerking: Als uw gewenste wektijd minder dan zes uur na uw normale bedtijd is, gebruik de Philips EnergyUp dan niet meteen nadat u wakker bent geworden. Dit kan uw lichaam een signaal geven dat het tegenovergestelde is van het gewenste signaal.

Aanbevolen tijden voor het gebruik van het apparaat

	Wanneer gebruiken?			
Energiebehoefte vanwege:	**Och-tend**	**Lunch-tijd**	**Middag**	**'s Avonds**
- Gebrek aan licht binnenshuis	+++	+++	+++	---
- Ochtendmens zijn	---	+	++	+++
- Avondmens zijn	+++	++	+	---
- Een middagdip	+	+++	+++	---
- De winterblues bestrijden	+++	+	+	---

- Hoe meer plusjes (+++) er in de kolom staan, hoe geschikter het tijdstip.
- --- betekent: gebruik het apparaat niet op dit tijdstip.

Jetlag

Als u snel meerdere tijdzones passeert, komt uw biologische klok niet overeen met de nieuwe externe tijd. Hierdoor krijgt u niet alleen te maken met slaapproblemen; ook uw stemming en energieniveau lijden eronder. Als u langer dan een paar dagen in de nieuwe tijdzone

blijft, wilt u wellicht ook uw biologische klok aan de nieuwe tijdzone aanpassen. Hierdoor slaapt u beter en bent u alerter en energieker op de momenten dat dat nodig is. Een van de effectiefste manieren om een jetlag tegen te gaan, is uw biologische klok een paar dagen voor uw vertrek op de nieuwe tijdzone af te stemmen.

Reizen richting het oosten

Als u naar het oosten reist, moet u uw slaaptijd vervroegen met het aantal uur dat overeenkomt met het aantal tijdzones dat u passeert. U kunt uw biologische klok verschuiven in stappen van één uur per dag. Het aantal tijdzones dat u passeert, bepaalt hoeveel dagen voor vertrek u de Philips EnergyUp moet gaan gebruiken. Gebruik het apparaat gedurende 30 minuten na het ontwaken. Vermijd helder licht in de avond en ga vroeg naar bed. Zodra u bent aangekomen op uw bestemming, vermijdt u helder licht tijdens uw normale slaapperiode. Stel uzelf aan het einde van deze periode bloot aan helder licht om uw biologische klok verder aan te passen aan de lokale tijd.

Gebruik de Philips EnergyUp laat in de avond in de dagen voorafgaand aan uw vlucht naar huis. Probeer tijdens de laatste nacht wakker te blijven en het apparaat zo laat mogelijk na middernacht te gebruiken. Vermijd helder licht in de ochtend op de dag van vertrek.

Reizen richting het westen

Omdat de biologische klok van de meeste mensen zich gemakkelijker aanpast aan latere tijdzones, hoeft u de Philips EnergyUp slechts één dag te gebruiken voordat u door vier tijdzones reist. Gebruik een extra dag ter voorbereiding voor elke drie extra tijdzones. U hoeft de Philips EnergyUp niet langer dan drie dagen te gebruiken, zelfs niet voor langere reizen naar het westen. Gebruik het apparaat gedurende 30 tot 40 minuten laat in de avond. Begin twee of drie dagen voordat u vertrekt. Gebruik het apparaat de volgende nachten twee uur later.

Eenmaal op uw bestemming probeert u de eerste dagen wakker te blijven tot bedtijd en helder avondlicht te vermijden (draag een zonnebril). Vermijd helder licht in de middag en avond voordat u weer

naar huis reist. Gebruik de Philips EnergyUp enkele dagen in de ochtend.

Lichtintensiteit

Gebruik de Philips EnergyUp naast de normale verlichting. De Philips EnergyUp is prettiger te gebruiken in een goed verlichte kamer. Pas de helderheid aan tot een aangenaam niveau. Laat uw ogen enkele minuten wennen aan het heldere licht. Als de hoogste stand te helder voor u is, begint u het apparaat te gebruiken op een lagere stand. Verhoog de lichtintensiteit als u na een week geen effect voelt.

Het apparaat gebruiken

1. Klap de standaard uit en plaats het apparaat op een tafel (Fig. 2).
2. Steek de kleine stekker in de aansluitopening van het apparaat (Fig. 3).
3. Steek de adapter in het stopcontact (Fig. 4).
4. Plaats het apparaat op armlengte (op ongeveer 50 tot 75 cm van uw ogen) binnen uw gezichtsveld. Het licht moet op uw gezicht (Fig. 5) schijnen.
   - U kunt tijdens het gebruik van het apparaat lezen, eten, de computer gebruiken, TV kijken of oefeningen doen.
   - Voor het beste resultaat plaatst u het apparaat ter hoogte van uw middenrif (maagstreek). Plaats het apparaat bijvoorbeeld op de tafel waaraan u zit.
   - Zorg ervoor dat de omgeving van het apparaat goed is verlicht; dit is minder belastend voor uw ogen.

   Opmerking: Kijk niet recht in het licht van het apparaat. Het is voldoende dat het heldere licht uw ogen indirect bereikt.
5. Druk kort op de aan-uitknop om het apparaat (Fig. 6) in te schakelen. Het apparaat wordt ingeschakeld op een lage stand.
6. U kunt de lichtintensiteit in een hogere stand zetten door opnieuw kort (Fig. 7) op de aan-uitknop te drukken.
   - De HF3420 heeft drie standen: 30%, 55% en 100% intensiteit.
   - De HF3421 heeft vijf standen: 30%, 40,5%, 55%, 74% en 100% intensiteit.

Opmerking: Voor het beste resultaat gebruikt u de hoogste intensiteit die prettig is voor uw ogen.

7 Als u kort op de aan-uitknop drukt terwijl het apparaat in de hoogste stand staat, wordt het apparaat uitgeschakeld.

Opmerking: U kunt het ingeschakelde apparaat ook meteen uitschakelen door de aan-uitknop meer dan 2 seconden (Fig. 8) ingedrukt te houden.

Schoonmaken en opbergen

Dompel het apparaat nooit in water of een andere vloeistof en spoel het niet af onder de kraan.

Gebruik nooit schuursponzen, schuurmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals wasbenzine of aceton om het apparaat schoon te maken.

1 Maak het apparaat schoon met een droge of vochtige doek. Gebruik geen natte doek (Fig. 9).

2 Berg het apparaat op op een veilige en droge plaats.

Veelgestelde vragen

In dit hoofdstuk vindt u de meestgestelde vragen over het apparaat. Als u het antwoord op uw vraag niet kunt vinden, ga dan naar **www.philips.com/support** voor meer veelgestelde vragen of neem contact op met het Consumer Care Centre in uw land.

Vraag	Antwoord
Ik heb gehoord dat blauw licht schadelijk kan zijn. Is dit apparaat schadelijk voor mijn ogen?	Dit apparaat voldoet aan de norm IEC 62471 voor fotobiologische veiligheid. Volgens deze norm vormt het apparaat geen risico voor gezonde ogen en kan het veilig worden gebruikt.
Kan ik door gebruik van dit apparaat verbranden?	Nee, zonnebrand wordt veroorzaakt door UV-licht. Het licht van dit apparaat bevat geen UV-straling.

Vraag	Antwoord
Is de Philips Energy Up veilig te gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren?	U kunt het apparaat veilig gebruiken in de buurt van kinderen en huisdieren. Laat kinderen echter niet met het apparaat spelen.
Kan ik de Philips EnergyUp gebruiken tijdens de zwangerschap?	Ja. Er zijn geen bijwerkingen bekend bij het gebruik van de Philips EnergyUp tijdens de zwangerschap.
Moet ik mijn bril afzetten wanneer ik het apparaat gebruik?	Nee, u kunt uw bril ophouden wanneer u het apparaat gebruikt. Draag tijdens het gebruik van het apparaat geen zonnebril of een bril met getinte glazen; hierdoor neemt de effectiviteit af.
Hoe lang moet ik de Philips EnergyUp gebruiken?	Gebruik de Philips EnergyUp elke dag op het juiste tijdstip voor het gewenste resultaat. Lees het hoofdstuk 'Het apparaat gebruiken' voor meer informatie over de duur van een sessie. Tenzij u probeert uw slaaptijd aan te passen, raden we u aan de Philips EnergyUp elke dag op dezelfde tijd te gebruiken. Doorgaans is 20 tot 30 minuten per dag voldoende. U kunt het apparaat veilig langer gebruiken, als u wilt.
Wanneer kan ik het effect van de Philips EnergyUp merken?	Bij dagelijks gebruik kunt u het stimulerende effect gaan merken vanaf het eerste gebruik en binnen 1 tot 2 weken.
Is het schadelijk als ik gedurende een langere periode voor een ingeschakelde Philips EnergyUp zit?	Nee, de Philips EnergyUp is absoluut veilig, ook als u deze gedurende de dag gebruikt. Gebruik het apparaat echter in het algemeen niet in de laatste 4 uur voordat u naar bed gaat; het stimulerende effect van het licht kan een negatieve invloed hebben op uw slaap. Alleen 'ochtendmensen' die hun avonden beter willen benutten, kunnen het apparaat 's avonds (zie 'Slaappatronen') gebruiken.

Vraag	Antwoord
Kan de lamp van de Philips EnergyUp worden vervangen?	Nee, de Philips EnergyUp heeft een duurzame LED-lamp die vele jaren meegaat.

Accessoires bestellen

Ga naar www.shop.philips.com/service of naar uw Philips-leverancier om accessoires of reserveonderdelen aan te schaffen. U kunt ook contact opnemen met het Philips Consumer Care Centre in uw land (zie de meegeleverde wereldwijde garantieverklaring voor contactgegevens).

Accessoires

De volgende accessoires zijn verkrijgbaar:

- adapter HF10 EU: servicecode 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: servicecode 4222.036.2483.1

Garantie en ondersteuning

Hebt u informatie of ondersteuning nodig, ga dan naar **www.philips.com/support** of lees de internationale garantieverklaring.

Recyclen

- Dit symbool betekent dat dit product niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2012/19/EU) (Fig. 10).
- Volg de in uw land geldende regels voor de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische producten. Als u oude producten correct verwijdert, voorkomt u negatieve gevolgen voor het milieu en de volksgezondheid.

Specificaties

Model	HF3421, HF3420
Elektrisch	
Nominaal ingangsvoltage adapter	100-240 Vac
Nominale ingangsfrequentie adapter	50/60 Hz
Onbelast vermogen adapter	< 0,1 W
Nominale uitgangsspanning adapter	9 V DC
Nominaal uitgangsvermogen adapter	10 W
Stroomverbruik apparaat stand-by	< 0,25 W
Classificaties	
Classificatie medisch apparaat	IIa
Isolatieklasse adapter	II
Binnendringen van objecten en water	IP51 (alleen hoofdeenheid)
Bedieningsmethode	Continu
Voorwaarden voor een goede werking	
Temperatuur	Van 5 °C tot 35 °C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)
Opberg- en transportomstandigheden	
Temperatuur	van -20 °C tot +50 °C
Relatieve vochtigheid	van 15% tot 90% (geen condens)
Fysieke kenmerken	
Afmetingen	14,3 x 14,3 x 3,5 cm

Gewicht	0,4 kg
Dominante golflengte	475-480 nm
Halfwaardebreedte (FWHM)	20 nm
Nominaal uitgangsvermogen op 50 cm (100% intensiteit)	1,9 W/m²; 220 lux
Maximaal uitgangsvermogen op 50 cm (100% intensiteit)	3 W/m²; 235 lux
Variatie in behandeling op 50 cm	± 7%
Verwachte levensduur	
Verwachte levensduur	7 jaar

Verklaring van symbolen

De volgende symbolen kunnen op het apparaat voorkomen:

Symbool	Beschrijving
	Raadpleeg de bijgeleverde gebruiksaanwijzing
	Gelijkstroom
	DC-polariteit
	Gebruik binnenshuis
IP51	Mate van bescherming tegen vloeistoffen en deeltjes.
HF3421, HF3420	Modelnummer
	Kema-keurmerk

CE 0344	CE staat voor Europese conformiteitsverklaring. 0344 is het nummer van de aangemelde keuringsinstantie DEKRA.
	In overeenstemming met de Europese wetgeving met betrekking tot afval van elektrische en elektronische apparatuur (WEEE: Waste Electrical and Electronic Equipment) en inperking van gevaarlijke stoffen (RoHS: Restriction on Hazardous Substances).
	Philips-schild
	Gefabriceerd voor: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten. Fax: +31 (0)512594316
	Datumcode en serienummer van dit apparaat
	Aan/uitknop

EMC-informatie

Aanbevolen scheidingsafstand tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en HF3421, HF3420

HF3421, HF3420 is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-storing beheerst wordt. De klant of de gebruiker van HF3421, HF3420 kan elektromagnetische interferentie helpen voorkomen door een minimale scheidingsafstand

aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en HF3420, zoals hieronder aanbevolen, overeenkomstig het maximale uitgangsvermogen van de communicatieapparatuur.

Nominaal maximaal uitgangsvermogen zender (W)

	800 MHz t/m 2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Voor zenders waarvan het maximale uitgangsvermogen hierboven niet vermeld staat, kan de aanbevolen scheidingsafstand (d) in meters (m) worden geschat aan de hand van de vergelijking voor de zenderfrequentie, waarbij P staat voor het nominale maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) volgens de zenderfabrikant.

OPMERKING: Deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. De elektromagnetische voortplanting wordt beïnvloed door de absorptie en de reflectie van structuren, objecten en mensen.

Innledning

Gratulerer med kjøpet og velkommen til Philips! Registrer produktet på **www.philips.com/welcome** for å dra full nytte av støtten som Philips tilbyr.

Les denne brukerhåndboken nøye før du bruker dette apparatet fra Philips.

Tiltenkt bruk

Philips EnergyUp Intense Blue er designet for å gi deg mer energi, justere døgnrytmen din og lindre eventuelle vinterdepresjoner. Den medisinske bruken av apparatet er å behandle vinterdepresjoner eller sesongbetont nedstemthet (SAD). Behandling av SAD skal følges opp av en spesialist.

Lys – en naturlig energikilde

Dagens travle, moderne livsstil krever at vi er på topp hele dagen. Spesielt i mørketiden, når det ikke finnes naturlig dagslys, vil imidlertid selv de sprekeste av oss kunne oppleve dager med lite energi. Dagslys er – sammen med et sunt kosthold og regelmessig trening – viktig for at du skal føle deg opplagt og ha energi gjennom hele dagen. Philips EnergyUp Intense Blue etterligner den naturlige, oppkvikkende kraften i dagslys på en klar solskinnsdag. Den stimulerer spesielle reseptorer i øynene, og utløser kroppens naturlige respons på sollys. Dette bidrar til å gjøre deg mer energisk, aktiv, konsentrert og i bedre humør, og forebygger energiløshet.

Døgnrytmer og søvnmønstre

Menneskekroppen bruker lyssignaler, for eksempel fra solen, for å avpasse enkelte interne funksjoner. Godt avpassede rytmer regulerer energi, humør, søvn, appetitt og fordøyelse. Disse daglige interne syklusene (døgnrytmen) kommer noen ganger i utakt med naturen, og dette kan virke inn på hvordan vi har det. Vår moderne livsstil styres ikke lenger av naturens signaler. Det er slutt på den tiden da dagen vår startet ved soloppgang og sluttet ved solnedgang. Arbeidsdagene blir lengre, og mange jobber skiftarbeid/turnus. I tillegg fortsetter aktivitetene våre gjerne til langt på natt. Mange har

en tendens til å få for lite søvn i løpet av uken, og dette reduserer energinivået på dagtid. Ved å bruke Philips EnergyUp Intense Blue til riktig tid på dagen kan du etablere og styrke regelmessige søvnmønstre.

Lys via øynene

Forskning viser at en spesiell fotoreseptor i øynene regulerer energien, humøret og døgnrytmesyklusene våre. Denne reseptoren reagerer hovedsakelig på det blå lyset på sommerhimmelen, men vi får ikke så mye av dette lyset på høsten og vinteren. De fleste innendørslys gir ikke nok av denne nødvendige fargen. Dette apparatet sender ut bølgelengden, fargen og lysintensiteten som kroppen reagerer mest effektivt på, slik at du kan prestere optimalt.

Vinterdepresjon

Med høsten går vi inn i mørkere tider, og mange opplever et klart energitap og dårlig humør. Symptomene er kjent som vinterdepresjon, og kan føre til at du kjenner deg nedstemt, likeglad og trøtt i uker eller måneder. Dette påvirker både yteevnen din og humøret. Behandling med blått lys er effektivt for å bekjempe symptomene på vinterdepresjon. Det gir kroppen din sommerenergi gjennom de mørke vintermånedene.

Generell beskrivelse

1 Lyspanel
2 Uttak for liten kontakt
3 Av/på-knapp og lysintensitetskontroll
4 Adapter HF10
5 Liten kontakt

Viktig behandlingsinformasjon

Les denne brukerhåndboken nøye og hold deg alltid til behandlingsinstruksjonene.

Kontraindikasjoner

Følgende tilstander kan være kontraindikasjoner for bruk av dette apparatet:

- bipolar lidelse
- nylig opererte øyne eller en diagnostisert øyelidelse der legen har anbefalt at du unngår sterkt lys
- bruk av fotosensibiliserende medikamenter (f.eks. visse antidepressive midler, psykoaktive stoffer eller malariatabletter), da dette kan forårsake bivirkninger som for eksempel hudirritasjon

Hvis en av de ovennevnte tilstandene gjelder for deg, bør du alltid snakke med legen din før du begynner å bruke apparatet.

Mulige reaksjoner

Mulige uheldige reaksjoner på dette apparatet er relativt milde og av en forbigående karakter. De kan omfatte følgende:

- Hodepine
- Belastning på øynene
- Kvalme

Forholdsregler for å unngå, minimere eller lindre uheldige reaksjoner:

- Bruk alltid apparatet i et rom med god belysning.
- Reduser lysintensiteten hvis disse reaksjonene oppstår.
- La være å bruke apparatet i noen dager slik at reaksjonene forsvinner, og prøv deretter på nytt.

Viktig sikkerhetsinformasjon

Les denne viktige informasjonen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.

Fare

- Hold apparatet og adapteren unna vann. Ikke plasser eller oppbevar dem over eller i nærheten av vann (f.eks. et badekar eller en vask), og ikke dypp dem i vann eller annen væske. Dette kan påvirke apparatets sikkerhet.
- Adapteren inneholder en omformer. Ikke skjær av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel, da dette kan forårsake farlige situasjoner.
- Ikke bruk apparatet eller adapteren hvis de er skadet.
- Hvis adapteren er skadet, må du alltid sørge for å bytte den ut med en av original type for å unngå at det oppstår farlige situasjoner.

Advarsel

- Hvis du lider av depresjon, må du ta kontakt med legen din før du begynner å bruke dette apparatet.
- Ikke bruk apparatet i rom uten annen belysning, da dette kan være belastende på øynene. Bruk apparatet sammen med annen vanlig belysning (sollys, elektrisk lys) hjemme.
- Ikke se direkte inn i lyset for lenge, da dette kan være ubehagelig for øynene.
- Ikke bruk apparatet hvis lyset fra lampen virker forstyrrende på deg eller andre ved utføring av viktige oppgaver (f.eks. ved kjøring eller betjening av tungt utstyr).
- Dette apparatet er ikke tiltenkt brukt av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Pass på at barn er under tilsyn, slik at de ikke leker med apparatet.
- Apparatet skal bare brukes sammen med adapteren som følger med.
- Ikke forsøk å gjøre endringer på apparatet og tilbehøret.
- Ikke bruk apparatet hvis det på noen måte er skadet. Ikke se direkte mot utildekkede LED-lamper, da disse gir svært skarpt lys. Se kapitlet "Garanti og støtte" for mer informasjon hvis reparasjon er nødvendig.
- Unngå å åpne apparatet, da dette kan føre til at du får støt, brenner deg på fingrene eller får midlertidige svarte flekker foran øynene.
- Apparatet skal ikke brukes i nærheten av brennbare bedøvende blandinger av luft, oksygen eller lystgass.

Forsiktig

- Ikke bruk apparatet utendørs eller nær varme overflater eller varmekilder.
- Bruk apparatet i vertikal posisjon med stativet på plass. Ikke bruk det tildekket eller i horisontal posisjon uten stativet, da dette kan føre til at apparatet overopphetes.
- Ikke sett tunge gjenstander på apparatet, adapteren eller ledningen.

- Ikke bruk adapteren i eller nær vegguttak som inneholder eller har inneholdt elektriske luftfriskere, da dette kan føre til ugjenopprettelige skader på adapteren.
- Hold i adapteren og trekk den ut av stikkontakten. Ikke dra i ledningen, da dette kan føre til at den skades.
- Hold tilsvarende i den lille kontakten når du trekker den ut av uttaket på apparatet. Ikke dra i ledningen.

Sikkerhet og forskriftsoverholdelse

- Dette Philips-apparatet overholder alle aktuelle standarder og forskrifter for eksponering for elektromagnetiske felt.
- Dette er et medisinsk apparat i klasse IIa. Det overholder kravene i direktiv 93/42/EØF (MDD-direktivet) og 2007/47/EF for medisinsk utstyr.
- Dette er ikke et produkt for generell belysning.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bærbart og mobilt utstyr for radiofrekvenskommunikasjon (herunder mobiltelefoner, trådløse telefoner med basestasjoner, walkie-talkier og enheter for trådløst hjemmenettverk (rutere)) kan påvirke Philips EnergyUp. Denne typen utstyr bør derfor ikke brukes i nærheten av EnergyUp. Hvis dette ikke kan unngås, må du følge med på om EnergyUp fungerer normalt. Ved tegn på unormal funksjon (f.eks. tap av funksjonalitet, ustabilt lys, flimmer) kan det hende at EnergyUp eller utstyret for radiofrekvenskommunikasjon må snus en annen vei (se avsnittet "EMC-informasjon" i kapitlet "Spesifikasjoner" for mer informasjon).

Generelt

Adapteren er utstyrt med en automatisk spenningsvelger og er egnet for nettspenninger fra 100 til 240 V AC, 50/60 Hz.

Bruke apparatet

Bruksområder

Det er viktig at du vet når du skal bruke Philips EnergyUp. Det kan utgjøre forskjellen mellom å føle seg bedre i noen få dager i stedet for uker, og mellom god effekt og ingen effekt. Følg disse retningslinjene

for å forstå hvordan lys påvirker oss, og når du bør bruke Philips EnergyUp for å få best mulig resultat.

Varighet

De fleste opplever fordeler hvis de bruker apparatet 20 til 30 minutter hver dag. Det er trygt å bruke Philips EnergyUp lenger, forutsatt at du gjør det til riktig tid på dagen. Du merker kanskje oppkvikkende effekt av lyset med én gang. Andre effekter blir ikke merkbare før etter flere dager med regelmessig bruk.

Tid innendørs og lavere energi

Hvis du tilbringer mye tid innendørs med kunstig belysning og lite dagslys, kan du merke en oppkvikkende effekt av Philips EnergyUp-lampen allerede kort tid etter at du har slått den på.

Mange opplever et naturlig energifall om ettermiddagen. Philips EnergyUp kan hjelpe deg å unngå et slikt fall.

Vinterdepresjon

Hvis du opplever lavere energinivåer, økt behov for søvn og dårligere humør i mørketiden sammenlignet med vår og sommer, bør du bruke energilampen 20–30 minutter daglig. Bruk den helst om morgenen for å få en god start på dagen. Du kan også bruke den senere på dagen, men unngå å bruke den de siste par timene før du legger deg. Lyset kan ellers forsinke søvnen og gjøre at du får enda mindre energi neste dag.

Vinterdepresjon

Hvis humørsvingningene dine fra årstid til årstid er alvorlige, og du lider av depresjon, bør du snakke med en terapeut og kun bruke lysterapi under oppsyn. Terapeuten foreslår kanskje 30 minutter med behandling per dag på nivå 1 eller 2 over flere uker.

Sovemønstre

- A-mennesker pleier å våkne tidlig om morgenen, og synes vanligvis det er vanskelig å holde seg våkne om kvelden. Hvis du ønsker å få mer ut av kvelden, bør du unngå sterkt lys rett etter at du har våknet. Bruk i stedet Philips EnergyUp om kvelden.

- B-mennesker synes det er vanskelig å stå opp om morgenen, og er fulle av energi om kvelden. Hvis du er ett av dem, trenger du lys om morgenen. Bruk Philips EnergyUp innen de første 1–2 timene etter at du har stått opp. Unngå sterkt lys de siste 4 timene før du legger deg. Daglig bruk av Philips EnergyUp om morgenen kan hjelpe deg å få et regelmessig søvnmønster som gjør at du fungerer bedre om morgenen.

Merk: Hvis den ønskede vekketiden er mindre enn seks timer etter normal leggetid, bør du ikke bruke Philips EnergyUp rett etter at du har våknet. Dette kan gi kroppen din motsatt signal av det du ønsker.

Anbefalte tidspunkter for bruk av apparatet

	Bruksområder			
Grunn til behov for energi:	**Morgen**	**Lunsj**	**Etterm-iddag**	**Kveld**
– Dårlig belysning innendørs	+++	+++	+++	---
– Jeg er et morgenmennes-ke	---	+	++	+++
– Jeg er et kveldsmenneske	+++	++	+	---
– En liten lur på ettermiddagen	+	+++	+++	---
– Står imot vinterdepresjon-en	+++	+	+	---

- Jo flere pluss (+++) det er i en kolonne, desto bedre egnet er tidspunktet.
- --- betyr: ikke bruk apparatet på dette tidspunktet.

Jetlag

Mye reising mellom forskjellige tidssoner skaper disharmoni mellom den indre kroppsklokken og det nye eksterne klokkeslettet. I tillegg til søvnproblemer, påvirker det humøret og energinivået ditt. Hvis du

skal bli værende lenger enn noen få dager, bør du også endre kroppsklokken til den nye tidssonen. Dette vil hjelpe deg å sove bedre og holde konsentrasjons- og energinivået oppe når det trengs. Én av de beste strategiene for å takle jetlag er å justere kroppsklokken flere dager før du reiser.

Reise østover

Når du reiser østover, må du flytte sovetiden fremover med antallet timer som tilsvarer tidssonene du krysser. Du kan skyve kroppsklokken fremover i trinn som tilsvarer én time om dagen. Antall tidssoner du krysser, avgjør hvor mange dager før avreise du bør begynne å bruke Philips EnergyUp. Bruk apparatet i 30 minutter etter at du har våknet. Unngå sterkt lys om kvelden, og legg deg tidlig. Når du ankommer reisemålet, bør du unngå sterkt lys i den normale søvnperioden. Utsett deg selv for sterkt lys på slutten av denne perioden, slik at du justerer kroppsklokken nærmere den lokale tiden.

Før du skal reise tilbake, kan du bruke Philips EnergyUp sent på kveld i et par dager. Den siste natten før avreise, kan du prøve å holde deg våken og bruke apparatet så sent som mulig etter midnatt. På reisedagen bør du unngå sterkt lys om morgenen.

Reise vestover

Ettersom kroppsklokken vanligvis er enklere å tilpasse til senere tidssoner, trenger du bare å bruke Philips EnergyUp én dag før du reiser gjennom fire tidssoner. Legg til en ekstra forberedelsesdag for hver ytterligere tre tidssoner. Du trenger ikke å bruke Philips EnergyUp i mer enn tre dager, selv om du skal reise langt mot vest. Bruk apparatet i 30–40 minutter sent på kveld. Start to eller tre dager før du reiser. Bruk apparatet to timer senere i de påfølgende nettene.

Når du ankommer reisemålet, bør du prøve å holde deg våken til du skal legge deg. Unngå sterkt kveldslys (bruk solbriller) de første dagene. Før du reiser hjem, bør du unngå sterkt ettermiddags- og kveldslys. Bruk Philips EnergyUp om morgenen i noen få dager.

Lysintensitet

Bruk Philips EnergyUp i tillegg til vanlig rombelysning. Philips EnergyUp er mer behagelig å bruke i et rom med god belysning.

Juster lysstyrken til et behagelig nivå. La øynene dine få venne seg til det sterke lyset i noen minutter. Hvis den høyeste innstillingen er for sterk for deg, kan du begynne med å bruke apparatet på en lavere innstilling. Øk lysintensiteten hvis du ikke føler noen virkning etter en uke.

Slik bruker du apparatet

1. Brett ut stativet og plasser apparatet på et bord (Fig. 2).
2. Sett inn det lille støpselet i stikkontakten på apparatet (Fig. 3).
3. Sett adapteren inn i stikkontakten (Fig. 4).
4. Plasser apparatet en armlengdes avstand (ca. 50–75 cm fra øynene) innen synsfeltet ditt. Lampen skal lyse over ansiktet (Fig. 5).
   - Du kan lese, spise, jobbe ved datamaskinen, se på TV eller trene mens du bruker apparatet.
   - Plasser apparatet i magehøyde (f.eks. på bordet du sitter ved) for å få best mulig resultat.
   - Kontroller at omgivelsene til apparatet har god belysning hvis du vil ha mer visuell komfort.

Merk: Ikke stirr inn i lyset fra apparatet. Det holder at det sterke lyset treffer øynene dine indirekte.

5. Trykk raskt på av/på-knappen for å slå på apparatet (Fig. 6). Apparatet slår seg på ved lav innstilling.
6. Hvis du vil øke lysintensiteten til en høyere innstilling, trykker du kort (Fig. 7) på av/på-knappen en gang til.
   - HF3420 har 3 innstillinger: 30 %, 55 % og 100% intensitet.
   - HF3421 har 5 innstillinger: 30 %, 40,5 %, 55 %, 74 % og 100 % intensitet.

Merk: Du oppnår best resultat ved å bruke den høyeste intensitetsinnstillingen som er behagelig for øynene.

7. Hvis du trykker raskt på av/på-knappen når høyeste innstilling er valgt, vil apparatet slå seg av.

Merk: Når apparatet er i bruk, kan du slå det av umiddelbart ved å trykke på og holde inne av/på-knappen i mer enn 2 sekunder (Fig. 8).

Rengjøring og oppbevaring

Apparatet skal aldri legges i bløt eller skylles under rennende vann.

Bruk aldri skurebørster, skuremidler eller væsker som bensin eller aceton til å rengjøre apparatet.

1 Rengjør apparatet med en tørr eller fuktet klut. Ikke bruk en våt klut (Fig. 9).
2 Oppbevar apparatet på et trygt og tørt sted.

Vanlige spørsmål

I dette kapitlet finner du en oversikt over de vanligste spørsmålene som stilles om apparatet. Hvis du ikke finner svar på spørsmålet ditt her, kan du besøke **www.philips.com/support** for å se flere vanlige spørsmål, eller kontakte forbrukerstøtten i landet ditt.

Spørsmål	Svar
Jeg har hørt at blått lys kan være farlig. Kan dette apparatet skade øynene mine?	Dette apparatet innfrir den fotobiologiske sikkerhetsstandarden IEC62471. I henhold til denne standarden, utgjør apparatet ingen risiko for friske øyne, og kan trygt brukes.
Kan jeg bli solbrent av å bruke dette apparatet?	Nei, solbrenthet forårsakes av ultrafiolett lys. Lyset som dette apparatet produserer, inneholder ikke ultrafiolette stråler.
Er Philips Energy Up trygt å bruke i nærheten av barn og dyr?	Lampen kan trygt brukes i nærheten av barn og dyr, men ikke la barn leke med apparatet.
Kan jeg bruke Philips EnergyUp hvis jeg er gravid?	Ja. Det er ingen kjente bivirkninger fra bruk av Philips EnergyUp ved graviditet.

Spørsmål	Svar
Må jeg ta av brillene når jeg bruker apparatet?	Nei. Du kan ha på deg briller når du bruker apparatet. Du får imidlertid mindre effekt av lampen hvis du bruker den mens du har på deg fargede brilleglass eller solbriller.
Hvor ofte skal jeg bruke Philips EnergyUp?	Bruk Philips EnergyUp hver dag til riktig tid for å oppnå ønsket resultat. Les kapitlet "Bruke apparatet" hvis du vil vite mer om hvor lenge en økt varer. Bortsett fra når du prøver å justere søvntiden din, anbefaler vi at du bruker Philips EnergyUp til samme tidspunkt hver dag. 20 til 30 minutter per dag er vanligvis nok. Du kan imidlertid trygt bruke lampen lengre, hvis du vil.
Når begynner jeg å merke forbedring etter bruk av Philips EnergyUp?	Du kan merke en oppkvikkende effekt allerede fra første bruk eller etter 1–2 ukers daglig bruk.
Er det skadelig å sitte foran en aktivert Philips EnergyUp over lengre tid?	Nei. Philips EnergyUp-lampen kan trygt brukes hele dagen. Unngå imidlertid å bruke lampen de siste 4 timene før du legger deg, da den oppkvikkende effekten ellers kan forstyrre søvnen. A-mennesker som ønsker å få mer ut av kvelden, kan på den andre siden gjerne bruke lampen på kveldstid (se 'Sovemønstre').
Kan lampen i Philips EnergyUp skiftes ut?	Nei. Philips EnergyUp har en holdbar LED-lyskilde som varer i mange år.

Bestille tilbehør

Gå til www.shop.philips.com/service eller din lokale Philips-forhandler for å kjøpe tilbehør eller reservedeler. Du kan også kontakte Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor (du finner kontaktinformasjonen i garantiheftet)

Tilbehør

Følgende tilbehør er tilgjengelig:
- adapter HF10 EU: servicekode 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: servicekode 4222.036.2483.1

Garanti og støtte

Besøk **www.philips.com/support** eller se det internasjonale garantiheftet for mer informasjon eller hjelp.

Resirkulering

- Dette symbolet betyr at dette produktet ikke må avhendes i vanlig husholdningsavfall (2012/19/EU) (Fig. 10).
- Pass på å overholde nasjonale regler og forskrifter for avhending av elektriske og elektroniske produkter. Riktig avfallshåndtering bidrar til å forhindre negative konsekvenser for helse og miljø.

Spesifikasjoner

Modell	**HF3421, HF3420**
Elektrisk	
Standard inngangsspenning for adapter	100–240 V AC
Standard inngangsfrekvens for adapter	50/60 Hz
Effekt for adapter uten lading	<0,1 W
Standard utgangsspenning for adapter	9 V DC
Standard utgangseffekt for adapter	10 W
Standbyeffekt for apparat	<0,25 W
Klassifiseringer	
Klassifisering for medisinsk enhet	IIa
Isolasjonsklasseadapter	II

Inntrenging av fremmedlegeme og vann	IP51 (bare hovedenheten)
Driftsmodus	Kontinuerlig
Driftsforhold	
Temperatur	fra 5°C til +35°C
Relativ luftfuktighet	fra 15 % til 90 % (ikke-kondenserende)
Lagring og transport	
Temperatur	fra -20 °C til +50 °C
Relativ luftfuktighet	fra 15 % til 90 % (ikke-kondenserende)
Fysiske egenskaper	
Mål	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Vekt	0,4 kg (mindre enn 14 unser)
Dominerende bølgelengde	475–480 nm
Full bredde ved halv maksimum (FWHM)	20 nm
Nominell utgang ved 50 cm (100 % intensitet)	34,8 W/m² ; 12 000 lux
Maksimal utgang ved 50 cm (100 % intensitet)	3 W/m² ; 235 lux
Behandlingsvariasjon ved 50 cm	± 7%
Forventet levetid	
Forventet levetid	7 år

Oversikt over symboler

Følgende symboler kan bli vist på apparatet:

Symbol	Beskrivelse
	Se brukerhåndboken som fulgte med
	DC-strøm
	DC-polaritet
	Kun innendørs bruk
IP51	Grad av beskyttelse mot væske og partikler.
HF3421, HF3420	Modellnummer
	KEMA-godkjenningslogo
	CE står for EU-samsvarserklæring. Koden 0344 viser at det varslede organet er DEKRA.
	Innfrir bestemmelsene som EU-direktivet om elektrisk og elektronisk avfall (WEEE) fastslår for bruk av farlige stoffer.
	Philips-skjerm
	Produsert for: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederland. Faks: +31 (0)512594316
	Dette apparatets datokode og serienummer



Av/på-knapp

EMC-informasjon

Anbefalte avstander mellom bærbart og mobilt RF-kommunikasjonsutstyr og enheten og HF3421, HF3420

HF3421, HF3420 er tiltenkt for bruk i et elektromagnetisk miljø der strålte RF-forstyrrelser kontrolleres. Kunden eller brukere av HF3421, HF3420 kan hjelpe med å forhindre elektromagnetisk interferens ved å holde en minimumsavstand mellom bærbart og mobilt RF-kommunikasjonsutstyr (sendere) og HF3421, HF3420, som anbefalt under, i henhold til den maksimale utgangseffekten til kommunikasjonsutstyret.

Nominell, maksimal utgangseffekt for sender (W)

	800 MHz til 2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

For sendere med annen maksimal utgangseffekt enn den som er nevnt over, kan den anbefalte avstanden d i meter (m) anslås ved hjelp av formelen for senderfrekvensen, der P er den maksimale utgangseffekten til senderen i watt (W) i henhold til senderprodusenten.

MERK: Disse retningslinjene gjelder kanskje ikke i alle situasjoner. Elektromagnetisk spredning påvirkes av absorpsjon og refleksjon fra strukturer, gjenstander og mennesker.

Johdanto

Onnittelut ostoksestasi – ja tervetuloa Philips-käyttäjien joukkoon! Saat parhaan mahdollisen hyödyn Philipsin palveluista rekisteröimällä tuotteesi osoitteessa **www.philips.com/welcome**.

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ennen kuin käytät Philips-laitetta.

Käyttötarkoitus

Tämä Philips EnergyUp Intense Blue -laite on tarkoitettu lisäämään käyttäjien energisyyttä, ohjaamaan kehon vuorokausirytmiä ja helpottamaan kaamosmasennusta. Laitteen lääketieteellinen käyttötarkoitus on hoitaa kaamosmasennusta (seasonal affective disorder, SAD). Hoidon on aina tapahduttava lääkärin valvonnan alaisena.

Valo on luonnollinen energianlähde

Nykypäivän kiireinen elämäntyyli vaatii, että olemme täydessä vireessä koko päivän. Hyväkuntoisetkin ihmiset kärsivät välillä energiavajeesta, varsinkin talvella kun luonnollista päivänvaloa ei ole tarpeeksi saatavilla. Auringonvalo on hyvinvoinnin kannalta yhtä välttämätöntä kuin terveellinen ruokavalio ja säännöllinen liikunta, sillä ne kaikki vaikuttavat fyysiseen kuntoon ja energiatasoihin. Philips EnergyUp Intense Blue jäljittelee luonnollisen auringonvalon energisoivaa vaikutusta stimuloimalla samoja silmien reseptoreja, jotka reagoivat myös auringonvaloon. Sen avulla kukistat väsymyksen ja energiavajeen ja tunnet olosi aktiivisemmaksi ja iloisemmaksi.

Vuorokausi- ja unirytmi

Ihmiskeho ajoittaa tiettyjä toimintoja ympäristön valon mukaan ja säätelee näin energiatasoa, mielialaa, unta, ruokahalua ja ruoansulatusta. Näitä sisäisiä aikatauluja kutsutaan vuorokausirytmiksi, ja joskus ne voivat mennä sekaisin ja heikentää ihmisten hyvinvointia. Moderni elämäntapa estää usein luonnollisen vuorokausirytmin noudattamisen. Päivä ei enää ala auringonnoususta ja pääty auringonlaskuun, vaan työpäivät venyvät yhä pidemmiksi ja vuorotyö muuttaa ihmisten päivärytmiä. Kun lisäksi nukkumaanmeno venyy yömyöhään, monet nukkuvat aivan liian vähän. Univaje

puolestaan laskee energiatasoa päivän aikana. Philips EnergyUp Intense Blue -laitteen käyttö oikeaan aikaan voi auttaa säännöllisen unirytmin muodostamisessa ja säilyttämisessä.

Valoa silmien kautta

Tutkimukset ovat osoittaneet, että silmissämme olevat valoreseptorit säätelevät energiatasoamme, mielialaamme ja unirytmiämme. Nämä reseptorit reagoivat voimakkaimmin kesätaivaan siniseen valoon, jota on hyvin vähän saatavilla syksyllä ja talvella. Usein sisävalaistus ei tarpeeksi tätä tärkeää väriä. Tämän kirkasvalolaitteen valon aallonpituus, väri ja voimakkuus on kuitenkin suunniteltu niin, että ihmiskeho reagoi siihen mahdollisimman tehokkaasti.

Kaamosmasennus

Valon puute pimeinä talvikuukausina aiheuttaa syksyllä monille ihmisille väsymystä ja masennusta. Tätä kutsutaan kaamosmasennukseksi, ja siitä kärsivät ihmiset voivat tuntea itsensä väsyneiksi, innottomiksi ja alakuloisiksi viikkojen tai jopa kuukausien ajan. Kaamosmasennus vaikuttaa sekä suorituskykyyn että mielialaan, mutta sen oireita voidaan hoitaa sinivaloterapialla. Valohoito antaa keholle lisää elinvoimaa pimeän talven keskellä.

Yleiskuvaus

1 Valopaneeli
2 Liitäntä pienelle liittimelle
3 Virtapainike ja valotehon säätö
4 Verkkolaite HF10
5 Pieni liitin

Hoitoa koskevia tärkeitä tietoja

Lue tämä käyttöopas huolellisesti ja noudata siinä annettuja ohjeita.

Vasta-aiheet

Laitteen käyttö voi aiheuttaa haittoja, jos
- käyttäjällä on kaksisuuntainen mielialahäiriö

- käyttäjä on hiljattain ollut silmäleikkauksessa tai hänellä on todettu silmävaiva, jonka johdosta lääkäri on suositellut välttämään kirkasta valoa
- käyttäjällä on valolle herkistävä lääkitys (esimerkiksi tietyt masennuslääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet tai malarialääkkeet), sillä tällä voi olla sivuvaikutuksia (esim. ihon ärtymistä).

Jos jokin edellä luetelluista tilanteista koskee sinua, ota yhteys lääkäriin ennen laitteen käyttöä.

Mahdolliset reaktiot

Tämän laitteen mahdolliset haittavaikutukset ovat verrattain pieniä ja hetkellisiä. Niitä voivat olla

- päänsärky
- silmien rasitus
- pahoinvointi.

Haittavaikutuksia voidaan välttää, minimoida tai helpottaa seuraavasti:

- Käytä laitetta aina hyvin valaistussa huoneessa.
- Vähennä valotehoa, jos haittavaikutuksia esiintyy.
- Lopeta laitteen käyttö muutaman päivän ajaksi, odota että haittavaikutukset katoavat ja kokeile laitteen käyttöä uudelleen.

Tärkeitä turvallisuustietoja

Lue nämä tärkeät tiedot huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä ne vastaisen varalle.

Vaara

- Älä kastele laitetta tai verkkolaitetta äläkä käytä niitä veden lähellä. Älä laita laitteita vettä täynnä olevan pesualtaan, kylpyammeen tai muun astian päälle tai välittömään läheisyyteen. Älä myöskään upota laitteita veteen tai muuhun nesteeseen. Tämä voi heikentää laitteiden turvallisuutta.
- Verkkolaitteessa on jännitemuuntaja. Älä katkaise verkkolaitteen johtoa ja vaihda siihen toista pistoketta, koska tämä aiheuttaa vaaratilanteen.
- Älä käytä vahingoittunutta laitetta tai verkkolaitetta.

- Jos virtajohtosovitin on vaurioitunut, vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi tilalle aina alkuperäisen tyyppinen virtajohtosovitin.

Varoitus

- Jos kärsit masennuksesta, keskustele laitteen käytöstä ensin lääkärin kanssa.
- Älä käytä laitetta huoneessa, jossa ei ole muuta valaistusta, koska se voi aiheuttaa silmien väsymistä. Käytä kirkasvalolaitetta tavallisen valon (auringonvalo, sähkövalo) lisäksi.
- Älä katso suoraan valoon liian kauan, koska se voi rasittaa silmiä.
- Älä käytä laitetta paikassa, jossa se voi häiritä tärkeitä toimia, kuten ajamista tai raskaiden koneiden käyttämistä..
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Pienten lasten ei saa antaa leikkiä laitteella.
- Käytä laitetta vain mukana tulevan verkkolaitteen kanssa.
- Älä muuta laitteen tai lisätarvikkeiden ominaisuuksia.
- Älä käytä laitetta, jos se on jollain tavalla vahingoittunut. Älä katso suoraan suojaamattomiin LED-valoihin, sillä ne ovat erittäin kirkkaita. Jos laite kaipaa korjausta, katso lisätietoja kohdasta Takuu ja tuki.
- Älä koskaan avaa laitetta, sillä se voi aiheuttaa sähköiskun, palovammoja sormiin tai tilapäisiä mustia pisteitä silmiin.
- Älä käytä laitetta samassa tilassa kuin tulenarkaa anestesiaseosta, jossa käytetään ilmaa, happea tai ilokaasua.

Varoitus

- Älä käytä laitetta ulkona tai lämmönlähteiden lähellä.
- Käytä laitetta pystyasennossa jalusta oikein asetettuna. Älä käytä laitetta vaaka-asennossa ilman jalustaa äläkä peitä laitetta, koska silloin se voi ylikuumentua.
- Älä sijoita painavia esineitä laitteen, verkkolaitteen tai johdon päälle.
- Älä käytä verkkolaitetta sellaisissa pistorasioissa tai sellaisten pistorasioiden lähellä, joissa on tai joissa on ollut sähköisiä ilmanraikastimia, sillä verkkolaite voi vahingoittua pysyvästi.

- Kun irrotat verkkolaitteen pistorasiasta, älä vedä johdosta, vaan pidä kiinni verkkolaitteesta, jotta johto ei vahingoitu.
- Kun irrotat pienen liittimen verkkolaitteen liitännästä, älä vedä johdosta, vaan pidä kiinni pienestä liittimestä, jotta johto ei vahingoitu.

Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus

- Tämä Philips-laite vastaa kaikkia sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä.
- Tämä on IIa-luokan lääkinnällinen apuväline, joka täyttää lääkinnällisiä laitteita koskevien direktiivien 93/42/ETY ja 2007/47/EY vaatimukset.
- Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen.

Sähkömagneettinen yhteensopivuus (EMC)

Siirrettävät radiotaajuiset viestintälaitteet, kuten matkapuhelimet, langattomat puhelimet ja niiden tukiasemat, radiopuhelimet ja kodin langattomat verkkolaitteet (reitittimet), voivat vaikuttaa Philips EnergyUp -laitteen toimintaan, eikä niitä tule käyttää EnergyUp-laitteen välittömässä läheisyydessä. Jos tätä ei kuitenkaan voi välttää, EnergyUp-laitetta on tarkkailtava normaalin toiminnan varmistamiseksi. Jos epätavallista toimintaa (esim. toimintahäiriö, epätasainen tai välkkyvä valo) esiintyy, voidaan harkita lisätoimia, kuten radiotaajuisen viestintälaitteen tai EnergyUp-laitteen suuntaamista uudelleen (lisätietoja on luvun Tekniset tiedot kohdassa Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat tiedot).

Yleistä

Verkkolaitteessa on automaattinen jännitteenvalinta, joten laite soveltuu 100–240 voltin verkkojännitteelle (50/60 Hz).

Käyttö

Käyttökohteet

Kun tiedät, milloin Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta pitäisi käyttää, , voit huomata eron jo muutamassa päivässä. Jos käytät laitetta väärään aikaan, sen vaikutus voi jäädä vähäiseksi tai puuttua kokonaan. Näiden tietojen avulla opit, miten valo vaikuttaa

energiatasoon ja milloin Philips EnergyUp -laitteen käyttämisestä saa parhaan tuloksen.

Kesto

Useimmat käyttäjät saavat parhaan hyödyn laitteesta käyttämällä sitä päivittäin 20–30 minuuttia. Philips EnergyUp -laitetta voi käyttää turvallisesti pidempäänkin, mikäli se tehdään oikeaan aikaan päivästä. Voit huomata joitakin piristäviä vaikutuksia heti käytön jälkeen. Muut vaikutukset ovat havaittavissa, kun laitetta on käytetty säännöllisesti joitakin päiviä.

Sisätilat ja energiavaje

Jos oleskelet paljon sisätiloissa, joissa on vain vähän päivänvaloa tai keinovaloa, voit huomata Philips EnergyUp -kirkasvalolaitteen vaikutuksen nopeasti sen käynnistämisen jälkeen.

Monien ihmisten energiataso laskee luonnollisesti iltapäivällä. Philips EnergyUp voi auttaa ehkäisemään iltapäiväväsymystä.

Kaamosmasennus

Jos olet pimeänä vuodenaikana väsyneempi, alakuloisempi ja tarvitset enemmän unta kuin keväällä ja kesällä, käytä kirkasvalolaitetta 20–30 minuuttia päivässä. Suosittelemme laitteen käyttämistä heti aamulla, jolloin se antaa energiaa uuteen päivään. Laitetta voi käyttää myös päivällä, mutta ei enää muutamaan tuntiin ennen nukkumaanmenoa, sillä valo voi vaikeuttaa nukahtamista ja laskea siten energiatasoasi seuraavana päivänä.

Kaamosmasennus

Jos mielialasi vaihtelee hyvin voimakkaasti vuodenaikojen mukaan ja kärsit masennuksesta, keskustele lääkärin kanssa ja käytä valoterapiaa ainoastaan valvotusti. Lääkäri saattaa määrätä 30 minuuttia terapiaa päivittäin tasolla 1 tai 2 usean viikon ajalle.

Unirytmi

- Aamuihmiset heräävät yleensä aikaisin aamulla eivätkä meinaa pysyä hereillä illalla. Jos haluat valvoa myöhempään iltaisin, vältä kirkasta valoa heti heräämisen jälkeen ja käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta illalla ennen nukkumaanmenoa.

- Iltaihmiset ovat yleensä aamulla hyvin väsyneitä ja illalla pirteitä. Jos kuvaus koskee sinua, tarvitset enemmän valoa aamuisin. Käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta 1–2 tunnin sisällä heräämisestä ja vältä kirkasta valoa neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa. Kun käytät Philips EnergyUp -laitetta säännöllisesti aamuisin, se voi auttaa sinua löytämään säännöllisen unirytmin ja heräämään helpommin aamulla.

Huomautus: Jos heräämisaikasi on alle kuuden tunnin päässä normaalista nukkumaanmenoajastasi, älä käytä Philips EnergyUp -laitetta heti heräämisen jälkeen. Muuten laitteen vaikutus voi olla päinvastainen.

Laitteen suositeltavat käyttöajat

		Käyttökohteet			
Energiantarpeen syy		**Aamu**	**Lounas-aika**	**Iltapäivä**	**Ilta**
-	Ei valoa sisällä	+++	+++	+++	---
-	Olet aamuihminen	---	+	++	+++
-	Olet iltaihminen	+++	++	+	---
-	Iltapäivisin ilmenevä energiavaje	+	+++	+++	---
-	Kaamosmasennus	+++	+	+	---

- Mitä enemmän plus-merkkejä sarakkeessa on, sitä paremmin kyseinen aika sopii kunkin energiantarpeen täyttämiseen.
- --- tarkoittaa, ettei laitetta tulisi käyttää kyseisenä aikana.

Aikaerorasitus

Kun matkustat nopeasti useiden aikavyöhykkeiden läpi, kehosi sisäinen kello ei pysy mukana. Tämä aiheuttaa uudella aikavyöhykkeellä nukkumisvaikeuksia sekä vaikuttaa mielialaan ja energiatasoihin. Jos vietät uudella aikavyöhykkeellä useita päiviä, sisäinen kello kannattaa siirtää sen mukaiseksi. Näin nukut paremmin

ja olet virkeä ja energinen silloin, kun sitä tarvitaan. Yksi parhaista tavoista ehkäistä aikaerorasitusta on siirtää sisäistä kelloa ja unirytmiä jo etukäteen muutama päivä ennen lähtöä.

Matkustaminen itään

Kun matkustat itään, sinun on siirrettävä nukkumaanmenoaikaasi eteenpäin yhtä monta tuntia kuin ylität aikavyöhykkeitä. Sisäistä kelloa voi siirtää eteenpäin tunnin päivässä. Ylitettävien aikavyöhykkeiden määrä määrittää siis, kuinka monta päivää ennen lähtöä sinun on aloitettava Philips EnergyUp -kirkasvalolaitteen käyttäminen. Käytä laitetta 30 minuuttia heti heräämisen jälkeen. Vältä kirkasta valoa illalla ja mene aikaisin nukkumaan. Kun saavut määränpäähäsi, vältä kirkasta valoa normaalin nukkumisaikasi aikana. Altista itsesi kirkkaalle valolle normaalin nukkumisajan lopussa, jotta sisäinen kellosi sopeutuu paremmin paikalliseen aikaan.

Käytä Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta illalla pari päivää ennen paluulentoa. Yritä valvoa myöhään matkan viimeisenä iltana ja käytä laitetta mahdollisimman pitkään keskiyön jälkeen. Vältä kirkasta valoa paluupäivän aamuna.

Matkustaminen länteen

Useimpien ihmisten sisäinen kello sopeutuu helpommin myöhempiin aikavyöhykkeisiin, joten riittää, että käytät Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta yhtenä päivänä ennen lähtöä, jos matkustat enintään neljän aikavyöhykkeen läpi. Jos aikavyöhykkeitä on enemmän, lisää ylimääräinen päivä jokaista kolmea vyöhykettä kohti. Philips EnergyUp -laitetta ei tarvitse käyttää enempää kuin kolme päivää, vaikka aikavyöhykkeitä olisikin enemmän. Käytä laitetta 30–40 minuuttia myöhään illalla. Aloita kaksi tai kolme päivää ennen lähtöä, ja käytä seuraavina iltoina laitetta kaksi tuntia myöhemmin.

Kun saavut määränpäähäsi, yritä pysyä hereillä nukkumaanmenoaikaan asti ja vältä kirkasta valoa iltaisin (käytä aurinkolaseja) muutaman ensimmäisen päivän ajan. Ennen paluumatkaa vältä kirkasta valoa iltapäivällä ja illalla. Käytä Philips EnergyUp -laitetta aamulla muutaman päivän ajan.

Valon voimakkuus

Käytä Philips EnergyUp -laitetta normaalin valaistuksen lisäksi. Philips EnergyUp -laitetta on mukavampi käyttää hyvin valaistussa huoneessa. Säädä kirkkaus miellyttävälle tasolle. Anna silmille muutama minuutti aikaa tottua kirkkauteen. Jos korkein asetus tuntuu liian kirkkaalta, valitse matalampi asetus. Lisää voimakkuutta, jos et huomaa vaikutuksia viikon käytön jälkeen.

Laitteen käyttäminen

1. Avaa jalusta ja aseta laite pöydälle (kuva 2).
2. Aseta pieni liitin laitteen (kuva 3) pistokkeeseen.
3. Liitä verkkolaite pistorasiaan (kuva 4).
4. Aseta laite käsivarren mitan päähän (noin 50–75 cm:n päähän silmistä) näkökenttääsi niin, että valo lankeaa kasvoillesi (kuva 5).
   - Voit lukea, syödä, käyttää tietokonetta, katsoa televisiota tai kuntoilla samalla, kun käytät laitetta.
   - Saat parhaan tuloksen sijoittamalla laitteen keskivartalosi korkeudelle eli esimerkiksi pöydälle, jonka ääressä istut.
   - Varmista, että huonetila on hyvin valaistu muilla valaisimilla, jotta silmäsi eivät rasitu.

Huomautus: Älä katso suoraan laitteen valoon. Riittää, kun valo osuu silmiisi epäsuoraan.

5. Käynnistä laite (kuva 6) painamalla virtapainiketta lyhyesti. Laite käynnistyy matalalla asetuksella.
6. Voit kasvattaa valotehon suurimpaan asetukseensa painamalla virtapainiketta jälleen lyhyesti (kuva 7).
   - HF3420-laitteessa on 3 asetusta: 30 %:n, 55 %:n ja 100 %:n teho.
   - HF3421-laitteessa on 5 asetusta: 30 %:n, 40,5 %:n, 55 %:n, 74 %:n ja 100 %:n teho.

Huomautus: Saavutat parhaat tulokset käyttämällä suurinta suositeltua tehoasetusta, joka ei rasita silmiä.

7. Voit sammuttaa laitteen painamalla lyhyesti virtapainiketta lyhyesti, kun valoteho on ylimmällä tasolla.

Huomautus: Kun laite on käynnissä, voit sammuttaa sen myös pitämällä virtapainiketta painettuna yli kahden sekunnin (kuva 8) ajan.

Puhdistus ja säilytys

Älä upota laitetta veteen tai muuhun nesteeseen. Älä myöskään huuhtele sitä vesihanan alla.

Älä käytä naarmuttavia tai syövyttäviä puhdistusaineita tai -välineitä laitteen puhdistamiseen (kuten bensiiniä tai asetonia).

1 Puhdista laite kuivalla tai kostealla liinalla. Älä käytä märkää liinaa (kuva 9).
2 Säilytä laitetta turvallisessa ja kuivassa paikassa.

Usein kysyttyjä kysymyksiä

Tässä luvussa on usein kysyttyjä kysymyksiä laitteesta. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, lue lisää tavallisimpia kysymyksiä osoitteessa **www.philips.com/support** tai ota yhteys maasi Philipsin asiakaspalveluun.

Kysymys	Vastaus
Olen kuullut, että sinivalo voi olla vaarallista. Voiko tämä laite vahingoittaa silmiä?	Tämä laite on fotobiologisen turvallisuusstandardin IEC62471 mukainen. Standardin mukaan laite ei aiheuta minkäänlaista riskiä terveille silmille, ja sitä on turvallista käyttää.
Voiko laite aiheuttaa ihon palamista?	Ei. Iho palaa auringossa UV-säteiden vaikutuksesta, eikä tämä laite tuota lainkaan UV-valoa.
Voiko Philips EnergyUp -laitetta käyttää turvallisesti lasten ja lemmikkieläinten lähellä?	Laitetta on turvallista käyttää lasten ja lemmikkieläinten lähellä. Älä kuitenkaan anna lasten leikkiä laitteella.

Kysymys	Vastaus
Voinko käyttää Philips EnergyUp -laitetta, jos olen raskaana?	Kyllä. Philips EnergyUp -laitteen käytöllä raskauden aikana ei tiedetä olevan sivuvaikutuksia.
Pitääkö minun riisua silmälasit, kun käytän laitetta?	Ei. Silmälaseja voi käyttää yhtä aikaa kirkasvalolaitteen kanssa. Älä kuitenkaan käytä värillisiä laseja tai aurinkolaseja, sillä ne voivat heikentää laitteen tehoa.
Kuinka usein Philips EnergyUp -laitetta pitäisi käyttää?	Philips EnergyUp -laitetta kannattaa käyttää oikeaan aikaan päivästä, jotta siitä saa parhaan hyödyn. Lisätietoja käyttöajasta on kohdassa Laitteen käyttäminen. Jos haluat säätää unirytmiäsi, Philips EnergyUp -laitetta kannattaa käyttää samaan aikaan joka päivä. 20–30 minuuttia päivässä yleensä riittää, mutta laitetta voi käyttää turvallisesti pidempäänkin.
Milloin Philips EnergyUp -laitteen vaikutuksen pitäisi tuntua?	Vaikutuksen pitäisi alkaa tuntua jossain vaiheessa ensimmäisen käyttökerran ja 1–2 viikon päivittäisen käytön välillä.
Onko haitallista istua toiminnassa olevan Philips EnergyUp -laitteen valossa pitkään?	Ei. Philips EnergyUp -kirkasvalolaitetta voi käyttää turvallisesti vaikka koko päivän. Vältä kuitenkin sen käyttöä neljä tuntia ennen nukkumaanmenoa, sillä valon energisoiva vaikutus voi haitata nukkumista. Iltaisin (katso 'Unirytmi') sen käyttöä suositellaan vain aamuihmisille, jotka haluavat valvoa iltaisin myöhempään.
Voiko Philips EnergyUp -laitteen lampun vaihtaa?	Ei. Philips EnergyUp -laitteessa on kestävä LED-lamppu, joka kestää useita vuosia.

Tarvikkeiden tilaaminen

Voit ostaa tarvikkeita ja varaosia osoitteesta www.shop.philips.com/service ja Philips-jälleenmyyjiltä. Voit myös ottaa yhteyttä oman maasi Philips-asiakaspalveluun (eri maiden tukipuhelinnumerot on lueteltu takuulehtisessä).

Lisätarvikkeet

Saatavana on seuraavia tarvikkeita:
- Verkkolaite HF10 EU: tuotenumero 4222.036.2482.1
- Verkkolaite HF10 UK: tuotenumero 4222.036.2483.1

Takuu ja tuki

Jos haluat tukea tai lisätietoja, käy Philipsin verkkosivuilla osoitteessa **www.philips.com/support** tai lue kansainvälinen takuulehtinen.

Kierrätys

- Tämä merkki tarkoittaa sitä, että tätä tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana (2012/19/EU) (kuva 10).
- Noudata oman maasi sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätystä ja hävittämistä koskevia sääntöjä. Asianmukainen hävittäminen auttaa ehkäisemään ympäristölle ja ihmisille koituvia haittavaikutuksia.

Tekniset tiedot

Malli	**HF3421, HF3420**
Sähkö	
Verkkolaitteen nimellistulojännite	100–240 V AC
Verkkolaitteen nimellistulotaajuus	50/60 Hz
Verkkolaitteen kuormittamaton teho	<0,1 W
Verkkolaitteen nimellislähtöjännite	9 V DC
Verkkolaitteen nimellislähtöteho	10 W

Malli	HF3421, HF3420
Laitteen virrankulutus valmiustilassa	<0,25 W
Luokitukset	
Lääkinnällinen laite	IIa
Verkkolaitteen eristysluokka	II
Kosteudenkestävyys	IP51 (vain päälaite)
Toimintatila	Jatkuva
Käyttöolosuhteet	
Lämpötila	5–35 °C
Suhteellinen kosteus	15 %...90 % (ei tiivistymistä)
Säilytys ja kuljetus	
Lämpötila	-20 °C...+50 °C
Suhteellinen kosteus	15 %...90 % (ei tiivistymistä)
Fyysiset ominaisuudet	
Mitat	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Paino	0,4 kg
Vallitseva aallonpituus	475–480 nm
Puoliarvoleveys (FWMH)	20 nm
Nimellisteho 50 cm:n etäisyydellä (täydellä voimakkuudella)	1,9 W/m²; 220 lx
Enimmäisteho 50 cm:n etäisyydellä (täydellä voimakkuudella)	3 W/m²; 235 lx
Vaihtelu hoitoalueella 50 cm:n etäisyydellä	± 7%
Arvioitu käyttöikä	

Arvioitu käyttöikä	7 vuotta

Merkkien merkitys

Laitteessa voi olla seuraavanlaisia merkkejä:

Merkki	Kuvaus
	Perehdy laitteen mukana toimitettuun käyttöohjeeseen
	Tasavirta
	Tasavirran napaisuus
	Vain sisäkäyttöön
IP51	Kosteuden- ja pölynkestävyys
HF3421, HF3420	Mallinumero
	KEMA-hyväksynnän logo
	CE tarkoittaa eurooppalaista vaatimustenmukaisuutta. Koodi 0344 tarkoittaa, että tarkastuslaitos on DEKRA.
	Vastaa EU:n sähkö- ja elektroniikkalaitteita koskevien kierrätysdirektiivien sähkö- ja elektroniikkalaiteromuun ja vaarallisten aineiden käyttöön liittyviä rajoituksia.
	Philips-kilpi

	Valmistuttaja: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Alankomaat. Faksi: +31 (0)512594316
	Päiväyskoodi ja tämän laitteen sarjanumero
	Virtapainike

Sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevat tiedot

Suositeltava välimatka kannettavien radiotaajuisten viestintälaitteiden ja HF3421/HF3420-laitteen välillä

HF3421/HF3420-laite on tarkoitettu käytettäväksi sähkömagneettisessa ympäristössä, jossa radiotajuisen säteilyn häiriöitä voidaan hallita. HF3421/HF3420-laitteen ostaja tai käyttäjä voi ehkäistä sähkömagneettista häiriötä pitämällä vähimmäisvälimatkan kannettavien radiotaajuisten viestintälaitteiden (lähettimet) ja HFHF3421/3420-laitteen välillä, kuten alla olevissa ohjeissa on esitetty, viestintälaitteen maksimitehon mukaisesti.

Lähettimen mitattu maksimiteho (W)

	800 MHz,,,2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

Lähettimille, joiden maksimitehoa ei ole mainittu luettelossa, suositeltava välimatka d metreinä (m) voidaan arvioida lähettimen taajuuteen sopivalla yhtälöllä, jossa P on lähettimien maksimiteho watteina (W) lähettimen valmistajan antamien tietojen mukaan.

HUOMAUTUS: Nämä ohjeet eivät välttämättä sovellu kaikkiin tilanteisiin. Absorptio ja heijastus rakenteista, esineistä ja ihmisistä vaikuttavat sähkömagneettisten aaltojen etenemiseen.

Inledning

Grattis till ditt inköp och välkommen till Philips! Få ut mesta möjliga av den support Philips erbjuder genom att registrera din produkt på **www.philips.com/welcome**.

Läs användarhandboken noggrant innan du använder denna apparat från Philips.

Avsedd användning

EnergyUp Intense Blue från Philips är avsedd att få människor att känna sig piggare, för korrigering av dygnsrytm och för att lindra årstidsbunden nedstämdhet. Den medicinskt avsedda användningen av den här apparaten är att behandla vinterdepression eller årstidsbunden depression. Behandling av årstidsbunden depression måste alltid ske under medicinsk övervakning.

Ljus – en naturlig energikälla

I dagens samhälle förväntas vi vara högpresterande under hela dagen. Även friska och välträngade personer kan drabbas av trötthet, särskilt vintertid när bristen på naturligt solljus är påtaglig. Dagsljus är viktigt för välbefinnandet och hälsan, och för att vi ska orka vara aktiva hela dagen – lika viktigt som näringsriktig kost och regelbunden motion. Philips EnergyUp Intense Blue ger samma energigivande ljus som du får av dagsljuset en solig dag. Det stimulerar speciella receptorer i ögonen som aktiverar kroppens naturliga reaktion på solljus. Det hjälper dig att bekämpa energisvackor, känna dig piggare och bli på bättre humör.

Dygnsrytm och sömnmönster

Människokroppen använder ljus, till exempel från solen, för att styra tiden för vissa inre kroppsfunktioner. Rätt inställd rytm reglerar energinivån, sinnesstämningen, sömnen, aptiten och matsmältningen. De här dagliga inre cyklerna, som utgör vår dygnsrytm, hamnar ibland i obalans med naturens cykler, vilket kan påverka vårt välbefinnande. Vår moderna livsstil styrs inte längre av naturens cykler. Vår dag börjar inte längre vid soluppgången och slutar vid solnedgången, utan arbetsdagarna blir längre och många människor arbetar skift.

Dessutom är vi ofta aktiva till långt in på natten. Många människor får för lite sömn under veckan, vilket ytterligare sänker deras energinivåer under dagen. Om du använder Philips EnergyUp Intense Blue vid rätt tid på dagen kan du skapa och förstärka regelbundna sömnmönster.

Ljus via ögonen

Forskning visar att en särskild fotoreceptor i ögonen reglerar vår energinivå, vårt humör, vår sömncykel. Den här receptorn reagerar framförallt på sommarhimlens blå ljus. Vi inte får mycket av sådant ljus under hösten och vintern. Inomhusljuset avger oftast inte tillräckligt av den här viktiga färgen. Den här apparaten kan hjälpa till att hålla dig på topp genom att ge dig den våglängd, färg och ljusintensitet som kroppen reagerar mest effektivt på.

Vintertrötthet

Bristen på ljus under de mörkare vintermånaderna gör att många människor känner att deras energinivå sjunker och de blir nedstämda när hösten kommer. Symptomen, så kallad vintertrötthet, kan göra att du känner dig nedstämd, håglös och utmattad i veckor eller till och med månader. Det kan påverka både din prestationsnivå och ditt humör. Blåljusterapi är en framgångsrik metod för att bekämpa dessa vintertrötthetssymtom. Det ger din kropp sommarenergi under de mörka vintermånaderna.

Allmän beskrivning

1 Ljusskena
2 Anslutning för liten kontakt
3 På/av-knapp och ljusintensitetsreglering
4 Adapter HF10
5 Liten kontakt

Viktig behandlingsinformation

Läs den här användarhandboken noga och följ alltid behandlingsinstruktionerna.

Kontraindikationer

Följande kan utgöra kontraindikationer för användning av den här apparaten:

- bipolär störning
- ögonkirurgi som utförts nyligen eller en diagnostiserad ögonåkomma som har gjort att en läkare rekommenderat dig att undvika starkt ljus
- användning av fotosensibiliserande läkemedel (t.ex. vissa antidepressiva mediciner, psykotropiska mediciner eller malariamedicin) kan orsaka biverkningar (t.ex. hudirritation)

Om något av ovanstående gäller för dig bör du rådfråga läkare innan du börjar använda apparaten.

Möjliga reaktioner

Eventuella biverkningar av ljuset från apparaten är relativt lindriga och av övergående natur. De kan omfatta:

- Huvudvärk
- Ansträngda ögon
- Illamående

Åtgärder för att undvika, minimera eller lindra dessa biverkningar:

- Använd alltid apparaten i ett väl upplyst rum.
- Minska ljusintensiteten om de här reaktionerna förekommer.
- Sluta använda apparaten under ett par dagar för att se om reaktionerna försvinner och försök sedan igen.

Viktig säkerhetsinformation

Läs den här viktiga informationen noggrant innan du använder apparaten och spara sedan informationen för framtida bruk.

Fara

- Låt inte apparaten eller adaptern bli blöta eller komma i kontakt med vatten. Placera eller förvara den inte över eller nära vatten i badkar, handfat, diskho eller dylikt. Sänk inte ned den i vatten eller någon annan vätska. Detta kan inverka på apparatens säkerhet.
- Adaptern innehåller en transformator. Modifiera inte adaptern med någon annan typ av kontakt, eftersom det kan medföra risker.

- Använd inte apparaten eller adaptern om den är skadad.
- Om adaptern är skadad ska den alltid ersättas med en adapter av originaltyp för att förhindra farliga situationer.

Varning

- Om du lider av depression ska du rådfråga en läkare innan du börjar använda apparaten.
- Använd inte apparaten i ett rum där det inte finns någon annan ljuskälla, eftersom det kan vara ansträngande för ögonen. Använd inte den här apparatens ljus som en förstärkning av den normala belysningen i hemmet (solljus, elektrisk belysning).
- Titta inte rakt in i ljuset för länge eftersom det kan kännas obehagligt för ögonen.
- Använd inte apparaten där dess ljus kan hindra dig eller andra personer vid utförande av viktiga uppgifter, till exempel vid bilkörning eller hantering av tung utrustning..
- Apparaten får inte användas av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten ska användas, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Se till att små barn inte kommer åt att leka med apparaten.
- Apparaten får endast användas tillsammans med den medföljande adaptern.
- Utför inte några ändringar på apparaten och dess tillbehör.
- Använd inte apparaten om den är skadad på något sätt. Titta inte direkt in i LED-lampor, eftersom ljuset de avger är mycket starkt. Om reparation krävs läser du avsnittet Garanti och support för information.
- Öppna aldrig apparaten. Det kan orsaka elektriska stötar, brännskador på fingrarna eller att du tillfälligt ser svarta fläckar.
- Använd inte apparaten i närheten av lättantändliga anestesimedel som blandas med luft, syre eller lustgas.

Varning!

- Använd inte apparaten utomhus eller nära värmekällor eller uppvärmda ytor.

- Använd apparaten i stående läge med stativet på plats. Använd den inte i liggande läge utan stativ och täck inte över den eftersom det kan leda till överhettning.
- Lägg inte tunga föremål på apparaten, adaptern eller kabeln.
- Använd inte adaptern i eller nära vägguttag där det finns eller har funnits en elektrisk luftrenare eftersom detta kan ge upphov till permanenta skador på adaptern.
- För att undvika skador på kabeln bör du hålla i adaptern när du tar loss den från vägguttaget istället för att dra i kabeln.
- När du tar bort kontakten från apparatens sockel bör du inte dra i kabeln utan hålla i kontakten för att undvika skador på kabeln.

Säkerhet och efterlevnad

- Den här Philips-produkten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering för elektromagnetiska fält.
- Enheten är en medicinsk apparat enligt klass IIa. Den uppfyller kraven i direktiven MDD 93/42/EEG och 2007/47/EG för medicintekniska produkter.
- Det här är inte en produkt för allmänbelysning.

Elektromagnetisk kompatibilitet (EMC)

Bärbar utrustning för kommunikation via radiofrekvenser, som mobiltelefoner, trådlösa telefoner och tillhörande basstationer, walkie-talkies och trådlösa hemnätverksenheter (routrar) kan påverka Philips EnergyUp. Sådan utrustning bör därför inte användas i närheten av EnergyUp. Om detta inte går att undvika måste du verifiera att EnergyUp fungerar korrekt. Om EnergyUp inte fungerar som avsett (exempelvis har begränsad funktionalitet, ojämnt ljusflöde, flimmer) kan du behöva vidta särskilda åtgärder, som att flytta på kommunikationsutrustningen eller på EnergyUp (se avsnittet EMC-information under Specifikationer för mer information).

Allmänt

Adaptern är utrustad med en automatisk spänningsväljare och är avsedd för nätspänningar från 100 till 240 V AC, 50/60 Hz.

Använda apparaten

När används den?

Det är viktigt att du vet vid vilken tidpunkt du ska använda Philips EnergyUp. Det kan vara avgörande för att du ska må bättre redan inom några dagar istället för veckor och för att du ska uppleva fördelar eller inte uppleva några alls. Följ de här riktlinjerna för att förstå hur ljus påverkar oss och när du ska använda Philips EnergyUp för bästa resultat.

Längd

De flesta upplever fördelar om de använder apparaten i 20 till 30 minuter varje dag. Det finns inga risker med att använda Philips EnergyUp längre än så, förutsatt att du gör det vid rätt tidpunkt på dagen. Du kan märka vissa stimulerande effekter av ljuset omedelbart. Andra effekter blir märkbara efter några dagars regelbunden användning.

Inomhusliv och energisvackor

Om du tillbringar mycket tid inomhus med artificiellt ljus och lite dagsljus kan du uppleva de stimulerande effekterna av Philips EnergyUp mycket snabbt när du har slagit på den.

Många människor har en naturlig svacka på eftermiddagen. Philips EnergyUp kan hjälpa till att motverka det.

Vintertrötthet

Om du upplever lägre energinivåer, ökat sömnbehov och en lägre sinnesstämning under den mörka tiden på året jämfört med våren och sommaren ska du använda energilampan 20–30 minuter per dag. Använd den helst på morgonen, som hjälp för att komma igång. Du kan också använda den senare under dagen, men använd den inte under timmarna närmast före sänggåendet. Om du gör det kan ljuset fördröja din sömn vilket gör dig ännu tröttare nästa dag.

Vinterdepression

Om dina årstidsbundna humörsvängningar är allvarligare och du lider av depression bör du kontakta en läkare och endast använda

ljusterapi under övervakning. Din läkare kan ordinera 30 minuters behandling per dag på nivå 1 eller 2 under flera veckor.

Sömnmönster

- Morgonmänniskor har en tendens att vakna tidigt på morgonen och har vanligtvis svårt att hålla sig vakna på kvällen. Om du vill bli piggare på kvällarna bör du undvika starkt ljus direkt efter att du har vaknat och använda Philips EnergyUp på kvällen.
- Kvällsmänniskor har svårt att stiga upp på morgonen men är fulla av energi på kvällen. Om detta stämmer in på dig behöver du morgonljus. Använd Philips EnergyUp inom de första 1–2 timmarna efter att du stiger upp på morgonen. Undvik starkt ljus under de sista 4 timmarna innan du går och lägger dig. En daglig användning av Philips EnergyUp på morgonen gör att du kan skapa en regelbunden sömncykel så att du kan bli piggare på morgonen.

Obs! Om din önskade uppvakningstid är mindre än sex timmar efter din normala läggningstid ska du inte använda Philips EnergyUp direkt när du vaknar. Det kan ge kroppen en signal som är motsatt den du tänkte dig.

Rekommenderade tider att använda apparaten

		När används den?			
Energibehov beroende på:		**Morgon**	**Lunch-tid**	**Efter-middag**	**Kväll**
-	Brist på ljus inomhus	+++	+++	+++	---
-	Är du en morgonmänni-ska	---	+	++	+++
-	Är du en kvällsmänniska	+++	++	+	---
-	En energisvacka på eftermiddagen	+	+++	+++	---
-	Bekämpa vintertrötthet	+++	+	+	---

- Ju fler plus (+++) det finns i en kolumn, desto lämpligare är tidpunkten.
- --- betyder: använd inte apparaten vid den här tidpunkten.

Jetlag

Snabba resor genom flera tidszoner gör att din biologiska klocka hamnar i obalans med tidszonen du befinner dig i. Förutom att det orsakar sömnproblem påverkar det också humöret och energinivån. Om du ska vara borta mer än några dagar i en annan tidszon kan du behöva anpassa din biologiska klocka efter den nya tidszonen. Det gör att du kan sova bättre och bli piggare och ha mer energi när du behöver det. En av de bästa metoderna för att hantera jetlag är att börja anpassa din biologiska klocka och dina sömnrutiner flera dagar innan du åker.

Resa österut

När du reser österut måste du flytta fram sömnen med det antal timmar som motsvarar de tidszoner som du korsar. Du kan anpassa din biologiska klocka framåt i steg om en timme om dagen. Antalet tidszoner som du korsar bestämmer hur många dagar före avgång du ska börja använda Philips EnergyUp. Använd apparaten i 30 minuter efter att du har stigit upp. Undvik starkt ljus på kvällen och gå till sängs tidigt. När du kommer till ditt resmål ska du undvika starkt ljus under din normala sovperiod. Utsätt dig för starkt ljus i slutet av den här perioden för att anpassa din biologiska klocka ytterligare till den lokala tiden.

Före återresan använder du Philips EnergyUp sent på kvällen i ett par dagar. På resans sista kväll kan du försöka att stanna uppe och använda apparaten så sent som möjligt efter midnatt. Samma dag som du flyger ska du undvika starkt ljus på morgonen.

Resa västerut

Eftersom de flesta människors biologiska klockor har lättare för att anpassa sig till senare tidszoner behöver du bara använda Philips EnergyUp en dag innan du reser över fyra tidszoner. Lägg till en ytterligare förberedande dag per tre ytterligare tidszoner. Du behöver inte använda Philips EnergyUp i mer än tre dagar, inte ens inför längre

resor västerut. Använd apparaten i 30–40 minuter sent på kvällen. Börja två eller tre dagar innan du reser. Använd apparaten två timmar senare de kommande nätterna.

När du kommer till din destination bör du försöka hålla dig vaken tills det är läggdags och undvika starkt kvällsljus (använd solglasögon) under de första dagarna. Innan du åker hem ska du undvika starkt ljus på eftermiddagarna och kvällarna. Använd Philips EnergyUp på morgonen under några dagar.

Ljusintensitet

Använd Philips EnergyUp som tillägg till den vanliga rumsbelysningen. Philips EnergyUp är mer behaglig att använda i ett väl upplyst rum. Justera ljusstyrkan till en behaglig nivå. Vänta några minuter så att dina ögon hinner vänja sig vid det starka ljuset. Om den högsta inställningen är för ljus för dig kan du börja använda apparaten på en lägre inställning. Öka ljusintensiteten om du inte känner någon effekt efter en vecka.

Så här använder du apparaten

1. Fäll ut stödet och ställ apparaten på ett bord (Bild 2).
2. Sätt i den lilla kontakten i uttaget på apparaten (Bild 3).
3. Sätt i adaptern i ett vägguttag (Bild 4).
4. Placera apparaten på en armlängds avstånd (cirka 50–75 cm från ögonen) inom ditt synfält. Ljuset måste lysa upp ansiktet (Bild 5).
   - Du kan läsa, äta, arbeta vid datorn, titta på TV eller träna medan du använder apparaten.
   - För bästa resultat ställer du apparaten på samma nivå som din mage, exempelvis på bordet du sitter vid.
   - Se till att omgivningen runt apparaten är väl upplyst för mer visuell komfort.

   Obs! Titta inte rakt in i ljuset från apparaten. Det räcker att det starka ljuset når ögonen indirekt.
5. Tryck kort på på/av-knappen för att slå på apparaten (Bild 6). Apparaten slås på med en låg inställning.

6 Om du vill öka ljusintensiteten till en högre inställning trycker du kort på på/av-knappen igen (Bild 7).
   - HF3420 har 3 inställningar: 30 %, 55 % och 100 % intensitet.
   - HF3421 har 5 inställningar: 30 %, 40,5 %, 55 %, 74 % och 100 % intensitet.

Obs! För att få bästa resultat ska du använda den högsta ljussättningen som är behaglig för ögonen.

7 Om du trycker kort på på/av-knappen när apparaten är ställd på den högsta inställningen stängs apparaten av.

Obs! När apparaten är påslagen kan du även stänga av den direkt genom att hålla på/av-knappen nedtryckt i minst 2 sekunder (Bild 8).

Rengöring och förvaring

Sänk aldrig ned apparaten i vatten eller någon annan vätska och skölj den inte under kranen.

Använd aldrig skursvampar, slipande rengöringsmedel eller vätskor såsom bensin eller aceton för att rengöra roboten.

1 Rengör apparaten med en torr eller lätt fuktad trasa. Använd inte en våt trasa (Bild 9).

2 Förvara apparaten på en säker och torr plats.

Vanliga frågor

I det här avsnittet tas de vanligaste frågorna om apparaten upp. Om du inte kan hitta svaret på din fråga kan läsa fler vanliga frågor och svar på **www.philips.com/support** eller kontakta kundtjänst i ditt land.

Fråga	Svar
Jag har hört att blått ljus kan vara skadligt. Kan den här apparaten skada ögonen?	Apparaten uppfyller den fotobiologiska säkerhetsstandarden IEC62471. Enligt den här standarden utgör apparaten ingen risk för friska ögon och kan användas på ett säkert sätt.

Fråga	Svar
Kan jag bli solbränd av att använda den här apparaten?	Nej, solbränna skapas av UV-ljus. Ljuset som avges av den här apparaten innehåller ingen UV-strålning.
Är det säkert att använda Philips EnergyUp i närheten av barn och husdjur?	Ljuset är säkert att användas i närheten av barn och husdjur. Däremot ska barn inte tillåtas att leka med apparaten.
Kan jag använda Philips EnergyUp om jag är gravid?	Ja, det finns inga kända bieffekter av att använda Philips EnergyUp under graviditet.
Måste jag ta av mig glasögonen när jag använder apparaten?	Nej, du kan använda apparaten med glasögon på. Använd inte tonade glasögon eller solglasögon när du använder apparaten, eftersom det minskar apparatens effektivitet.
Hur ofta måste jag använda Philips EnergyUp?	Använd Philips EnergyUp varje dag vid rätt tidpunkt för att uppnå önskvärt resultat. Mer information om varaktighet för ett behandlingstillfälle finns i avsnittet Använda apparaten. Med undantag för när du försöker anpassa din sömn rekommenderar vi att du använder Philips EnergyUp vid samma tidpunkt varje dag. Vanligen är det tillräckligt att använda den 20 till 30 minuter per dag. Det är helt riskfritt att använda den längre om du vill.
När börjar jag märka den positiva effekten av att använda Philips EnergyUp?	Du kan börja märka av den energigivande effekten när som helst efter första användningen upp till efter 1 till 2 veckors daglig användning.

Fråga	Svar
Är det skadligt att sitta framför en påslagen Philips EnergyUp länge?	Nej, Philips EnergyUp är helt säker att använda, även om du använder den under hela dagen. Du bör dock undvika att använda lampan under de sista 4 timmarna innan du går och lägger dig, eftersom ljusets stimulerande effekt kan störa din sömn. Endast morgonpigga personer som vill bli piggare på kvällarna bör använda apparaten på kvällstid (se 'Sömnmönster').
Kan lampan i Philips EnergyUp bytas ut?	Nej, Philips EnergyUp har en LED-lampa som varar i många år.

Beställa tillbehör

Du kan köpa tillbehör och reservdelar på www.shop.philips.com/service och hos din lokala Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land (kontaktinformation finns i garantibroschyren)

Tillbehör

De här tillbehören finns:

- adapter HF10 EU: servicekod 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: servicekod 4222.036.2483.1

Garanti och support

Om du behöver information eller support kan du besöka **www.philips.com/support** eller läsa den internationella garantibroschyren.

Återvinning

- Den här symbolen betyder att produkten inte ska slängas bland hushållssoporna (2012/19/EU) (Bild 10).

- Följ ditt lands regler för återvinning av elektriska och elektroniska produkter. En korrekt hantering bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa.

Specifikationer

Modell	HF3421, HF3420
El	
Adapter för ingående märkspänning	100–240 V AC
Adapter för ingående märkfrekvens	50/60 Hz
Adapter för obelastad effekt	<0,1 W
Adapter för utgående märkspänning	9 V DC
Adapter för utgående märkeffekt	10 W
Ström i standbyläge för apparaten	<0,25 W
Klassificeringar	
Klassificering för medicintekniska produkter	IIa
Isoleringsklass för adapter	II
Införande av objekt och vatteninsläpp	IP51 (endast huvudenhet)
Driftläge	Kontinuerlig
Driftförhållanden	
Temperatur	5 °C till +35 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 15 % och 90 % (icke kondenserande)
Förvarings- och transportförhållanden	
Temperatur	från -20 °C +50 °C
Relativ luftfuktighet	mellan 15 % och 90 % (icke kondenserande)

Konstruktion	
Mått	14,3 x 14,3 x 3,5 cm
Vikt	0,4 kg
Dominerande våglängd	475–480 nm
Halvvärdesbredd (FWHM)	20 nm
Nominell uteffekt vid 50 cm (100 % intensitet)	1,9 W/m² ; 220 lux
Maximal uteffekt vid 50 cm (100 % intensitet)	3 W/m² ; 235 lux
Variation i behandlingsområdet vid 50 cm	± 7%
Förväntad livslängd	
Förväntad livslängd	7 år

Förklaring av symboler

Följande symboler kan visas på apparaten:

Symbol	Beskrivning
	Läs den medföljande användarhandboken
	Likström
	Likströmspolaritet
	Endast för inomhusbruk
IP51	Grad av skydd mot vätska och partiklar.
HF3421, HF3420	Modellnummer

	Logotyp för KEMA-godkännande
	CE står för europeisk deklaration om överensstämmelse. Koden 0344 anger att det anmälda organet är DEKRA.
	Uppfyller WEEE-direktiven för återvinning av elektronisk utrustning (Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment).
	Philips-logotypen
	Tillverkad för: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, Nederländerna. Fax: +31 (0)512594316
	Datumkod och serienummer för apparaten
	På/av-knapp

EMC-information

Rekommenderat avstånd mellan bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning och HF3421, HF3420

HF3421 och HF3420 är avsedda för användning i en elektromagnetisk miljö där utstrålad RF-störning är kontrollerad. Kunden eller användaren av HF3421 och HF3420 kan hjälpa till att förhindra

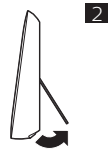
elektromagnetiska störningar genom att upprätthålla ett minsta avstånd mellan bärbar och mobil RF-kommunikationsutrustning (sändare) och HF3421, HF3420 enligt det som rekommenderas nedan, enligt högsta uteffekt för kommunikationsutrustningen.

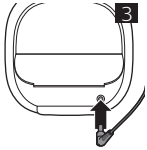
Högsta märkeffekt för sändare (W)

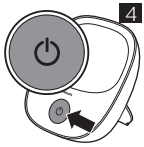
	800 MHz till 2,5 GHz d = 0,70 √ P
0.01	0.07
0.1	0.22
1	0.70
10	2.21
100	7.00

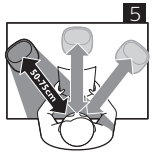
För sändare med en högsta märkeffekt som inte finns angiven ovan kan det rekommenderade avståndet d i meter (m) beräknas med den ekvation som används för sändarens frekvens, där P är sändarens högsta märkeffekt i watt (W) enligt tillverkaren.

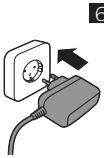
OBS! Dessa riktlinjer gäller eventuellt inte i alla situationer. Elektromagnetisk spridning påverkas av absorption och reflektion från ytor, föremål och människor.

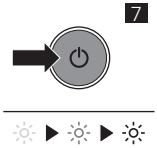

2

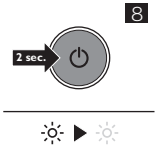

3

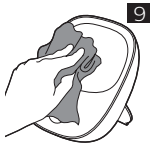

4


5
10-15cm

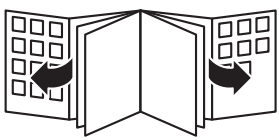

6


7


8
2 sec.


9


10





CE 0344

Specifications are subject to change without notice.

© 2017 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved

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

4222.002.7802.3 (26/4/2017)

>75% recycled paper
>75% papier recyclé