



*Hugging your Life!*

Käyttöohje  
Bruksanvisning  
Kasutusjuhend

Lietošanas instrukcija  
Naudojimo instrukcija  
Инструкция по эксплуатации

**KÄYTTÖOHJE**  
**HUGIN KIRKASVALOLAITE IBERIS ELE018838**  
220 – 240 V~, 50 Hz, 45 W



## **JOHDANTO**

### **Käyttöohje**

Onnittelut Hugin kirkasvalolaitteen hankkimisen johdosta! Laitte palvelee luotettavasti useita vuosia, jos sitä käsitellään oikein. Säilytä ostokuitti, tämä käyttöohje sekä alkuperäinen pakkaus mahdollista tulevaa tarvetta varten.

Lue tämä käyttöohje huolellisesti, jotta saisit Hugin -kirkasvalolaitteesta parhaan hyödyn. **Käyttöohje ei kuitenkaan korvaa terveydenhuollon ammattilaisen antamia neuvoja.**

### **Miten Hugin kirkasvalolaitte toimii?**

Valo ja sen voimakkuus vaikuttavat elämäämme monin eri tavoin. Jos kirkasta valoa on liian vähän, tämä saattaa ajan mittaan vaikuttaa kehon ja mielen toimintaan. Monet kokevat valon puutteesta johtuvat vaikutukset epämiellyttävinä ja elämänlaatua haittaavina. Valon puutteesta johtuvia oireita koetaan usein varsinkin syksyllä ja talvella, kun valoa on lyhyiden päivien vuoksi vähiten. Sisätilojen keinovalaistus ei kykene kompensoimaan luonnonvalon puutetta. **Seurauksena saattaa olla masennusoireita, jaksamattomuutta, yöunen keskeytymistä ja alakuloisuutta – siis tyypillistä kaamosmasennusta.**

### **Käyttötarkoitus:**

Kirkasvalohoito tarjoaa mukavan ja tehokkaan tavan kompensoida valon puutetta turvautumatta lääkehoitoon. **Kirkasvalohoitoa käytetään kaamosmasennuksen hoitoon. Hoidon avulla voidaan torjua kaamoksen aiheuttamaa väsyneisyyttä sekä alakuloista mielialaa.** Kaamosmasennusoireiden katsotaan johtuvan biologisen kellomme häiriintymisestä. Hugin -kirkasvalolaitteessa on erittäin kirkkaat (yli 10 000 luksia) loisteputket, jotka jäljittelevät auringonvaloa. Loisteputket eivät kuitenkaan tuota auringonvalon haitallista UV-säteilyä. Altistuksen tulee olla säännöllistä ja pitkäaikaista (päivittäin vähintään viikon ajan). Valo vaikuttaa silmien kautta, ja kirkasvalolampun valoa tulisi saada mieluiten aamupuolella päivää luonnonvalon ja keinovalon lisäksi. Lamppuun ei kuitenkaan tarvitse katsoa jatkuvasti altistuksen aikana.

Altistuksen kesto riippuu siitä, millaisessa asennossa ja miten lähellä valonlähdettä olet. Mitä lähempänä kasvosi ovat valaisinta, sitä lyhyemmän altistusajan tarvitset. Voit käyttää Hugin -kirkasvalolaitetta samalla, kun teet jotain muuta, esimerkiksi luet, kirjoitat, puhut puhelimesta tai työskentelet. Varmista kuitenkin, että olet riittävän lähellä lamppua.

Kirkasvalolampun vuoden pimeimpään aikaan antama lisävalo lisää saamasi valon kokonaismäärää, mikä todennäköisesti vaikuttaa myönteisesti mielialaasi ja yleiseen hyvinvointiisi.

Hemmottele itseäsi Huginin tarjoamalla kirkasvalohoidolla aina halutessasi.











Kirkasvalolamppua tulisi kuitenkin käyttää mieluummin heti aamulla kuin myöhemmin päivällä, sillä näin se simuloi parhaiten luonnonvaloa.

Älä käytä laitetta, jos

1. kärsit tai olet kärsinyt vaikeasta masennuksesta
2. olet yliherkkä valolle (esim. diabeetikot ja epileptikot)
3. sinulla on silmävaivoja
4. sinulla on jokin erityinen lääkitys (esim. tietyt masennuslääkkeet, psykoaktiiviset lääkkeet ja malarialääkkeet)
5. sinulla on korkea verenpaine.

## MERKINNÄT JA SYMBOLIT

Tässä käyttöohjeessa, Hugin -kirkasvalolaitteessa ja sen lisäosissa käytetään seuraavia symboleja:

	<b>Varoitus</b>	Vammautumisriskiin tai terveyden vaarantumisriskiin liittyvä varoitus
	<b>Tärkeää</b>	Laitteen mahdolliseen vahingoittumiseen liittyvä turvallisuusohje
		Lue käyttöohje ennen käyttöä.
	<b>Huomio</b>	Tärkeitä tietoja koskeva huomautus
		Huomio: Katso lisätietoja mukana olevista asiakirjoista.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		Luokkaan II kuuluva laite
		Valmistaja
		Valtuutettu edustaja Euroopan yhteisössä
<b>IP20</b>		IP-suojausluokitus
		Suojattava kosteudelta
		Ei saa käyttää kylpyhuoneessa.

## TURVALLISUUS- JA SUORITUSKYKYVAATIMUKSET

Hugin -kirkasvalolaite on suunniteltu ja valmistettu vastaamaan tiukimpia turvallisuus- ja suorituskykyvaatimuksia, mm. sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia vaatimuksia (EMC). Hugin -kirkasvalolaite vastaa seuraavia soveltuvia vaatimuksia:



Tämä laite täyttää lääkintälaitedirektiivin 93/42/ETA mukaiset vaatimukset.

## HUOMAUTUKSET

Lue nämä käyttöohjeet huolellisesti ja säilytä ne myöhempää käyttöä varten. Varmista, että ne ovat myös muiden käyttäjien saatavilla ja että he noudattavat ohjeita.

### Turvallisuusohjeita



#### Varoitus

- Älä käytä laitetta kosteassa ympäristössä.
- Varmista ennen laitteen käyttöönottoa, että kaikki pakkausmateriaalit on poistettu ja että laitteessa tai sen lisäosissa ei ole silmin havaittavia vaurioita. Jos epäilet laitteessa olevan jotain vikaa, älä käytä laitetta vaan ota yhteyttä jälleenmyyjään.
- Tämä laite ei ole tarkoitettu lasten tai muiden sellaisten henkilöiden käytettäväksi, joiden fyysiset, aistinvaraiset tai henkiset ominaisuudet tai kokemuksen ja tiedon puute estävät heitä käyttämästä laitteita turvallisesti, ellei heidän turvallisuudestaan vastaava henkilö valvo heitä tai ole opastanut heille laitteen käyttöä.
- Vähintään 8-vuotiaat lapset sekä henkilöt, joilla on tavanomaista heikommat aistit tai fyysiset tai henkiset kyvyt tai vähäinen tiedollinen ja taidollinen kokemus, voivat käyttää tätä laitetta, mikäli heitä on opastettu laitteen käytössä ja käyttöturvallisuudessa ja he ymmärtävät laitteen käyttöön liittyvät riskit. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa puhdistaa tai huoltaa laitetta, paitsi yli 8-vuotiaat aikuisen valvonnassa. Säilytä laite ja sen sähköjohto poissa alle 8-vuotiaiden lasten ulottuvilta
- Lapsia pitää valvoa, jotteivät he leiki tällä laitteella.
- Pidä virtajohto kaukana kuumista esineistä ja avotulesta.
- Pienin sallittu etäisyys laitteen ja syttyvien materiaalien välillä on 1 metri.
- Laitteen saa kytkeä ainoastaan pistorasiaan, jonka verkkovirran jännite vastaa tyyppikilpeen merkittyä jännitettä.
- VAROITUS: Jotta vältetään lämpötilanrajoittimen tahattomasta palautuksesta johtuva vaara, ei tätä laitetta saa syöttää ulkoisen kytkentälaitteen, kuten aikakytkimen kautta eikä laitetta saa kytkeä piiriin, jonka käyttäjä säännöllisesti kytkee päälle ja pois.
- Kytke laite vikavirtasuojalla varustettuun pistorasiaan (30 mA).

- Irrota aina virtajohto pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä ennen kuin kosket siihen.
- Älä kosketa laitetta märin käsin, kun virtajohto on kytketty pistorasiaan. Suojaa laite vesiroiskeilta. Laitetta ei saa käyttää, ellei se ole täysin kuiva.
- Suojaa laitetta iskuilta.
- Irrota virtajohto pistorasiasta vetämällä pistotulpasta. Älä vedä johdosta.
- Jos virtajohto tai laitteen kuori on vahingoittunut, ota yhteyttä jälleenmyyjään. Korjaamiseen tarvitaan erikoistyökaluja. Älä yritä korjata laitetta itse.
- Laite on varmuudella kytketty irti verkkovirrasta ainoastaan silloin, kun pistotulppa on irrotettu pistorasiasta. Älä sijoita laitetta niin, että pistotulppa on vaikea irrottaa pistorasiasta.
- Laite ei ole korjattavissa, eikä siinä ole käyttäjän huollettavissa olevia osia.
- Laitetta ei saa säätää tai muuttaa millään tavalla.
- Älä säädä tai muuta laitetta ilman valmistajan hyväksyntää.
- Jos laitetta säädetään tai muutetaan, se on tutkittava ja testattava asianmukaisesti ennen kuin sitä voidaan käyttää uudelleen turvallisesti.

### **Yleisiä huomautuksia**



#### **Tärkeää**

- Laitetta ei ole tarkoitettu kaupalliseen tai kliiniseen käyttöön vaan ainoastaan yksityishenkilöiden kotikäyttöön.
- Jos käytät lääkitystä, esim. kipulääkkeitä, verenpainelääkkeitä tai masennuslääkkeitä, kysy lääkäriltäsi neuvoa ennen Hugin -kirkasvalolaitteen käytön aloittamista.
- Verkkokalvon sairauksia tai diabetesta sairastavien henkilöiden tulee käydä silmälääkärin vastaanotolla ennen Hugin -kirkasvalolaitteen käytön aloittamista.
- Älä käytä laitetta, jos sinulla on silmäsairaus, esim. kaihi, glaukooma, näköhermon sairaus tai lasiaisen tulehdus.
- Ota yhteyttä lääkäriin terveyttäsi koskevissa kysymyksissä!

### **Korjaaminen**



#### **Tärkeää**

- Älä avaa laitetta muuten kuin loisteputken vaihtamista varten. Älä yritä korjata laitetta itse. Tästä voi aiheutua vakava tapaturma. Tämän määräyksen rikkominen aiheuttaa takuun raukeamisen.
- Jos laite on jollain lailla vahingoittunut tai vaurioitunut, sitä ei saa käyttää. Korjaa ongelma Ongelmanratkaisu-työkalun avulla. Jos ongelmaan ei löydy ratkaisua, ota yhteyttä jälleenmyyjään. Laitteen korjaamiseen tarvitaan erikoistyökaluja. Älä yritä korjata laitetta itse.

## **LAITTEEN POISTAMINEN PAKKAUKSESTA JA TARKISTAMINEN**

Pyrimme kaikin tavoin varmistamaan, että toimituksen sisältö on oikea ja täydellinen. Varmista kuitenkin, että toimitettu tuote on oikea, ja vertaa pakkausluettelon tietoja pakkauksen sisältöön.

Hugin on suunniteltu helppokäyttöiseksi ja helposti käyttöön otettavaksi. Pakkauksen sisältö:

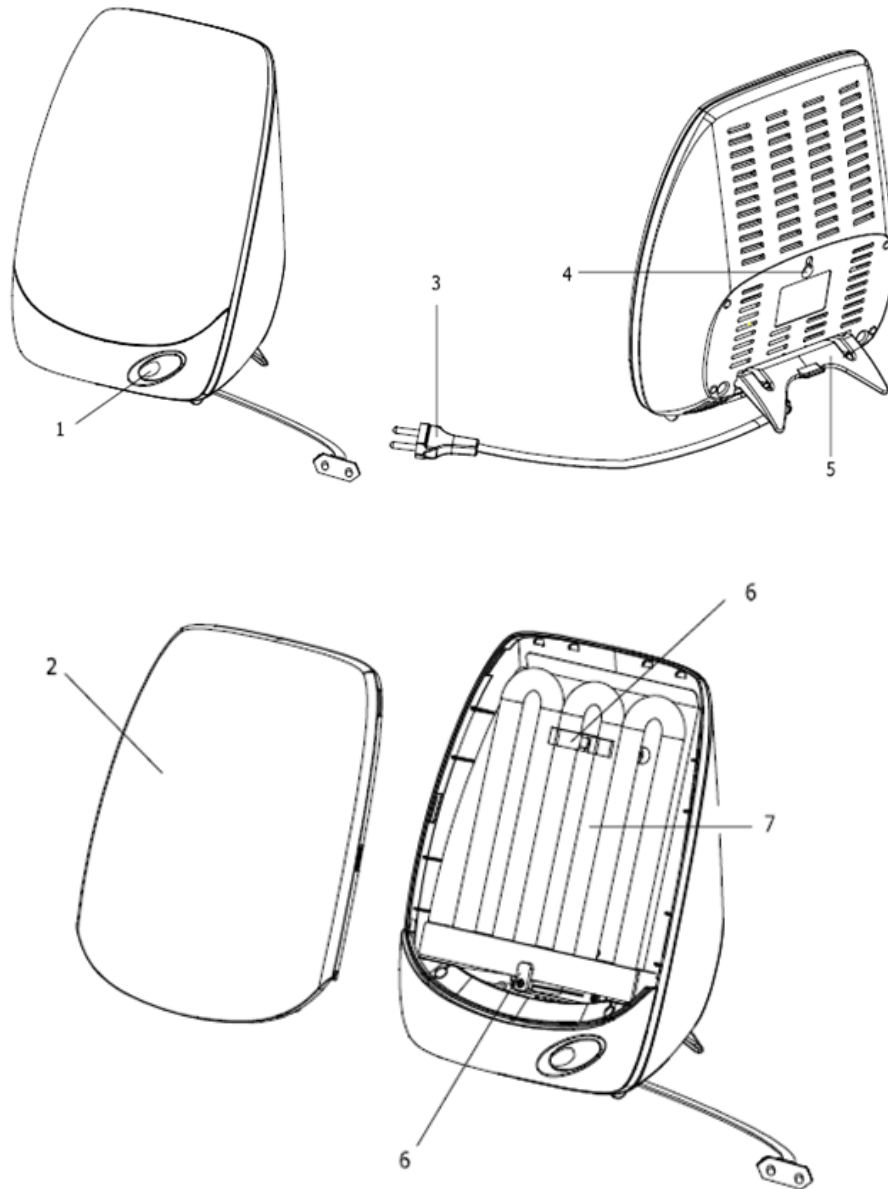
1 Hugin -kirkasvalolaite

1 käyttöohje

Tarkista laite huolellisesti ja varmista, ettei tuotteessa ole kuljetuksen yhteydessä syntyneitä vaurioita.

- Tarkista osat pakkausluettelon avulla.
- Tarkista, ettei tuotteessa ole vikoja tai vaurioita. Älä ota laitetta käyttöön, jos se on vahingoittunut tai viallinen. Ota yhteyttä jälleenmyyjään, jos havaitset jonkin tuotteen osan olevan vahingoittunut tai viallinen.

## LAITTEEN OSAT



1. Virtakytkin
2. Suojus
3. Pistotulppa
4. Kiinnitysreikä
5. Esiin käännettävä tukijalka
6. Loisteputken pidike
7. 45 W:n loisteputki



## LAITTEEN VALMISTELEMINEN KÄYTTÖÖN

### Käyttöönotto

1. Poista laite pakkauksesta.
2. Aseta laite tasaiselle pinnalle, esim. pöydälle, ja säädä tukijalka.
3. Kasvoja on suositeltavaa pitää käytön aikana n. 15–35 cm:n etäisyydellä valonlähteestä.

### Laitteen kytkeminen verkkovirtaan

Laitteen saa kytkeä ainoastaan pistorasiaan, jonka verkkovirran jännite vastaa tyyppikilpeen merkittyä jännitettä.

- Työnnä pistotulppa kunnolla pistorasiaan.



### Huomio

- Varmista, että valaisimen sijoituspaikan lähellä on pistorasia.
- Sijoita virtajohto niin, ettei siihen voi kompastua.

### Hugin -kirkasvalolampun kiinnittäminen seinään

Hugin -kirkasvalolaitteen taustapuolella on kiinnitysreikä, jonka avulla laitteen voi kiinnittää seinään ruuvilla. Valitse sopiva ruuvi seinän tyyppin perusteella. Käytä tarvittaessa ruuvitulppaa. Esim. betoniseinässä voidaan käyttää 25 mm:n (M4) itsekierteittävää teräsruvia, joka ruuvataan ankkuritulppaan. Ruuvi ja ankkuritulppa eivät sisälly pakkaukseen.



### Tärkeää

Jos kiinnitysreikä tai kuoren takaosa on haljennut tai vahingoittunut, älä kiinnitä Hugin -kirkasvalolaitetta seinään. Pyydä lisäohjeita jälleenmyyjältä.

## LAITTEEN KÄYTTÖ

### 1. Hugin -kirkasvalolampun sytyttäminen

Sytytä Hugin painamalla ON/OFF-painiketta.



#### Huomio

Loisteputki saattaa olla heti sytyttämisen jälkeen himmeämpi kuin varsinaisen käytön aikana. Loisteputki saavuttaa täyden valotehonsa muutaman minuutin kuluessa.

### 2. Kirkasvalohoito

Istu laitteen edessä tai niin lähellä sitä kuin tunnet olosi mukavaksi, 15–35 cm:n etäisyydellä valaisimesta. Voit tehdä muita asioita käyttäessäsi laitetta, esim. lukea, kirjoittaa tai puhua puhelimesta.

Kun käytät valaisinta, yritä säilyttää suositeltu 15–35 cm:n etäisyys kasvojesi ja lampun välillä.

Suosittelut käyttöaika:

- 35 cm:n etäisyydellä noin 2 tuntia
- 25 cm:n etäisyydellä noin 1 tunti 10 minuuttia
- 15 cm:n etäisyydellä noin 30 minuuttia

Mitä lähempänä olet valaisinta, sitä lyhyemmän käyttöajan tarvitset.



#### Huomio

- Älä katso jatkuvasti suoraan valoon! Ensimmäisten käyttökertojen aikana saattaa ilmetä kipua silmissä tai lievää päänsärkyä, mutta näiden oireiden pitäisi mennä ohi. Jos olet epävarma, lyhennä käyttöaikaa niin, että hoito tuntuu miellyttävältä.
- Älä jätä laitetta valvomatta käytön aikana.
- Älä kosketa laitetta käytön aikana. Anna laitteen jäähtyä ainakin 10 minuuttia ennen kuin siirrät sitä.
- Älä peitä ilmanvaihtoaukkoja käytön aikana.

### 3. Valon pitkäaikainen nauttiminen

Vuoden pimeimpään aikaan käytä kirkasvalolamppua tarpeen mukaan vähintään seitsemänä peräkkäisenä päivänä tai pitempään.

### 4. Hugin -kirkasvalolampun sammuttaminen

Sammuta Hugin painamalla ON/OFF-painiketta. Irrota pistotulppa pistorasiasta.



#### Huomio

- Anna laitteen jäähtyä ainakin 10 minuuttia ennen kuin kosket tai siirrät sitä.

## LOISTEPUTKIEN VAIHTAMINEN

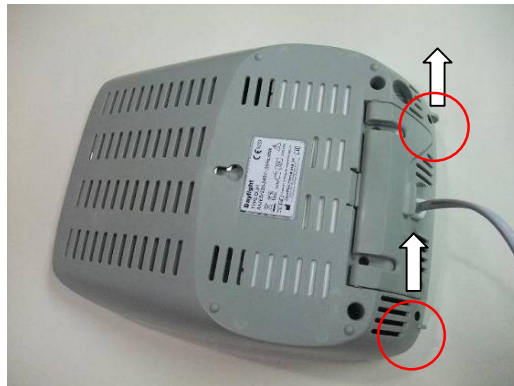
### Lampun vaihtaminen:

Jos loisteputket ovat viallisia tai palaneet loppuun, ne voidaan vaihtaa. HUOMAA: Älä käytä laitteessa muita kuin valmistajan suosittelemia loisteputkia. Vaihda loisteputket seuraavasti:

#### **Varoitus**

- Irrota virtajohto pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä.
- Älä irrota laitteesta muita kuin jäljempänä ilmoitetut osat. Muiden osien tai ruuvien irrottaminen voi vaarantaa käyttöturvallisuuden.

1. Avaa takakuoressa olevat ruuvit ja irrota etukuori.



2. Irrota läpinäkyvät loisteputkien pidikkeet ruuvitaltalla.



3. Vedä loisteputki varovasti ulos kotelosta ja aseta uusi loisteputki paikalleen..



4. Kun kiinnität uutta loisteputkea, toista ohjeet käänteisessä järjestyksessä

## **SÄRKYNEEN LOISTEPUTKEN POISTAMINEN**

Loisteputkien sisällä on pieni määrä elohopeaa. Loisteputken rikkoutuessa sisäilmaan höyrystyy osa tästä elohopeasta. Elohopealle altistumiseen liittyvien riskien minimoimiseksi on syytä noudattaa seuraavia siivousta ja elohopean hävittämistä koskevia ohjeita:

Ennen siivoamista

- Tyhjennä huone ihmisistä ja eläimistä ja tuuleta huonetta 5–10 minuuttia ikkunasta tai ulko-ovesta.
- Jos talossa on koneellinen ilmanvaihto tai ilmastointi, kytke järjestelmä pois toiminnasta.
- Kerää rikkoutuneen loisteputken osat esim. tukevalla paperilla tai kartongilla, teipillä, kostealla paperipyhkeellä tai kosteuspyyhkeellä.

Siivoamisen yhteydessä

- Pölynimuria ei kannata käyttää muuten kuin varsinaisen siivoamisen jälkeen jäljelle jääneiden lasinsirujen siivoamiseen. Imuroiminen voi levittää elohopeapitoista jauhetta tai höyrystynyttä elohopeaa.
- Korjaa lasinsirut ja näkyvä jauhe huolellisesti.
- Pane siivouksessa käytetyt materiaalit suljettavaan astiaan.

Siivoamisen jälkeen

- Pane loisteputken sirpaleet ja siivouksessa käytetyt materiaalit ulkona sijaitsevaan erilliseen astiaan, kunnes voit hävittää jätteen asianmukaisesti. Älä jätä loisteputken kappaleita tai siivouksessa käytettyjä materiaaleja sisätiloihin.
- Jos mahdollista, jatka huoneen tuuletusta koneellinen ilmanvaihto suljettuna muutaman tunnin ajan.

## PUHDISTAMINEN



### Tärkeää

- Ennen kuin puhdistat laitteen, sammuta se, irrota virtajohto pistorasiasta ja anna laitteen jäähtyä.
- Älä koske laitteeseen märin käsin.
- Puhdista laite pyyhkimällä sitä kostealla liinalla. Käytä tarpeen mukaan pientä määrää puhdistusainetta.
- Älä kastele laitetta juoksevan veden alla äläkä suihkuta siihen vettä.
- Laite on suositeltavaa puhdistaa kerran kuukaudessa.

## SÄILYTYS

Kun Hugin -kirkasvalolaitetta ei käytetä, säilytä sitä kuivassa paikassa lasten ulottumattomissa. Älä pidä laitetta kytkettynä verkkovirtaan. Hugin -kirkasvalolaite on suunniteltu säilytettäväksi seuraavissa olosuhteissa:

- 1) Lämpötila  $-20 \dots +50 \text{ }^{\circ}\text{C}$ .
- 2) Suhteellinen ilmankosteus enintään 90 %.
- 3) Ilmanpaine 700–1 060 hPa

## LAITTEEN HÄVITTÄMINEN



Tämä merkintä ilmaisee, että laitetta ei saa hävittää muiden kotitalousjätteiden mukana. Määräys koskee koko EU-aluetta. Väärästä jätteiden hävittämisestä aiheutuvien ympäristö- ja terveyshaittojen välttämiseksi laite tulee kierrättää asianmukaisesti, jotta raaka-aineet saadaan uusiokäyttöön. Palauta käytöstä poistettu laite sähkö- ja elektroniikkaromun keräyspisteeseen. Näin laite päätyy kierrätykseen ympäristön kannalta turvallisesti.

## ONGELMANRATKAISU



### Tärkeää

Tähän kohtaan on kerätty laitetta koskevia tavallisimpia kysymyksiä. Jos et löydä vastausta kysymykseesi, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

Vika	Mahdollinen aiheuttaja	Ratkaisu
Valo ei syty	Laite on kytketty pois päältä	Paina virtakytkintä.
	Laite ei ole verkkovirrassa	Laite ei ole kytketty oikein verkkovirtaan tai pistorasia on viallinen.
	Loisteputki ei ole paikallaan	Asenna loisteputki uudelleen.

## TEKNISET TIEDOT

<b>Mitat (l x k x s)</b>	270 x 207 x 80 mm
<b>Paino</b>	0,8 kg
<b>Valonlähde</b>	45 W:n loisteputket, päivänvalo (täysi valospektri) Käyttöikä: 8 000 tuntia
<b>Valonlähteen tyyppi (loisteputken valmistajan ilmoittama)</b>	MP45 3U
<b>Sulake</b>	T 3,15 A H 250 V
<b>Teho</b>	45 wattia
<b>Valaistusvoimakkuus</b>	> 10 000 lx 15 cm:n etäisyydellä
<b>Verkkovirta</b>	220 V ~ 240 V, 50 Hz
<b>Käyttöolosuhteet</b>	Lämpötila +10 ... +25 °C, suhteellinen ilmankosteus 30–90 %. Ilmanpaine 700–1 060 hPa.
<b>Säilytysolosuhteet</b>	Lämpötila –20 ... +50 °C, suhteellinen ilmankosteus enintään 90 %. Ilmanpaine 700–1 060 hPa.
<b>Kuljetusolosuhteet</b>	Lämpötila –20 ... +50 °C, suhteellinen ilmankosteus enintään 90 %. Ilmanpaine 700–1 060 hPa.
<b>Tuotteen luokitus</b>	1. Luokkaan II kuuluva laite 2. Vesisuojaus: IP20. 3. Ei luokan AP/APG laite 4. Käyttötapa: jatkuva käyttö.

Oikeus teknisiin muutoksiin pidätetään.

## YHTEYSTIEDOT

### Hugin valtuutettu Euroopan edustaja



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

### Valmistaja



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong



### Tärkeää

Jos laite on jollain lailla vahingoittunut tai vaurioitunut etkä löydä Ongelmanratkaisukohdasta vastausta kysymykseesi, ota yhteyttä jälleenmyyjään.

**BRUKSANVISNING**  
**HUGIN LJUSTERAPILAMPA IBERIS ELE018838**  
220 – 240 V~, 50 Hz, 45 W





## **INLEDNING**

### **Bruksanvisning**

Gratulerar till ditt inköp av en Hugin ljusterapilampa! Lampan fungerar pålitligt i många år om den hanteras på rätt sätt. Förvara inköpskvittot, denna bruksanvisning samt den ursprungliga förpackningen för ett möjligt senare behov.

Läs noga igenom denna bruksanvisning så att du kan få den största nyttan av Hugin ljusterapilampa. Bruksanvisningen ersätter dock inte de råd som experter inom hälsovården ger.

### **Hur fungerar Hugin ljusterapilampa?**

Ljuset och dess styrka påverkar vårt liv på många olika sätt. Om det finns för lite klart ljus kan detta med tiden påverka kroppens och sinnets funktioner. Många upplever de verkningar som bristen på ljus har som obehagliga och störande på livskvaliteten. Symptom som uppstår på grund av brist på ljus upplevs speciellt under hösten och vintern då det finns minst ljus på grund av de korta dagarna. Det artificiella ljuset inomhus kan inte kompensera bristen på naturligt ljus. Följden kan vara depressionssymptom, orkeslöshet, avbruten nattsömn och nedstämdhet – dvs. typisk mörkertidsdepression.

### **Användningssyfte:**

Ljusterapi erbjuder ett bekvämt och effektivt sätt att kompensera bristen på ljus utan att ta till läkemedelsbehandling. Ljusterapi används för att behandla mörkertidsdepression. Med hjälp av behandlingen kan trötthet och ett nedstämt sinnelag som orsakas av mörkertiden undvikas. Mörkertidens depressionssymptom anses bero på att vår biologiska klocka blir störd. Hugin ljusterapilampa har väldigt starka (över 10 000 lux) lysrör som imiterar dagsljus. Lysrören ger dock inte ifrån sig solljusets skadliga UV-strålning. Exponeringen ska vara regelbunden och långvarig (dagligen under minst en vecka). Ljuset verkar genom ögonen och man bör, förutom dagsljus och artificiellt ljus, få ljusterapilampans ljus under morgonsidan av dagen. Man behöver dock inte hela tiden se in i lampan under exponeringen.

Exponeringstidens längd beror på i vilket läge och hur nära ljuskällan du är. Ju närmare lampan ditt ansikte är desto kortare exponeringstid behöver du. Du kan använda Hugins ljusterapilampa samtidigt som du gör något annat, till exempel läser, skriver, talar i telefon eller arbetar. Kontrollera dock att du är tillräckligt nära lampan.

Det extra ljus som ljusterapilampan ger under årets mörkaste tid ökar den totala mängden ljus du får vilket troligtvis inverkar på ett positivt sätt på ditt humör och allmänna välbefinnande.

Skäm bort dig med ljusterapin som Hugin erbjuder alltid då du har lust.











Ljusterapilampan borde dock hellre användas genast på morgonen än senare på dagen för på detta sätt simulerar den bäst dagsljus.

Använd inte lampan om

1. du lider eller har lidit av svår depression,
2. du är överkänslig mot ljus (t.ex. diabetiker och epileptiker),
3. du har problem med ögonen,
4. du tar någon speciell medicin (t.ex. vissa depressionsmediciner, psykoaktiva mediciner och mediciner mot malaria),
5. du har högt blodtryck.

## MÄRKNINGAR OCH SYMBOLER

I denna bruksanvisning, i Hugin ljusterapilampa och i tilläggsdelarna används följande symboler:

	<b>Varning</b>	En varning för risk för skada eller risk för utsättning för hälsofara
	<b>Viktigt</b>	Säkerhetsanvisningar i samband med eventuell skada på apparaten
		Läs bruksanvisningen före användning.
	<b>Obs</b>	Observation gällande viktig information
		Obs: Se tilläggsinformation i medföljande dokument.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		Apparat som hör till klass II
		Tillverkare
		Auktoriserad representant inom den europeiska gemenskapen
<b>IP20</b>		IP-skyddsklass
		Bör skyddas mot fukt
		Får inte användas i badrum.

## SÄKERHETS- OCH PRESTANDAKRAV

Hugin ljusterapilampa har designats och tillverkats för att uppfylla de strängaste säkerhets- och prestandakraven, bl. a. kraven på elektromagnetisk kompatibilitet (EMC). Hugin ljusterapilampa uppfyller följande lämplighetskrav:



Denna apparat uppfyller kraven för medicinsk utrustning enligt direktivet 93/42/EES.

## ANMÄRKNINGAR

Läs noga denna bruksanvisning och spara den för senare användning. Kontrollera även att andra användare har tillgång till den och att de följer anvisningarna.

### Säkerhetsanvisningar



#### Varning

- Använd inte apparaten i fuktiga utrymmen.
- Kontrollera före apparaten tas i bruk att allt förpackningsmaterial har avlägsnats och att apparaten eller dess tilläggssdelar inte har synliga skador. Om du misstänker att apparaten har något fel ska du inte använda den utan kontakta återförsäljaren.
- Denna apparat är inte avsedd att användas av barn eller andra sådana personer vars fysiska, sensoriska eller mentala förmåga eller avsaknaden av erfarenhet och kunskap hindrar dem att använda apparaten på säkert sätt, om inte den person som svarar för deras säkerhet övervakar dem eller har väglett dem i användningen av apparaten.
- Barn över 8 år, eller sådana personer som har svagare sensoriskt sinne eller fysiska eller mentala förmågor än normalt eller saknar erfarenhet och kunskap, får använda apparaten om de har vägletts i användningen och säkerheten vid användning av apparaten och de förstår de risker som är förenade med användningen av apparaten. Barn får inte leka med apparaten. Barn får inte rengöra eller sköta apparaten förutom de barn över 8 år som övervakas av en vuxen. Förvara apparaten och dess elledning utom räckhåll för barn under 8 år.
- Barnen bör hållas efter så att de inte leker med denna apparat.
- Se till att elsladden inte kommer nära heta föremål eller öppen eld.
- Det minsta tillåtna avståndet till lättantändliga material är 1 meter.
- Apparaten får endast kopplas till ett vägguttag med en spänning motsvarar den som är angiven på apparatens typskylt.
- VARNING: För att undvika fara som uppstår på grund av att värmebegränsaren oavsiktligt kopplar på apparaten igen, får denna apparat inte anslutas till elnätet via en yttre anslutningsapparat såsom en timer och apparaten får inte anslutas till en krets som användaren ofta kopplar på och från.

- Anslut apparaten till ett vägguttag (30 mA) med felströmsskydd.
- Dra alltid elsladden ur vägguttaget och vänta tills apparaten har svalnat innan du vidrör den.
- Rör inte apparaten med fuktiga händer då stickkontakten är kopplad till vägguttaget. Skydda apparaten mot vattenstänk. Apparaten får inte användas om den inte är helt torr.
- Skydda apparaten mot stötar.
- Lösgör elsladden ur vägguttaget genom att dra i stickkontakten. Dra inte i elsladden.
- Ta kontakt med återförsäljaren om elsladden eller apparatens skal har skadats. För reparation behövs specialverktyg. Försök inte reparera apparaten själv.
- Endast då stickkontakten har dragits ur vägguttaget är apparaten med säkerhet kopplad från nätströmmen. Placera inte apparaten på sådant sätt att det är svårt att dra stickkontakten ur vägguttaget.
- Apparaten kan inte repareras och det finns inte delar som användaren kan underhålla.
- Apparaten får inte justeras eller ändras på något sätt.
- Justera eller ändra inte apparaten utan tillverkarens tillstånd.
- Om apparaten justeras eller ändras bör den vederbörligen undersökas och testas innan den kan användas säkert på nytt.

### Allmänna anmärkningar



#### Viktigt

- Apparaten är inte avsedd för kommersiellt eller kliniskt bruk utan endast för användning av privatpersoner i hemmet.
- Rådfråga din läkare innan du tar Hugin ljusterapilampa i bruk om du använder mediciner, t.ex. smärtstillande mediciner, blodtrycksmediciner eller mediciner mot depression.
- Personer som har sjukdomar i näthinnan eller har diabetes bör uppsöka ögonläkare innan de börjar använda Hugin ljusterapilampa.
- Använd inte apparaten om du har en ögonsjukdom, t.ex. gråstarr, glaukom, sjukdom i synnerven eller inflammation i glaskroppen.
- Ta kontakt med läkare i frågor som gäller din hälsa!

## Reparation



### Viktigt

- Öppna inte apparaten utom för byte av lysrör. Försök inte reparera apparaten själv. Det kan leda till en allvarlig olycka. Garantin upphör att gälla om denna bestämmelse inte följs.
- Apparaten får inte användas om apparaten på något sätt har skadats eller fått fel. Rätta till problemet med hjälp av tabellen för Problemlösningar. Ta kontakt med återförsäljaren om du inte finner någon lösning på problemet. För reparation behövs specialverktyg. Försök inte reparera apparaten själv.

## UPPACKNING OCH KONTROLL AV APPARATEN

Vi gör allt för att garantera att försändelsens innehåll är riktigt och fullständigt.

Kontrollera dock att den levererade produkten är den rätta och jämför förpackningslistans uppgifter med förpackningens innehåll.

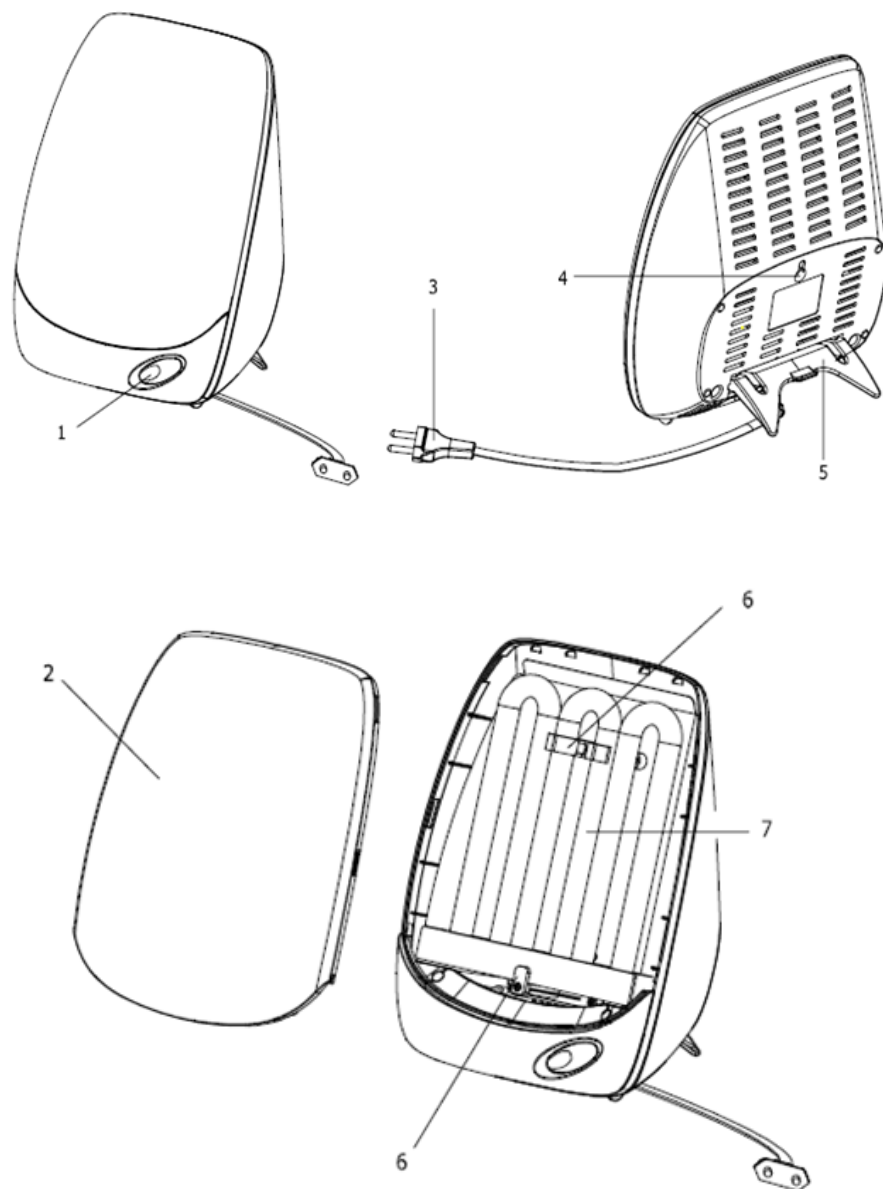
Hugin är designad för att vara lätt att använda och lätt att ta i bruk. Förpackningens innehåll:

- 1 Hugin ljusterapilampa
- 1 Bruksanvisning

Kontrollera apparaten noggrant och försäkra dig om att det inte har uppkommit skada på produkten under transporten.

- Kontrollera delarna med hjälp av förpackningslistan.
- Kontrollera att produkten inte har några fel eller skador. Ta inte apparaten i bruk om den är skadad eller defekt. Ta kontakt med återförsäljaren om du märker att någon del av produkten är skadad eller defekt.

## APPARATENS DELAR



1. Strömbrytare
2. Skydd
3. Stickkontakt
4. Hål för fastsättning
5. Stödfot som kan vikas fram
6. Lysrörshållare
7. 45 W lysrör

## FÖRBEREDELSE FÖR ATT TA APPARATEN I ANVÄNDNING

### Ibruktagande

1. Ta apparaten ur förpackningen.
2. Placera apparaten på en jämn yta, t.ex. ett bord och justera stödfoten.
3. Vi rekommenderar att du håller ansiktet på ca 15–35 cm avstånd från ljuskällan då du använder av apparaten.

### Anslutning av apparaten till nätströmmen

Apparaten får endast kopplas till ett vägguttag med en spänning som motsvarar den som är angiven på apparatens typskylt.

- Stick in stickkontakten ordentlig i vägguttaget.



#### Obs

- Kontrollera att det finns ett vägguttag nära lampan.
- Placera elsladden så att man inte kan snubbla på den.

### Fastsättning av Hugin ljusterapilampa på väggen

På baksidan av Hugin ljusterapilampa finns ett hål för en skruv för fastsättning av apparaten på väggen. Välj en lämplig skruv enligt väggtyp. Använd vid behov en skruvplugg. T.ex. för betongvägg kan en 25 mm:s självgående stålskruv, som skruvas i en ankarplugg, användas. Skruven och ankarpluggen ingår inte i förpackningen.



#### Viktigt

Fäst inte Hugin ljusterapilampa på väggen om fastsättningshålet eller skalets baksida har spruckit eller skadats. Be återförsäljaren om mera information.

## ANVÄNDNING AV APPARATEN

### 1. Att tända Hugin ljusterapilampa

Tänd Hugin genom att trycka på ON/OFF-knappen.



#### Obs

Lysrörets ljus kan vara något mera dämpat genast efter att det har tänts än under den egentliga användningen. Lysröret uppnår sin fulla ljusstyrka inom några minuter.

## 2. Ljusterapi

Sätt dig framför lampan eller så nära som du själv tycker är bekvämt, på 15–35 cm avstånd från lampan. Du kan använda lampan samtidigt som du gör något annat, till exempel läser, skriver, eller talar i telefon.

Då du använder lampan ska du försöka hålla det rekommenderade avståndet på 15–35 cm mellan ditt ansikte och lampan.

Rekommenderad exponeringstid:

- På 35 cm avstånd cirka 2 timmar
- På 25 cm avstånd cirka 1 timme 10 minuter
- På 15 cm avstånd cirka 30 minuter
- Ju närmare lampan du är desto kortare exponeringstid behöver du.



### Obs

- Se inte hela tiden rakt in i ljuset! Under de första användningarna kan det förekomma smärta i ögonen eller en mild huvudvärk men dessa symptom borde försvinna. Om du är osäker ska du förkorta användningstiden så att behandlingen känns behaglig.
- Lämna inte lampan obevakad under användningen.
- Vidrör inte lampan under användning. Låt lampan svalna åtminstone 10 minuter innan du flyttar på den.
- Täck inte ventilationsöppningarna under användning.

## 3. Långvarig användning av ljuset

Under årets mörkaste tid kan ljusterapilampan användas enligt behov minst sju dagar i följd eller längre tid.

## 4. Att släcka Hugin ljusterapilampa

Släck Hugin genom att trycka på ON/OFF-knappen. Dra stickkontakten ur vägguttaget.



### Obs

- Låt lampan svalna åtminstone 10 minuter innan du vidrör eller flyttar på den.



## BYTE AV LYSRÖR

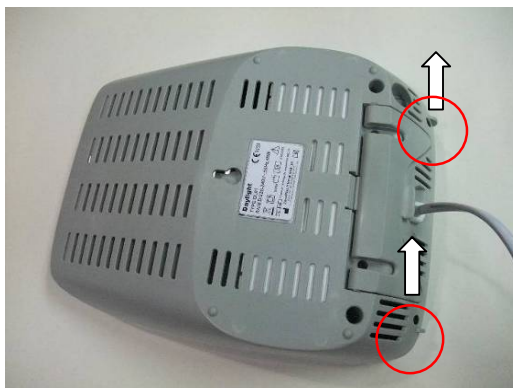
### Byte av lampa:

Om lysrören är defekta eller har brunnit slut kan de bytas ut. OBS: Använd inte andra lysrör i apparaten än de som tillverkaren rekommenderar. Byt ut lysrören enligt följande:

#### Varning

- Dra ut elsladden ur vägguttaget och låt apparaten svalna.
- Lösgör inte andra delar från apparaten än de som nämns nedan. Om andra delar eller skruvar lösgörs kan det riskera säker användning.

1. Öppna skruvarna i det bakre skalet och lösgör det främre skalet.



2. Lösgör de genomskinliga lysrörshållarna med en skruvmejsel.



3. Dra försiktigt ut lysröret ur kåpan och sätt ett nytt lysrör på plats.



4. Upprepa anvisningarna i omvänd ordning då du fäster ett nytt lysrör på plats.

## AVLÄGSNANDE AV ETT TRASIGT LYSRÖR

Det finns en liten mängd kvicksilver inne i lysröret. Då ett lysrör går sönder förångas en del av detta kvicksilver. För att minimera de risker som utsättning för kvicksilver medför ska man följa följande anvisningar gällande städning och kassering av kvicksilver.

Före städningen inleds

- Se till att alla människor eller djur avlägsnat sig ur rummet och vädra rummet 5–10 minuter genom ett fönster eller ytterdörren.
- Om huset har maskinell ventilation eller luftkonditionering ska systemet kopplas från.
- Samla upp det trasiga lysrörsdelarna med t.ex. ett kraftigt papper eller kartong, tejp, en fuktig pappersduk eller en våtservett.

I samband med städningen

- Det lönar sig inte att använda en dammsugare annat än för att städa upp de glasskärvor som blivit kvar efter den egentliga städningen. Dammsugning kan sprida pulver som innehåller kvicksilver eller kvicksilver som förångats.
- Städa upp glasskärvorna och det synliga pulvret noggrant.
- Lägg de material som använts vid städningen i ett kärl som kan tillslutas.

Efter städningen

- Lägg skärvorna från lysröret och de material som använts vid städningen i ett särskilt kärl som placeras ute tills du kan kassera avfallet på ett korrekt sätt. Lämna inte delar av lysröret eller material som använts vid städningen inomhus.
- Om möjligt fortsätt vädra rummet med den maskinella ventilationen avstängd i några timmar.

## RENGÖRING



### Viktigt

- Stäng av apparaten, dra ut stickkontakten ur vägguttaget och låt apparaten svalna innan du rengör den.
- Vidrör inte apparaten med våta händer.
- Rengör apparaten med en fuktig duk. Använd vid behov en liten mängd rengöringsmedel.
- Skölj inte apparaten under rinnande vatten och spraya inte vatten på den.
- Det rekommenderas att apparaten rengörs en gång i månaden.

## FÖRVARING

Förvara Hugin ljusterapilampa på ett torrt ställe och utom räckhåll för barn då den inte används. Apparaten får inte vara inkopplad i nätet. Hugin ljusterapilampa har designats för att förvaras under följande förhållanden:

- 1) Temperatur -20 ... +50 °C
- 2) Relativ fuktighet högst 90 %.
- 3) Lufttryck 700–1 060 hPa

## KASSERING AV APPARATEN



Denna märkning betyder att apparaten inte får slängas med annat hushållsavfall. Bestämmelsen gäller i hela EU-området. För att undvika miljö- och hälsovådliga effekter som orsakas av felaktig förstörelse av avfall ska apparaten återvinnas på lämpligt sätt för att råmaterialen ska kunna återanvändas. Returnera ur bruk tagen apparat till återvinningscentralen för elektriskt och elektroniskt skrot. På detta sätt återvinns apparaten på ett för miljön säkert sätt.

## PROBLEMLÖSNING



**Viktigt**

Här finns de vanligaste frågorna som gäller apparaten uppräknade. Ta kontakt med återförsäljaren om du inte finner svaret på din fråga.

Fel	Eventuell orsak	Lösning
Ljuset tänds inte	Apparaten är inte påkopplad.	Tryck på strömbrytaren.
	Apparaten är inte kopplad till nätet.	Apparaten är inte på rätt sätt kopplad till nätet eller vägguttaget är defekt.
	Lysröret är inte på plats.	Installera lysröret på nytt.

## TEKNISKA UPPGIFTER

<b>Dimensioner (b x h x d)</b>	270 x 207 x 80 mm
<b>Vikt</b>	0,8 kg
<b>Ljuskälla</b>	45 W lysrör, dagsljus (hela ljusspektret) Livslängd: 8 000 timmar
<b>Ljuskällans typ (uppgiven av tillverkaren av lysröret)</b>	MP45 3U
<b>Säkring</b>	T 3,15 A H 250 V
<b>Effekt</b>	45 watt
<b>Illuminans</b>	> 10 000 lx på 15 cm avstånd
<b>Nätström</b>	220 V ~ 240 V, 50 Hz
<b>Användningsförhållanden</b>	Temperatur +10 ... +25° C, relativ fuktighet 30–90 %. Luftryck 700–1 060 hPa
<b>Förvaringsförhållanden</b>	Temperatur -20 ... +50 °C, relativ fuktighet högst 90 %. Luftryck 700–1 060 hPa
<b>Transportförhållanden</b>	Temperatur -20 ... +50° Relativ fuktighet högst 90 %. Luftryck 700–1 060 hPa
<b>Produktens klassificering</b>	1. Apparat av klass II 2. Vattenskydd: IP20 3. Inte apparat av klass AP/APG 4. Användningssätt: fortgående användning.

Rätt till tekniska ändringar förbehålls.

## KONTAKTUPPGIFTER

### Auktoriserad representant för Hugin i Europa:



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

### Tillverkare



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong



### Viktigt

Ta kontakt med återförsäljaren om apparaten på något sätt är skadad eller har fel eller du inte finner svar på din fråga i Problemlösningsavsnittet.

**KASUTUSJUHEND**  
**HUGIN VALGUSTERAAPIALAMP IBERIS ELE018838**  
220 – 240 V ~, 50 Hz, 45 W



## **SISSEJUHATUS**

### **Kasutusjuhend**

Täname Teid Hugini valgusteraapialambi ostmise eest! Seade teenib Teid usaldusväärset aastaid, kui kasutate seda õigesti. Hoidke kviitung, kasutusjuhend ja originaalpakend võimaliku edaspidise vajaduse jaoks alles.

Lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi, et saavutaksite Hugini valgusteraapialambi kasutamisel parimaid tulemusi. Sellegipoolest ei asenda kasutusjuhend tervishoiuspetsialisti poolt antud nõuandeid.

### **Kuidas Hugini valgusteraapialamp töötab?**

Valgus ja selle tugevus mõjutavad meie elu mitmel erineval moel. Kui tugevat valgust on liiga vähe, võib see aja jooksul hakata mõjutama keha ja vaimu toimimist. Mõne inimese jaoks on valguse puudumisest tulenevad mõjud ebameeldivad ja häirivad elurütmi. Valguse puudumisest tulenevad mõjud on tihti tunda eriti sügisel ja talvel, kui valgust on lühikeste päevade tõttu vähe. Siseruumide tehisvalgustus ei suuda kompenseerida loodusliku valguse puudumist. Tagajärjeks võivad olla masendus, väsimus, katkendlik uni ja melanhoolia – tüüpilised pimedaja depressiooni tundemärgid.

### **Kasutuseesmärk**

Valgusteraapia on mugav ja tõhus viis valguse puuduse kompenseerimiseks ilma meditsiinilise sekkumiseta. Valgusteraapiat kasutatakse pimedaja depressiooni raviks. Teraapia abil on võimalik tõrjuda depressioonist tingitud väsimust ning rusetud meeleolu. Pimedaja depressiooni sümptomid on tingitud bioloogilise kella häirest. Hugini valgusteraapiaseadmel on eriti tugev (üle 10 000 luks) luminofoorlamp, mis jäljendab päikesevalgust. Sellegipoolest ei tooda luminofoorlamp päikesevalguse kahjulikku UV-kiirgust. Seadet peab kasutama regulaarselt ja pikaajaliselt (iga päev vähemalt nädala aja jooksul). Valgus mõjub silmade kaudu ja luminofoorlambi valgust on soovitatav kasutada hommikupoolikuti looduslikule valgusele ja tehisvalgusele lisaks. Lampi ei pea aga kasutamise ajal kogu aeg vaatama.

Kasutamise aeg oleneb sellest, mis asendis ja kui lähedal Te valgusallikale olete. Mida lähemal on Teie nägu valgusallikale, seda lühemat aega on seadme kasutamine vajalik. Võite Hugini valgusteraapialambi kasutamise ajal tegeleda muude asjadega, nt lugeda, kirjutada, rääkida telefoniga või tööd teha. Veenduge siiski, et olete lambile piisavalt lähedal.

Lisavalgus, mida annab Teile valgusteraapialamp aasta pimedamail ajal, suurendab Teie poolt saadud valguse kogust ning tõenäoliselt avaldab see positiivset mõju Teie meeleolule ja heaolule.











Hellitage end Hugini pakutud valgusteraapiaga alati, kui selleks on soovi. Sellegipoolest on soovitatav kasutada valgusteraapialampi pigem hommikul kui hiljem päeva jooksul, sest nii jäljendab see kõige paremini looduslikku valgust.

Ärge kasutage seadet, kui

1. Te kannatate või olete kannatanud raske depressiooni all;
2. Te olete ülitundlik valguse suhtes (nt diabeetikud ja epileptikud);
3. Teil on silmahaiguseid;
4. Te tarvitate eriravimeid (nt teatud depressiooniravimid, psühhoaktiivsed ravimid ja malaariaravimid);
5. Teil on kõrge vererõhk.

## MÄRGID JA SÜMBOLID


Selles kasutusjuhendis, Hugini valgusteraapialambil ja selle lisatarvikutel kasutatakse järgmisi sümboleid.

	<b>Hoiatus</b>	Traumaohu või tervise kahjustamisega seotud hoiatus.
	<b>Tähtis!</b>	Seadme võimaliku kahjustumisega seotud ohutusnõuded.
		Enne seadme kasutuselevõttu lugege kasutusjuhend läbi.
	<b>Pange tähele</b>	Olulist teavet puudutav märkus.
		Tähelepanu: vt lisateavet kaasas olevatest juhistest.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		Klassi II kuuluv seade.
		Tootja
		Volitatud esindaja Euroopa Liidus.
<b>IP20</b>		IP-kaitseklass
		Kaitsta niiskuse eest.
		Mitte kasutada vannitoas.



## OHUTUS- JA JÕUDLUSNÕUDED

Hugini valgusteraapialamp on disainitud ja valmistatud nii, et see vastaks ka kõige rangematele ohutus- ja jõudlusnõuetele, sh elektromagnetilist ühilduvust puudutavale määrusele (EMC). Hugini valgusteraapialamp vastab järgmistele nõuetele:

 0123 See seade vastab meditsiiniseadmete direktiivi 93/42/EMÜ nõuetele.

## MÄRKUSED

Lugege kasutusjuhend hoolikalt läbi ja hoidke hilisema kasutuse jaoks alles. Veenduge, et kasutusjuhend on ka seadme teistele kasutajatele kättesaadav ja et nad järgivad juhendit.

## Ohutusnõuded



### Hoiatus

- Ärge kasutage seadet niiskes keskkonnas.
- Veenduge enne seadme kasutuselevõttu, et kõik pakendimaterjalid on eemaldatud ja et seadmel või selle lisatarvikutel ei ole märgatavaid kahjustusi. Kui kahtlustate, et seadmel on midagi viga, siis ärge seadet kasutage, vaid võtke ühendust selle müüja.
- Seade ei ole mõeldud kasutamiseks lastele ega piiratud füüsiliste, sensoorsete või vaimsete võimetega ega väheste kogemuste ja teadmistega isikutele, välja arvatud juhul, kui nende turvalisuse eest vastutav isik on neile seadme kasutamist õpetanud või nad kasutavad seadet järelevalve all.
- Vähemalt 8-aastased lapsed ning tavapärasest nõrgemate sensoorsete, füüsiliste või vaimsete võimete või väheste kogemuste ja teadmistega isikud võivad seadet kasutada siis, kui neile on selgitatud seadme kasutamist ja kasutamisohtust ning nad mõistavad seadme kasutamisega kaasnevat ohte. Ärge laske lastel seadmega mängida. Seadet tohivad täiskasvanu järelevalve all puhastada ja hooldada vähemalt 8-aastased lapsed. Hoidke seade ja selle toitejuhe väljaspool alla 8-aastaste laste kättesaamist.
- Jälgige, et lapsed ei mängiks seadmega.
- Hoidke toitejuhe eemal kuumadest esemetest ja lahtisest tulest.
- Minimaalne lubatud kaugus seadme ja tuleohtlike materjalide vahel on 1 m.
- Seadme võib ühendada ainult pistikupesasse, mille võrgupinge vastab seadme andmesildil olevale pingele.
- HOIATUS: temperatuuripiiriku juhuslikust lähtestamisest tuleneva ohu vältimiseks ei tohi seade toidet saada läbi välise lülitusseadme, näiteks taimer, ning seda ei tohi ühendada vooluahelasse, mida kasutaja regulaarselt sisse ja välja lülitab.
- Ühendage seade rikkevoolukaitselülitiga (30 mA) pistikupesasse.
- Enne seadme puudutamist eemaldage alati toitejuhtme pistik pistikupesast ja laske seadmel jahtuda.
- Ärge kunagi puudutage seadet märgade kätega, kui toitejuhtme pistik on ühendatud pistikupesasse. Kaitske seadet veepritsmete eest. Kasutada tohib ainult täiesti kuiva seadet.
- Kaitske seadet löökide eest.
- Toitejuhtme eemaldamiseks pistikupesast tõmmake pistikust. Ärge tõmmake

- toitejuhtmest.
- Kui toitejuhe või seade on kahjustatud, siis võtke ühendust müüjaga. Parandamiseks on vaja spetsiaaltööriistu. Ärge üritage seadet ise parandada.
  - Seade on täielikult vooluvõrgust eemaldatud ainult siis, kui toitejuhtme pistik on pistikupesast eemaldatud. Ärge paigaldage seadet nii, et toitejuhtme pistikut on raske pistikupesast eemaldada.
  - Seadmel ei ole kasutajapoolset parandamist ega hooldust nõudvaid osi.
  - Seadet ei tohi mingil moel reguleerida ega modifitseerida.
  - Ärge reguleerige või modifitseerige seadet ilma tootjapoolse nõusolekuta.
  - Kui seadet reguleeritakse või modifitseeritakse, tuleb see enne järgmist kasutamist ohutuse tagamiseks lasta spetsialistil üle kontrollida.

## Üldised märkused



### Tähtis!

- Seade ei ole mõeldud kaubanduslikuks ega kliiniliseks kasutuseks, vaid ainult üksikisikutele koduseks kasutuseks.
- Kui kasutate ravimeid, nt valuvaigisteid, vererõhuravimeid või depressiooniravimeid, siis pidage enne Hugini valgusteraapialambi kasutamist nõu oma arstiga.
- Silma võrkkesta haiguste või diabeedi all kannatavatel isikutel tuleb enne Hugini valgusteraapialambi kasutamise alustamist käia silmaarsti vastuvõtul.
- Ärge kasutage seadet, kui Teil on mõni silmahaigus, nt katarakt, glaukoom, silmanärvahaigus või klaaskehapõletik.
- Võtke terviseküsimumustes ühendust arstiga!

## Parandamine



### Tähtis!

- Ärge avage seadet muuks kui luminofoorlambi vahetamiseks. Ärge üritage seadet ise parandada. See võib põhjustada raske õnnetuse. Selle nõude rikkumise korral kaotab garantii kehtivuse.
- Kui seade on mingil moel kahjustatud või viga saanud, ei tohi seda kasutada. Lahendage probleem veaotsingu tabeli abil. Kui probleemile ei leidu lahendust, siis võtke ühendust müüjaga. Seadme parandamiseks on vaja spetsiaaltööriistu. Ärge üritage seadet ise parandada.

## SEADME EEMALDAMINE PAKENDIST JA KONTROLLIMINE

Püüame omalt poolt teha kõik, et pakendi sisu on õige ja täielik. Sellegipoolest veenduge, et pakendis on õige toode ja võrrelge pakendi sisu loendit pakendi sisuga.

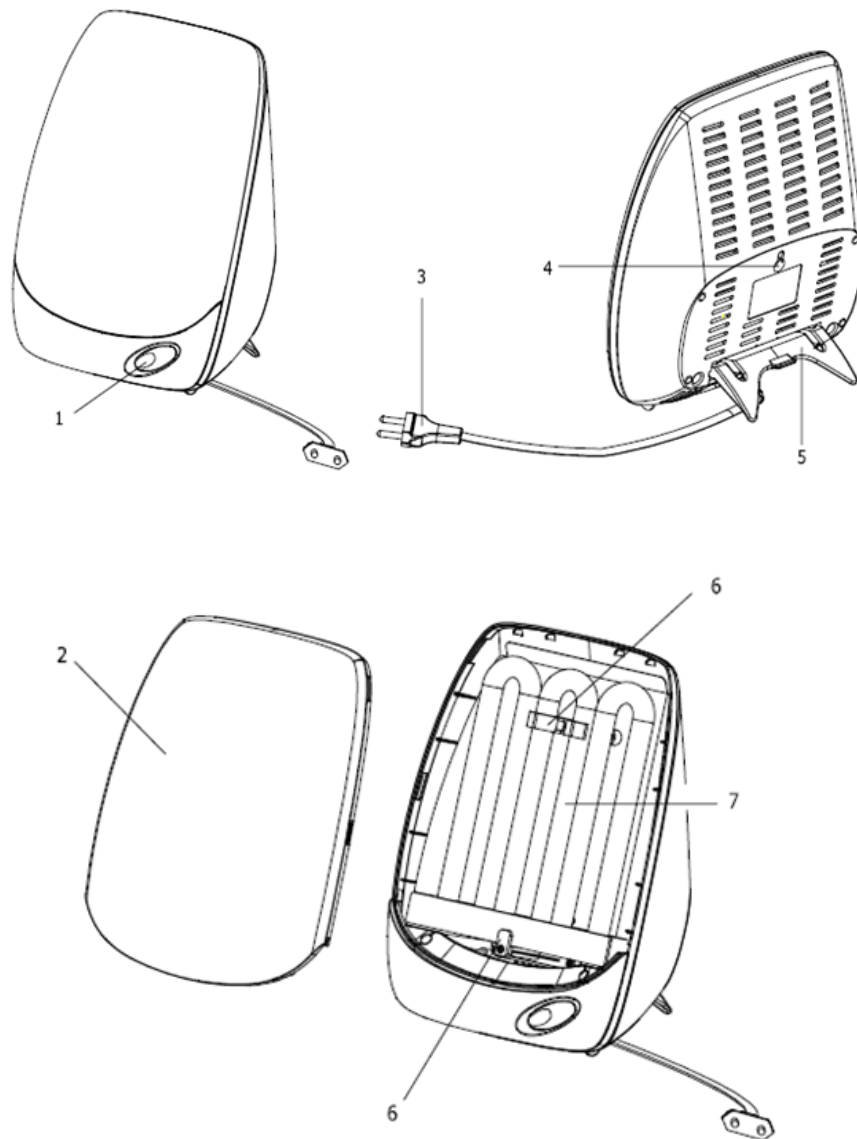
Hugini seadet on lihtne kasutusele võtta ja kasutada. Komplektis on:

- 1 Hugini valgusteraapialamp
- 1 kasutusjuhend

Kontrollige seadet hoolikalt ja veenduge, et toode ei ole transpordi ajal kahjustusi saanud.

- Kontrollige pakendi sisu loendi abil, kas kõik osad on olemas.
- Veenduge, et tootel ei ole vigu ega kahjustusi. Ärge võtke toodet kasutusele, kui see on kahjustatud või defektne. Võtke ühendust müüjaga, kui märkate, et mõni toote osa on kahjustatud või defektne.

## SEADME OSAD



1. Toitelüliti
2. Kate
3. Toitejuhtme pistik
4. Riputusava
5. Allatõmmatav tugijalg
6. Luminofoorlambi kinniti
7. 45 W luminofoorlamp

## SEADME ETTEVALMISTAMINE KASUTUSEKS

### Kasutuselevõtt

1. Võtke seade pakendist välja.
2. Asetage seade tasapinnale, nt lauale, ja tõmmake tugijalg alla.
3. Kasutamise ajal on soovitatav hoida nägu valgusallikast umbes 15–35 cm kaugusel.

### Seadme ühendamine vooluvõrku

Seadme võib ühendada ainult pistikupessa, mille võrgupinge vastab seadme andmesildil olevale pingele.

- Ühendage toitejuhtme pistik korralikult pistikupessa.



### Pange tähele

- Veenduge, et seadme paigutuskoha läheduses on pistikupesa.
- Seadke toitejuhe nii, et sellele ei saaks komistada.

### Hugini valgusteraapialambi seinale riputamine

Hugini valgusteraapialambi tagaküljel on riputusava, mille abil saab seadme seinale kruvi külge riputada. Valige seina tüübile sobiv kruvi. Vajaduse korral kasutage tüüblit. Näiteks betoonseina puhul võib kasutada 25 mm (M4) isekeermestuvat teraskruvi, mis kruvitakse ankrusse. Kruvi ja ankur ei ole kaasas.



### Tähtis!

Kui riputusava või tagapaneel on lõhenenud või kahjustatud, ärge riputage Hugini valgusteraapialampi seinale. Küsige lisajuhiseid müüjalt.

## SEADME KASUTAMINE

### 1. Hugini valgusteraapialambi sisselülitamine

Seadme sisselülitamiseks vajutage ON/OFF-nupule.



### Pange tähele

Luminofoorlampi valgus võib vahetult pärast sisselülitamist olla nõrgem kui tavaliselt kasutamise ajal. Luminofoorlamp saavutab täieliku valgusvõimsuse mõne minuti möödudes.

## 2. Valgusteraapia

Istuge seadme ees või nii lähedal, kui Teile tundub mugav, 15–35 cm kaugusel seadmest. Võite seadme kasutamise ajal tegeleda muude asjadega, nt lugeda, kirjutada või rääkida telefoniga.

Seadme kasutamise ajal püüdke hoida soovitatavat 15–35 cm kaugust näo ja seadme vahel.

Soovitatav kasutusaeg:

- 35 cm kaugusel umbes 2 tundi;
- 25 cm kaugusel umbes 1 tund ja 10 minutit;
- 15 cm kaugusel umbes 30 minutit.

Mida lähemal Te olete valgustile, seda lühemat kasutusaega Te vajate.



### **Pange tähele**

- Ärge vaadake pidevalt otse valgusesse! Esimeste kasutuskordade ajal võib esineda silmavalu või kerget peavalu, kuid need sümptomid peaksid mööduma. Kui kahtlete, siis lühendage kasutusaega selliselt, et teraapia tundub meeldiv.
- Ärge jätke töötavat seadet järelevalveta.
- Ärge puudutage seadet kasutuse ajal. Laske seadmepaneelil enne teisaldamist vähemalt 10 minutit jahtuda.
- Ärge katke kasutamise ajal seadme õhuavasid kinni.

## 3. Valguse pikaajaline nautimine

Kasutage valgusteraapialampi aasta pimedaimal ajal vastavalt vajadusele vähemalt seitsme järjestikuse päeva jooksul või kauem.

## 4. Hugini valgusteraapialambi väljalülitamine

Seadme väljalülitamiseks vajutage ON/OFF-nupule. Eemaldage toitejuhtme pistik pistikupesast.



### **Pange tähele**

- Laske seadmepaneelil enne selle puudutamist või teisaldamist vähemalt 10 minutit jahtuda.

## LUMINOFOORLAMBI VAHETAMINE

### Lambi vahetamine

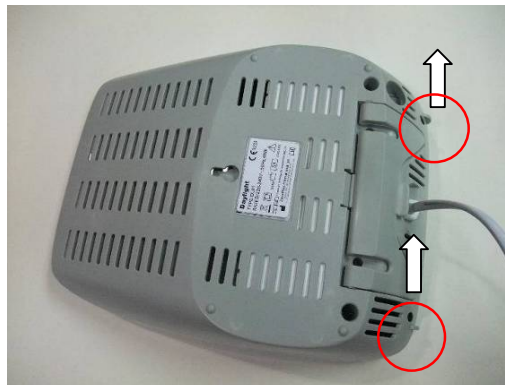
Kui luminofoorlamp ei tööta või on läbi põlenud, saab selle välja vahetada. PANGE TÄHELE: kasutage ainult tootja soovitatud luminofoorlampi. Vahetage luminofoorlamp järgmiselt.



### Hoiatus

- Eemaldage toitejuhtme pistik pistikupesast ja laske seadmel jahtuda.
- Ärge eemaldage seadmelt muid kui allpool nimetatud osi. Muude osade või kruvide eemaldamine võib vähendada kasutusohutust.

1. Avage tagapaneelil olevad kruvid ja eemaldage esiküljelt kate.



2. Eemaldage kruvitsa abil luminofoorlambi läbipaistvad kinnitid.



3. Tõmmake luminofoorlamp ettevaatlikult korpusest välja ja asendage uuega.



4. Kui kinnitate uut luminofoorlampi, siis toimige vastupidises järjekorras.

## PURUNENUD LUMINOFOORLAMBI EEMALDAMINE

Luminofoorlamp sisaldab vähesel määral elavhõbedat. Kui luminofoorlamp puruneb, lendub osa elavhõbedast ruumi õhku. Kokkupuutel elavhõbedaga tekkivate ohtude minimeerimiseks tuleb järgida järgmisi puhastamise ja elavhõbeda kõrvaldamise juhiseid.

Enne puhastamist

- Saatke inimesed ja loomad toast välja ning tuulutage tuba 5–10 minutit akna või ukse kaudu.
- Kui majas on sundventilatsioon või konditsioneer, siis lülitage see välja.
- Koguge purunenud luminofoorlambi osad nt tugeva paberi või kartongi, teibi, niiske majapidamis-paberi või niisutatud salvräti abil kokku.

Puhastamise ajal

- Tolmuimejat ei tohi kasutada muul otstarbel kui põhipuhastusest järele jäänud klaasikildude eemaldamisel. Tolmuimeja kasutamisel võib õhku paiskuda elavhõbedapulbrit või aurustunud elavhõbedat.
- Korjake klaasikillud ja nähtav pulber hoolikalt kokku.
- Pange puhastamisel kasutatud materjalid suletavasse nõusse.

Pärast puhastamist

- Pange luminofoorlambi killud ja puhastamisel kasutatud materjalid õue eraldi mahutisse, kuni saate jäätmed vastavalt nõuetele hävitada. Ärge jätke luminofoorlambi tükke või puhastamisel kasutatud materjale tuppa.
- Kui võimalik, siis tuulutage ruumi veel mõne tunni jooksul, jättes sundventilatsiooni välja lülitatuks.

## PUHASTAMINE



### Tähtis!

- Enne puhastamist lülitage seade välja, eemaldage toitejuhtme pistik pistikupesast ja laske seadmel jahtuda.
- Ärge puudutage seadet märgade kätega.
- Puhastage seadet niiske lapiga. Vajaduse korral kasutage väikest kogust puhastusvahendit.
- Ärge hoidke seadet jooksva vee all ega pritsige sellele vett.
- Seadet on soovitatav puhastada kord kuus.

## HOIDMINE

Kui Te Hugini valgusteraapialampi ei kasuta, siis hoidke seda kuivas kohas väljaspool laste käeulatust. Ärge hoidke seadet vooluvõrku ühendatuna. Hugini valgusteraapialamp on mõeldud hoidmiseks järgmistes tingimustes.

- 1) Temperatuur –20...+50 °C.
- 2) Suhteline õhuniiskus max 90%.
- 3) Õhurõhk 700–1060 hPa.

## SEADME KASUTUSEST KÕRVALDAMINE



See märgis tähendab, et seadet ei tohi kasutusest kõrvaldada koos muude olmejäätmetega. Määrus puudutab kogu ELi ala. Valest jäätmete hävitamisest tulenevate keskkonna- ja tervisekahjude vältimiseks peab seadme vastutustundlikult ringlusse võtma, et tooraineid saaks korduskasutada. Viige kasutusest kõrvaldatud seade elektroonikaromude kogumispunkti. Sel viisil võetakse seade keskkonna seisukohalt ohutult ringlusse.

## VEAOTSING



**Tähtis!**

Siin on ära toodud enim esinevad seadet puudutavad küsimused. Kui Te ei leia oma küsimusele siit vastust, siis võtke ühendust müüjaga.

Viga	Võimalik põhjus	Lahendus
Lamp ei sütti.	Seade on välja lülitatud.	Lülitage seade toitelülitist sisse.
	Seade ei ole vooluvõrku ühendatud.	Seade ei ole õigesti vooluvõrku ühendatud või pistikupesa on katki.
	Luminofoorlamp ei ole kinnitatud.	Paigaldage luminofoorlamp uuesti.



## TEHNILISED ANDMED

<b>Mõõtmed (l × k × s)</b>	270 × 207 × 80 mm
<b>Kaal</b>	0,8 kg
<b>Valgusallikas</b>	45 W luminofoorlamp, päevavalgus (täisspekter-valgus) Kasutusiga: 8000 tundi
<b>Valgusallika tüüp (luminofoorlambi tootja avaldatud)</b>	MP45 3U
<b>Kaitse</b>	T 3,15 A H 250 V
<b>Võimsus</b>	45 vatti
<b>Valgustusvõimsus</b>	> 10 000 lx 15 cm kauguselt
<b>Võrgutoide</b>	220 V ~ 240 V, 50 Hz
<b>Kasutustingimused</b>	Temperatuur +10...+25 °C, suhteline õhuniiskus 30–90%. Õhurõhk 700–1060 hPa.
<b>Hoidmistingimused</b>	Temperatuur –20...+50 °C, suhteline õhuniiskus max 90%. Õhurõhk 700 – 1060 hPa.
<b>Transporditingimused</b>	Temperatuur –20...+50 °C, suhteline õhuniiskus max 90%. Õhurõhk 700–1060 hPa.
<b>Toote klassifikatsioon</b>	1. Klassi II kuuluv seade. 2. Veekaitse: IP20. 3. Ei ole AP/APG klassi seade. 4. Kasutusviis: pidev kasutus.

Tehnilised andmed võivad muutuda ilma tootjapoolse etteatamiseta.

## KONTAKTANDMED

Hugini volitatud esindaja Euroopas



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

## Tootja



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong

**Tähtis!**

Kui seade on mingil moel kahjustatud või viga saanud või Te ei leia veaotsingu abil oma küsimusele vastust, siis võtke ühendust müüjaga.

**LIETOŠANAS INSTRUKCIJA**  
**HUGIN GAISMAS TERAPIJAS LAMPA IBERIS ELE018838**  
220 – 240 V ~, 50 Hz, 45 W



## **IEVADS**

### **Lietošanas instrukcija**

Pateicamies Jums par Hugin gaismas terapijas lampas iegādi! Ja lietosiet to pareizi, ierīce Jums uzticami kalpos ilgus gadus. Saglabājiet čeku, lietošanas instrukciju un oriģinālo iepakojumu iespējama turpmākai lietošanai.

Rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju, lai, izmantojot Hugin gaismas terapijas lampu, varētu sasniegt vislabākos rezultātus. Tomēr lietošanas instrukcija neaizvieto veselības aprūpes speciālista sniegtos padomus.

### **Kā darbojas Hugin gaismas terapijas lampa?**

Gaisma un tās stiprums ietekmē mūsu dzīvi daudzdos dažādos veidos. Ja stipras gaismas ir pārāk maz, tad laika gaitā tas var sākt Jūsu fizisko un garīgo darbību. Dažus cilvēkus gaismas trūkums ietekmē ļoti spēcīgi, un tiek traucēts viņu dzīves ritms. Ietekmi, ko rada gaismas trūkums, bieži vien var īpaši asi izjust rudenī un ziemā, kad īso dienu dēļ gaismas ir maz. Iekšējai mākslīgais apgaismojums nespēj kompensēt dabīgā apgaismojuma trūkumu. Šādas situācijas sekas var būt grūtsirdība, nogurums, miega traucējumi un melnholija – tipiskas tumšā laika depresijas pazīmes.

### **Lietošanas mērķis**

Gaismas terapija ir ērts un efektīvs veids, kā kompensēt gaismas trūkumu bez medicīniskās iejaukšanās. Gaismas terapija tiek izmantota tumšā laika depresijas ārstēšanai. Ar terapijas palīdzību ir iespējams novērst depresijas radīto nogurumu un grūtsirdīgo garastāvokli. Tumšā laika depresijas simptomus rada bioloģiskā pulksteņa traucējumi. Hugin gaismas terapijas ierīcēm ir īpaši jaudīga (vairāk par 10 000 luksiem) luminiscences spuldze, kas atveido saules gaismu. Tomēr luminiscences spuldze nerada saules gaismas kaitīgo UV starojumu. Ierīce ir jālieto regulāri un ilglaicīgi (katru dienu vismaz nedēļu). Gaisma iedarbojas caur acīm, un luminiscences spuldzes gaismu ir ieteicams izmantot no rītiem papildus dabīgajam un mākslīgajam apgaismojumam. Uz lampu nav jāskatās visu tās lietošanas laiku.

Lietošanas laiks ir atkarīgs no tā, kādā pozīcijā un cik tuvu gaismas avotam Jūs atrodaties. Jo tuvāk gaismas avotam atrodas Jūsu seja, jo īsāku laiku ir nepieciešams izmantot ierīci. Hugin gaismas terapijas lampas izmantošanas laikā varat nodarboties ar citām lietām, piem., lasīt, rakstīt, runāt pa tālruni vai strādāt. Tomēr pārliecinieties, ka atrodaties pietiekoši tuvu lampai.

Papildus gaisma, ko gada vistumšākajā laikā Jums sniegs gaismas terapijas lampa, palielinās saņemto gaismas daudzumu, un pozitīvi ietekmēs Jūsu garastāvokli un labsajūtu.











Lutiniet sevi ar Hugin piedāvāto gaismas terapiju vienmēr, kad vien vēlaties. Tomēr gaismas terapijas lampu ir ieteicams izmantot drīzāk no rītiem, nekā vēlāk dienas laikā, jo tādējādi tā vislabāk atveidos dabīgo gaismu.

Neizmantojiet ierīci, ja:

1. Ciešat vai esat cietis no smagas depresijas;
2. Esat ļoti jutīgs pret gaismu (piem., diabētiķi un epileptiķi);
3. Jums ir kāda acu slimība;
4. Jūs lietojat īpašus medikamentus (piem., noteiktus depresijas preparātus, psihoaktīvus un malārijas preparātus);
5. Jums ir augsts asinsspiediens.


## ZĪMES UN SIMBOLI

Šajā lietošanas instrukcijā Hugin gaismas terapijas lampai un tās piederumiem tiek izmantoti šādi simboli.

	<b>Brīdinājums</b>	Brīdinājums par iespējamām traumām vai veselības traucējumiem.
	<b>Svarīgi!</b>	Drošības prasības, kas saistītas ar ierīces iespējamo nodarīto kaitējumu.
		Pirms ierīces lietošanas izlasiet lietošanas instrukciju.
	<b>Ievērojiet</b>	Piezīme par svarīgu informāciju.
		Uzmanību: sk. papildu informāciju komplektā esošajās instrukcijās.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		II klases ierīce.
		Ražotājs
		Pilnvarots pārstāvis Eiropas Savienībā.
<b>IP20</b>		IP aizsargklase
		Sargāt no mitruma!
		Nelietojiet vannas istabā.

## DROŠĪBAS UN VEIKTSPĒJAS PRASĪBAS

Hugin gaismas terapijas lampa ir projektēta un izgatavota tā, lai tā atbilstu arī visstingrākajām drošības un veiktspējas prasībām, t.sk. regulai par elektromagnētisko saderību (EMC). Hugin gaismas terapijas lampa atbilst šādām prasībām:

 0123 Šī ierīce atbilst direktīvas 93/42/EEK prasībām par medicīnas ierīcēm.

## PIEZĪMES

Rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju un saglabāiet to turpmākai uzziņai. Pārliecinieties, ka lietošanas instrukcija ir pieejama arī citiem ierīces lietotājiem, un vai viņi to ievēro.

## Drošības norādījumi



### Brīdinājums

- Neizmantojiet ierīci mitrā vidē.
- Pirms sāksiet ierīces lietošanu, pārliecinieties, vai no tās ir noņemti visi iepakojuma materiāli, un vai uz tās piederumiem nav manāmu bojājumu. Ja rodas aizdomas, ka ierīce ir bojāta, nelietojiet to, bet sazinieties ar tās pārdevēju.
- Ierīce nav paredzēta lietošanai bērniem vai personām ar sensorās sfēras, fiziskās vai garīgās attīstības traucējumiem, vai ierobežotu pieredzi un zināšanām, izņemot gadījumus, kad par viņu drošību atbildīgā persona ir apmācījusi ierīces lietošanu vai viņi lieto ierīci šīs personas uzraudzībā.
- Vismaz 8 gadus veci bērni, personas ar ierobežotām sensorām, fiziskām vai garīgām spējām, vai ar mazāku pieredzi un zināšanām var lietot ierīci gadījumā, ja viņiem ir izskaidrota ierīces lietošana un drošības noteikumi, un ja viņi izprot ar ierīces lietošanu saistītos riskus. Neļaujiet bērniem rotaļāties ar ierīci. Vismaz 8 gadus veci bērni drīkst pieaugušo uzraudzībā tīrīt un apkopt ierīci. Glabāiet ierīci un tās barošanas vadu bērniem, jaunākiem par 8 gadiem, nepieejamā vietā.
- Sekojiet, lai bērni nerotaļātos ar ierīci.
- Sargāiet barošanas vadu no karstiem priekšmetiem un atklātas uguns.
- Minimālais pieļaujamais attālums starp ierīci un ugunsnedrošiem materiāliem ir 1 m.
- Ierīci var pievienot tikai tādai kontaktligzdai, kuras spriegums atbilst uz ierīces datu plāksnītes norādītajam spriegumam.
- **BRĪDINĀJUMS:** lai novērstu temperatūras ierobežotāja atiestatīšanas radītu bīstamu situāciju, ierīces barošanu nedrīkst pieslēgt caur ārēju ieslēgšanas ierīci, piemēram, taimeru vai pieslēgt ierīci elektriskajai ķēdei, kuru lietotājs regulāri ieslēdz un izslēdz.
- Pievienojiet ierīci kontaktligzdai, aprīkotai ar noplūdes strāvas drošinātāja (30 mA) slēdzi.
- Pirms pieskaršanās ierīcei, vienmēr atvienojiet to no kontaktligzdas un ļaujiet ierīcei atdzist.
- Nekad neaizskariet ierīci ar slapjām rokām, ja barošanas vada kontaktdakša ir pievienota kontaktligzdai. Sargāiet ierīci no ūdens šļakatām. Drīkst lietot tikai pilnīgi sausu ierīci.
- Sargāiet ierīci no triecieniem.
- Barošanas vada atvienošanai no kontaktligzdas, pavelciet aiz kontaktdakšas. Nevelciet aiz barošanas vada.
- Ja barošanas vads vai ierīce ir bojāti, sazinieties ar pārdevēju. Ierīces labošanai ir

- nepieciešami speciāli darbarīki. Nemēģiniet paši labot ierīci.
- Ierīce būs pilnībā atvienota no strāvas tīkla tikai tad, kad barošanas vada kontaktdakša ir izņemta no kontaktligzdas. Neuzstādiet ierīci tā, lai barošanas vadu būtu grūti izņemt no kontaktligzdas.
  - Ierīcei nav tādu detaļu, kuras būtu jālabo vai jākopj tās lietotājam.
  - Ierīci nedrīkst nekādā veidā regulēt vai pārveidot.
  - Neregulējiet un nepārveidojiet ierīci bez ražotāja piekrišanas.
  - Ja ierīce tiek regulēta vai pārveidota, pirms nākamās lietošanas drošības garantēšanai tā ir jāpārbauda speciālistam.

### Vispārējās zīmes



#### Svarīgi!

- Ierīce nav paredzēta komerciālai vai medicīniskai lietošanai; tā ir paredzēta tikai individuālai lietošanai mājas apstākļos.
- Ja Jūs lietojat medikamentus, piem., pretsāpju līdzekļus, asinsspiediena vai depresijas preparātus, tad pirms Hugin gaismas terapijas lampas izmantošanas konsultējieties ar savu ārstu.
- Personām, kas slimo ar acs tīklenes slimībām vai diabētu, pirms Hugin gaismas terapijas lampas lietošanas ir jākonsultējas ar ārstu.
- Neizmantojiet ierīci, ja Jums ir kāda acu slimība, piem., katarakta, glaukoma, acs nerva slimība vai stiklveida ķermeņa iekaisums.
- Veselības jautājumos sazinieties ar ārstu!

### Labošana



#### Svarīgi!

- Atveriet ierīci tikai luminiscences spuldzes nomaiņai. Nemēģiniet paši labot ierīci. Tas var radīt smagus negadījumus. Šīs prasības neievērošanas gadījumā ierīces garantija tiks anulēta.
- Ja ierīce ir jebkādā veidā bojāta, to lietot nedrīkst. Risiniet problēmu ar traucējumu novēršanas tabulas palīdzību. Ja problēmai nav iespējams atrast risinājumu, sazinieties ar pārdevēju. Ierīces labošanai ir nepieciešami speciāli darbarīki. Nemēģiniet paši labot ierīci.

### IERĪCES IZŅEMŠANA NO IEPAKOJUMA UN PĀRBAUDE

No savas puses cenšamies darīt visu, lai iepakojuma saturs būtu pareizs un pilnīgs. Tomēr pārliecinieties, vai iepakojumā atrodas pareizais izstrādājums un salīdziniet iepakojuma satura sarakstu ar iepakojuma saturu.

Hugin ierīce ir viegli lietojama. Komplektā ietilpst:

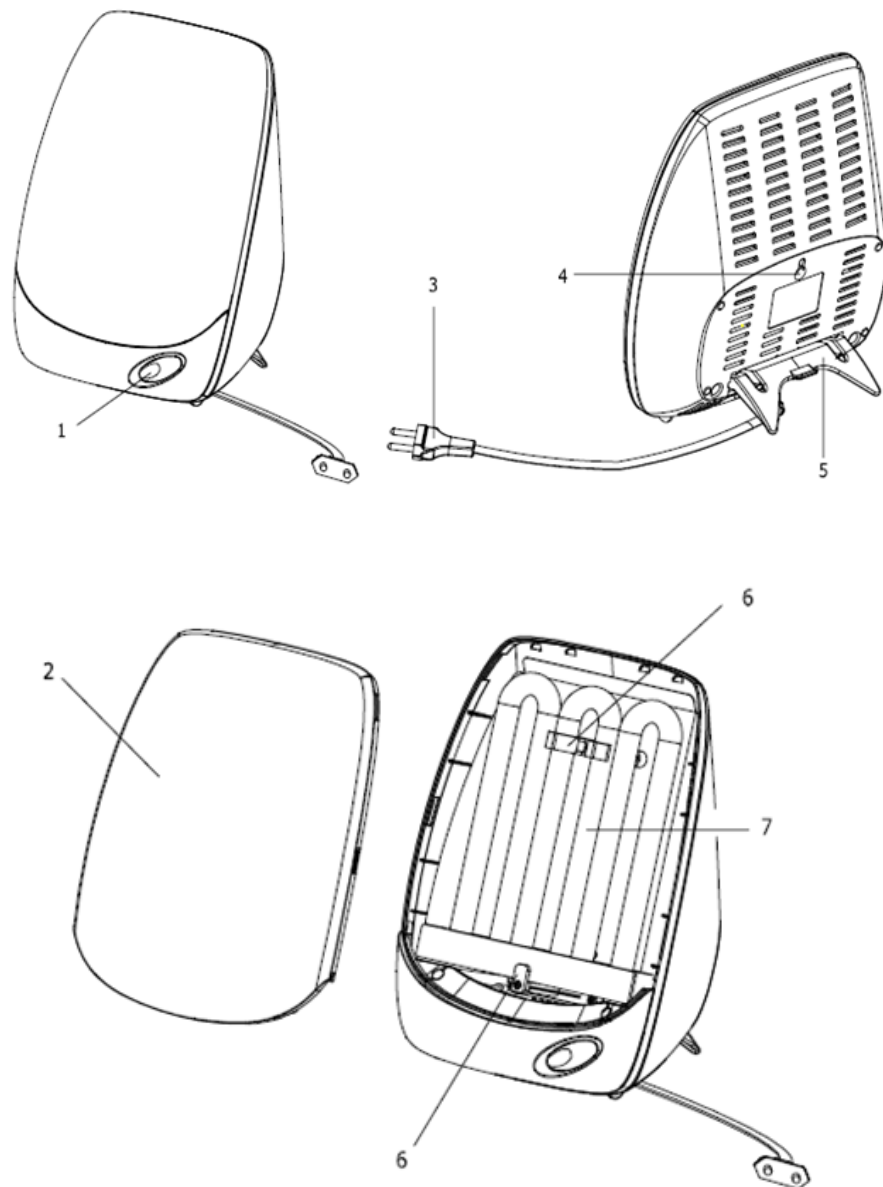
- 1 Hugin gaismas terapijas lampa
- 1 lietošanas instrukcija

Rūpīgi pārbaudiet ierīci un pārliecinieties, vai izstrādājums transportēšanas laikā nav ticis bojāts.

- Ar saraksta palīdzību pārbaudiet iepakojuma saturu; vai tajā ir visas detaļas.
- Pārliedzieties, vai ierīcei nav defektu un tā nav bojāta. Nesāciet ierīces lietošanu, ja tā ir bojāta vai ja tai ir kādi defekti. Sazinieties ar pārdevēju, ja pamanāt, ka kāda no izstrādājuma detaļām ir bojāta vai tai ir defekti.



## IERĪCES DETALĀS



1. Barošanas slēdzis
2. Pārsegs
3. Barošanas vada kontaktdakša
4. Piekarināšanas atvere
5. Uz leju izvelkamā balsta kāja
6. Luminiscences spuldzes stiprinājums
7. 45 W luminiscences spuldze

## IERĪCES SAGATAVOŠANA LIETOŠANAI

### Lietošana

1. Izņemiet ierīci no iepakojuma.
2. Novietojiet ierīci uz līdzenas virsmas, piem., uz galda un izvelciet atbalsta kāju.
3. Lietošanas laikā ir ieteicams turēt seju apmēram 15–35 cm attālumā no gaismas avota.

### Ierīces pievienošana strāvas tīklam

Ierīci var pievienot tikai tādai kontaktligzdas, kuras spriegums atbilst uz ierīces datu plāksnītes norādītajam spriegumam.

- Kārtīgi ievietojiet barošanas vada kontaktdakšu elektrotīkla kontaktligzdā.



### ievērojiet

- Pārliecinieties, vai ierīces uzstādīšanas tuvumā ir kontaktligzda.
- Novietojiet barošanas vadu tā, lai Jūs uz tā nepakluptu.

### Hugin gaismas terapijas lampas piekarināšanas pie sienas

Hugin gaismas terapijas lampas aizmugurē atrodas piekarināšanas atvere, ar kuras palīdzību varat to piekarināt to uz skrūves pie sienas. Izvēlieties sienas tipam atbilstošu skrūvi. Nepieciešamības gadījumā izmantojiet dībeli. Piemēram, betona sienai var izmantot 25 mm (M4) vītņotu tērauda skrūvi, kas tiek ieskrūvēta enkurā. Skrūve un enkurs neietilpst komplektā.



### Svarīgi!

Ja piekarināšanas atvere vai aizmugures panelis ir iesprēgājuši vai bojāti, nepiekariniet Hugin gaismas terapijas lampu pie sienas. Papildus instrukcijas jautāji pārdēvējam.

## IERĪCES LIETOŠANA

### 1. Hugin gaismas terapijas lampas ieslēgšana

Ierīces ieslēgšanai nospiediet barošanas slēdzi ON/OFF.



### ievērojiet

Tūlīt pēc ieslēgšanas luminiscences lampas gaisma var būt vājāka kā normālas lietošanas laikā. Pēc pāris minūtēm luminiscences spuldze sasniedz pilnu gaismas jaudu.

## 2. Gaismas terapija

Apsēdieties ierīces priekšā vai tik tuvu, cik Jums šķiet ērti; 15–35 cm attālumā no ierīces. Ierīces lietošanas laikā varat nodarboties ar citām lietām, piem., lasīt, rakstīt vai runāt pa tālruni.

Ierīces lietošanas laikā centieties ieturēt 15–35 cm lielu attālumu starp seju un ierīci.

Ieteicamais lietošanas laiks:

- 35 cm attālumā apmēram 2 stundas;
- 25 cm attālumā apmēram 1 stundu un 10 minūtes;
- 15 cm attālumā apmēram 30 minūtes;

Jo tuvāk gaismeklim atrodaties, jo īsāks lietošanas laiks Jums būs nepieciešams.



### ievērojiet

- Neskatieties visu laiku tieši uz gaismu! Pirmo lietošanas reizi laikā var sāpēt acis vai rasties vieglas galvassāpes, taču šiem simptomiem vajadzētu pāriet. Ja rodas kādas šaubas, tad saīsiniet lietošanas laiku tā, lai terapija būtu patīkama.
- Neatstājiet ieslēgtu ierīci bez uzraudzības.
- Lietošanas laikā nepieskarieties ierīcei. Pirms ierīces pārvietošanas ļaujiet tai vismaz 10 minūtes atdzist.
- Lietošanas laikā neaizklājiet ierīces gaisa atveres.

## 3. Ilglaicīga gaismas baudīšana

Izmantojiet gaismas terapijas lampu gada vistumšākajā periodā atbilstoši vajadzībai, vismaz septiņas dienas pēc kārtas vai ilgāk.

## 4. Hugin gaismas terapijas lampas izslēgšana

Ierīces izslēgšanai nospiediet ON/OFF slēdzi. Izņemiet barošanas vada kontaktdakšu no elektrotīkla kontaktligzdas.



### ievērojiet

- Pirms pieskaršanās ierīcei vai tās pārvietošanas, ļaujiet tai vismaz 10 minūtes atdzist.

## LUMINISCENCES SPULDZES MAIŅA

### Spuldzes maiņa

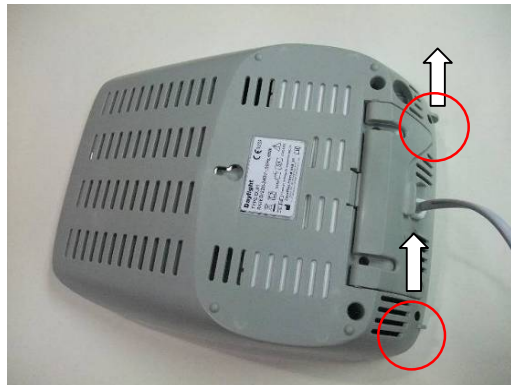
Ja luminiscences spuldze nedarbojas vai ir izdegusi, tā ir jānomaina. **IEVĒROJIET:** lietojiet tikai ražotāja ieteikto luminiscences spuldzi. Nomainiet luminiscences spuldzi šādi.



### Brīdinājums

- Atvienojiet barošanas vada kontaktdakšu no elektrotīkla kontaktligzdas un ļaujiet ierīcei atdzist.
- Noņemiet no ierīces tikai zemāk minētās detaļas. Citu detaļu vai skrūvju noņemšana var samazināt lietošanas drošību.

1. Atveriet uz aizmugurējā paneļa esošās skrūves un noņemiet priekšas pārsegu.



2. Ar skrūvgrieža palīdzību noņemiet luminiscences spuldzes caurspīdīgos stiprinājumus.



3. Uzmanīgi izvelciet luminiscences spuldzi no korpusa un aizvietojiet to ar jaunu.



4. Iestiprinot jauno luminiscences spuldzi, rīkojieties pretējā secībā.

### **SAPLĪSUŠAS LUMINISCENCES SPULDZES IZŅEMŠANA**

Luminiscences spuldze nelielā daudzumā satur dzīvsudrabu. Ja luminiscences spuldze saplīst, daļa dzīvsudraba nonāk telpas gaisā. Lai samazinātu riskus, ko var radīt saskare ar dzīvsudrabu, ir jāievēro šādus tīrīšanas un dzīvsudraba likvidēšanas norādījumus.

#### **Pirms tīrīšanas**

- Izraidiet no telpas cilvēkus un dzīvniekus un 5–10 minūtes vēdiniet to, atverot logu vai durvis.
- Ja ēkā ir piespiedu ventilācija vai kondicionieris, tad izslēdziet to.
- Savāciet saplīsušās luminiscences spuldzes daļiņas, piem., ar papīra vai kartona, līmlentes, mitra saimniecības papīra vai samitrinātas salvetes palīdzību.

### Tīrīšanas laikā

- Putekļu sūcēju nedrīkst izmantot citiem mērķiem, izņemot pēc pamattīrīšanas palikušo stikla lausku savākšanai. Izmantojot putekļu sūcēju, gaisā var tikt izmests dzīvsudraba pulveris vai iztvaikojs dzīvsudrabs.
- Rūpīgi savāciet stikla lauskas un redzamo pulveri.
- Tīrīšanai izmantotos materiālus ievietojiet noslēdzamā traukā.

### Pēc tīrīšanas

- Ievietojiet luminiscences spuldzes lauskas un tīrīšanā izmantotos materiālus ārpus telpām atsevišķā tvertnē, līdz varēsiet atkritumus likvidēt atbilstoši prasībām. Neatstājiet luminiscences spuldzes gabaliņus vai tīrīšanā izmantotos materiālus istabā.
- Ja ir iespējams, tad vēdiniet telpu vēl pāris stundas, atstājot piespiedu ventilāciju izslēgtu.

## TĪRĪŠANA



### Svarīgi!

- Pirms tīrīšanas izslēdziet ierīci, atvienojiet barošanas vada kontaktdakšu no kontaktligzdas un ļaujiet ierīcei atdzist.
- Nepieskarieties ierīcei ar slapjām rokām.
- Notīriet ierīci ar mitru drānu. Ja nepieciešams, lietojiet nelielu daudzumu tīrīšanas līdzekļa.
- Neturiet ierīci zem tekoša ūdens un nesmidziniet uz tās ūdeni.
- Ierīci ir ieteicams tīrīt reizi mēnesī.

## UZGLABĀŠANA

Ja Jūs nelietojat Hugin gaismas terapijas lampu, tad glabājiet to sausā, bērniem nepieejamā vietā. Neatstājiet ierīci pievienotu strāvas tīklam. Hugin gaismas terapijas lampa ir paredzēta glabāšanai šādos apstākļos.

- 1) Temperatūra no –20 līdz +50 °C.
- 2) Relatīvais gaisa mitrums maks. 90%.
- 3) Gaisa spiediens 700–1060 hPa.

## IERĪCES IZNĪCINĀŠANA



Šis simbols norāda, ka ierīci ir aizliegts izmest kopā ar citiem sadzīves atkritumiem. Regula attiecas uz visu ES reģionu. Lai novērstu iespējamos draudus apkārtējai videi un cilvēku veselībai, ko izraisa nepareiza atkritumu apsaimniekošana, elektriskās ierīces ir jāsavāc atsevišķi no citiem atkritumiem, tādējādi veicinot to pārstrādi un atkārtotu izmantošanu. Nogādājiet nolietoto ierīci elektrisko un elektronisko lūžņu savākšanas punktā. Tādā veidā ierīce tiks iekļauta apkārtējai videi saudzējošā materiālu atkārtotā pārstrādes procesā.

## TRAUCĒJUMU NOVĒRŠANA



**Svarīgi!**

Šeit ir minēti visbiežākie ar ierīci saistītie jautājumi. Ja Jūs šeit nevarat atrast atbildi uz savu jautājumu, tad sazinieties ar pārdevēju.

Traucējums	Iespējamais cēlonis	Risinājums
Lampa neiedegas.	Ierīce ir izslēgta.	Ieslēdziet ierīci ar barošanas slēdzi.
	Ierīce nav pievienota strāvas tīklam.	Ierīce nav pareizi pievienota strāvas tīklam vai kontaktligzda ir bojāta.
	Luminiscences spuldze nav piestiprināta.	Uzstādiet luminiscences spuldzi vēlreiz.

## TEHNISKIE RĀDĪTĀJI

<b>Izmērs (pl × a × dz)</b>	270 × 207 × 80 mm
<b>Svars</b>	0,8 kg
<b>Gaismas avots</b>	45 W luminiscences spuldze, dienas gaisma (pilns spektrs – gaisma) Lietošanas laiks: 8000 stundas
<b>Gaismas avota veids (luminiscences spuldzes ražotāja publicētais)</b>	MP45 3U
<b>Aizsargs</b>	T 3,15 A H 250 V
<b>Jauda</b>	45 vati
<b>Apgaismojuma līmenis</b>	> 10 000 lx no 15 cm attāluma
<b>Elektrotīkla barošana</b>	220 V ~ 240 V, 50 Hz
<b>Lietošanas nosacījumi</b>	Temperatūra no +10 līdz +25 °C, relatīvais gaisa mitrums 30–90%. Gaisa spiediens 700–1060 hPa.
<b>Glabāšanas noteikumi</b>	Temperatūra no –20 līdz +50 °C, relatīvais gaisa mitrums maks. 90%. Gaisa spiediens 700–1060 hPa.
<b>Transportēšanas noteikumi</b>	Temperatūra no –20 līdz +50 °C, relatīvais gaisa mitrums maks. 90%. Gaisa spiediens 700–1060 hPa.
<b>Izstrādājuma klasifikācija</b>	1. II klases ierīce. 2. Aizsardzība pret ūdeni: IP20. 3. Nav AP/APG klases ierīce. 4. Lietošanas veids: pastāvīga lietošana.

Ražotājam ir tiesības mainīt datus bez iepriekšēja brīdinājuma.

## KONTAKTDATI

### Hugin pilnvarotais pārstāvis Eiropā



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

### Ražotājs



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong



### Svarīgi!

Ja ierīce ir jebkādā veidā bojāta, vai Jūs ar „Traucējumu novēršanas” tabulu neatrodāt atbildi uz savu jautājumu, sazinieties ar pārdevēju.

**NAUDOJIMO INSTRUKCIJA**  
**ŠVIESOS TERAPIJOS LEMPA „IBERIS“ ELE018838**  
220 – 240 V ~, 50 Hz, 45 W





## **ĮVADAS**

### **Naudojimo instrukcija**

Dėkojame Jums, kad nusipirkote šviesos terapijos lempą „Hugin“. Teisingai naudojamas prietaisas patikimai Jums tarnaus daug metų. Išsaugokite kvitą, naudojimo instrukciją ir originalią pakuotę, nes jų gali prireikti vėliau.

Kad šviesos terapijos lempa „Hugin“ būtų kuo naudingesnė, atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją. Naudojimo instrukcija nepakeičia sveikatos priežiūros specialisto duotų patarimų.

### **Šviesos terapijos lempos „Hugin“ poveikis**

Šviesa ir jos ryškumas įtakoja mūsų gyvenimą keliais būdais. Ryškios šviesos trūkumas laikui bėgant daro poveikį fizinei ir dvasinei sveikatai. Kai kuriems žmonėms šviesos trūkumas yra nemalonus ir trikdo gyvenimo ritmą. Šviesos trūkumo poveikis itin dažnai juntamas rudenį ir žiemą, kai dienos trumpos ir šviesos yra mažai. Dirbtinis patalpų apšvietimas negali kompensuoti natūralios šviesos trūkumo. Dėl to gali kilti liūdesys, nuovargis, miego sutrikimai ir melancholija – tipiški sezoninės depresijos požymiai.

### **Naudojimo paskirtis**

Šviesos terapija yra patogus ir veiksmingas, medikų pagalbos nereikalaujantis, šviesos trūkumo kompensavimo būdas. Šviesos terapija yra taikoma sezoninės depresijos gydymui. Terapija padeda gydyti dėl depresijos atsiradusį nuovargį ir prislėgtą nuotaiką. Sezoninės depresijos simptomus sukelia biologinio laikrodžio sutrikimai. Šviesos terapijos prietaise „Hugin“ yra itin ryški (daugiau nei 10 000 liuksų) saulės šviesą imituojanti liuminescencinė lempa. Nepaisant to, liuminescencinė lempa neišskiria kenksmingų ultravioletinių spindulių. Prietaisą reikia naudoti reguliariai ir ilgą laiką (kiekvieną dieną bent savaitę). Šviesa patenka per akis, todėl liuminescencinės lempos šviesa patariama naudotis rytais, kartu su natūralia ir dirbtine šviesa. Naudojantis į lempą nebūtina žiūrėti visą laiką.

Naudojimo trukmė priklauso nuo to, kokioje padėtyje ir koku atstumu Jūs esate nuo šviesos šaltinio. Kuo arčiau šviesos šaltinio yra Jūsų veidas, tuo trumpiau reikia naudoti prietaisą. Naudojant šviesos terapijos lempą „Hugin“ galite užsiimti kita veikla, pvz., skaityti, rašyti, kalbėti telefonu ar dirbti, tačiau įsitikinkite, kad esate pakankamai arti lempos.

Papildoma šviesa, kurią tamsiausiu metų laiku Jums suteikia šviesos terapijos lempa, padidina gaunamą šviesos kiekį ir teigiamai įtakoja nuotaiką bei savijautą.











Mėgaukitės šviesos terapija „Hugin“ kada tik panorėję. Vis dėl to labiau patariama šviesos terapijos lempą naudoti rytais nei vėlesniu laiku, nes tokiu būdu geriausiai imituojama natūrali šviesa.

Nesinaudokite prietaisu, jei:

1. sergate arba sirgote sunkia depresija;
2. esate itin jautrūs šviesai (pvz., sergate diabetu ar epilepsija);
3. sergate akių ligomis;
4. vartojate specialius vaistus (pvz., tam tikrus vaistus nuo depresijos, psichoaktyvius vaistus ir vaistus nuo maliarijos);
5. kenčiate nuo aukšto kraujo spaudimo.

## ŽENKLAI IR SIMBOLIAI

Šioje naudojimo instrukcijoje, ant šviesos terapijos lempos „Hugin“ ir jos priedų naudojami šie simboliai.

	<b>Įspėjimas</b>	Įspėjimas apie traumos arba sveikatos pažeidimo pavojų.
	<b>Svarbu!</b>	Su prietaiso galimu gedimu susiję saugos nurodymai.
		Prieš pradėdami naudotis prietaisu, perskaitykite naudojimo instrukciją.
	<b>Atkreipkite dėmesį!</b>	Svarbios informacijos žyma.
		Dėmesio! Daugiau informacijos rasite komplekte esančiuose nurodymuose.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		II klasės prietaisas.
		Gamintojas.
		Įgaliotas atstovas Europos Sąjungoje.
<b>IP20</b>		IP apsaugos klasė.
		Saugoti nuo drėgmės.
		Nenaudoti vonioje.

## EKSPLOATAVIMO SAUGOS TAISYKLĖS

Šviesos terapijos lempa „Hugin“ yra sukonstruota ir pagaminta taip, kad atitiktų pačias griežčiausias eksploataavimo saugos taisykles, įskaitant Elektromagnetinio suderinamumo (EMS) direktyvą. Šviesos terapijos lempa „Hugin“ atitinka žemiau pateiktus reikalavimus.



Šis prietaisas atitinka ES direktyvos 93/42/EEB dėl medicinos prietaisų reikalavimus.

## PASTABOS

Atidžiai perskaitykite naudojimo instrukciją ir išsaugokite ją ateičiai. Įsitikinkite, kad naudojimo instrukcija yra prieinama kitiems prietaiso naudotojams, ir kad jie laikosi instrukcijos nurodymų.

## Saugos nurodymai



### Įspėjimas

- Nenaudokite prietaiso drėgnoje aplinkoje.
- Prieš pradėdami naudotis prietaisu, įsitikinkite, kad visos pakuotės medžiagos nuimtos, ir kad ant prietaiso ar jo priedų nėra pastebimų pažeidimų. Jei įtariate, kad prietaisas sugedęs, prietaiso nenaudokite, o susisiekite su jo pardavėju.
- Neleiskite prietaiso be priežiūros naudoti vaikams, asmenims su fizine, sensorine ir psichine negalia, nepatyrusiems asmenims, nebent už jų saugumą atsakingas asmuo supažindino juos su prietaiso veikimu ar jie naudoja prietaisą prižiūrimi.
- Vyresni nei 8 metų vaikai, asmenys su sensorine fizine ar psichine negalia ar nepatyrę asmenys gali prietaisu naudotis tada, kai jiems yra išaiškinta kaip saugiai naudotis prietaisu, ir jie supranta su prietaiso naudojimu susijusius pavojus. Neleiskite vaikams žaisti su prietaisu. Vyresni nei 8 metų vaikai gali prietaisą valyti ir prižiūrėti prižiūrint suaugusiems. Prietaisą ir jo maitinimo laidą laikykite jaunesniems nei 8 metų vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- Stebėkite, kad vaikai nežaistų su prietaisu.
- Maitinimo laidą laikykite toliau nuo įkaitusių daiktų ir atviros ugnies.
- Minimalus leistinas atstumas nuo prietaiso iki degių medžiagų yra 1 m.
- Prietaisą galima jungti tik į elektros lizdą, kurio tinklo įtampa atitinka prietaiso duomenų lentelėje pažymėtą įtampą.
- ĮSPĖJIMAS! Kad nesuveiktų termostatinis lydusis saugiklis, prietaiso nejunkite per išorinį jungiklį, pavyzdžiui, laikmatį. Taip pat nejunkite jo į reguliariai įjungiamą ir išjungiamą srovės grandinę.
- Prietaisą įjunkite į elektros lizdą (30 mA) su liekamosios srovės saugikliu.
- Prieš liesdami prietaisą, visada maitinimo laido kištuką ištraukite iš elektros lizdo ir palaukite, kol prietaisas atvės.
- Niekada nelieskite prietaiso šlapiomis rankomis, kai maitinimo laido kištukas yra įkištas į elektros lizdą. Saugokite prietaisą nuo vandens pusrų. Galima naudoti tik visiškai sausą prietaisą.
- Saugokite prietaisą nuo smūgių.
- Išjungdami maitinimo laidą iš elektros lizdo, traukite laikydami už kištuko. Netraukite už maitinimo laido.

- Jei maitinimo laidas ar prietaisas pažeisti, susisiekite su pardavėju. Prietaisui taisyti reikia specialių įrankių. Nebandykite patys taisyti prietaiso.
- Prietaisas visiškai išjungtas iš elektros tinklo tik tada, kai maitinimo laido kištukas yra ištrauktas iš elektros lizdo. Nestatykite prietaiso taip, kad maitinimo laido kištuką būtų sunku ištraukti iš elektros lizdo.
- Prietaisas neturi dalių, kurios reikalautų naudotojo priežiūros ar taisymo.
- Prietaiso jokių būdų negalima reguliuoti ar modifikuoti.
- Nereguliuokite ir nemodifikuokite prietaiso be gamintojo sutikimo.
- Jei prietaisas buvo reguliuotas ar modifikuotas, siekiant užtikrinti saugumą, jį turi patikrinti specialistas.

### **Bendros pastabos**



#### **Svarbu!**

- Prietaisas nėra skirtas komerciniam ar klinikiniam naudojimui, o tik asmeniniam naudojimui namuose.
- Jei vartojate vaistus, pvz., vaistus nuo skausmo, kraujo spaudimo ar depresijos, prieš naudodami šviesos terapijos lempą „Hugin“ pasitarkite su savo gydytoju.
- Akies tinklainės ligomis ar diabetu sergantiems asmenims, prieš pradėdant naudoti šviesos terapijos lempą „Hugin“, reikia apsilankyti pas akių gydytoją.
- Nenaudokite prietaiso, jei Jūs sergate kokia nors akių liga, pvz., katarakta, glaukoma, regos nervo liga, arba stiklakūnio uždegimu.
- Kilus su sveikata susijusiems klausimams kreipkitės į gydytoją!

### **Taisymas**



#### **Svarbu!**

- Atidarykite prietaisą tik tam, kad pakeistumėte liuminescencinę lempą. Nebandykite patys taisyti prietaiso. Nepaisant šio reikalavimo gali įvykti nelaimingas atsitikimas. Nesilaikant šio reikalavimo garantija praranda galiojimą.
- Jeigu prietaisas sugedo ar yra pažeistas, jo naudoti negalima. Problemos sprendimo ieškokite gedimų taisymo lentelėje. Jeigu problemos nepasisekė išspręsti, susisiekite su pardavėju. Prietaisui taisyti reikia specialių įrankių. Nebandykite patys taisyti prietaiso.

### **PRIETAISO IŠĖMIMAS IŠ PAKUOTĖS IR PATIKRINIMAS**

Mes stengiamės, kad pakuotės turinys būtų teisingas ir nieko netrūktų. Tačiau įsitikinkite, kad pakuotėje yra teisinga prekė ir pakuotės turinį sutikrinkite su pakuotėje esančių dalių aprašymu.

Prietaisu „Hugin“ yra lengva išmokti naudotis. Komplekte yra:

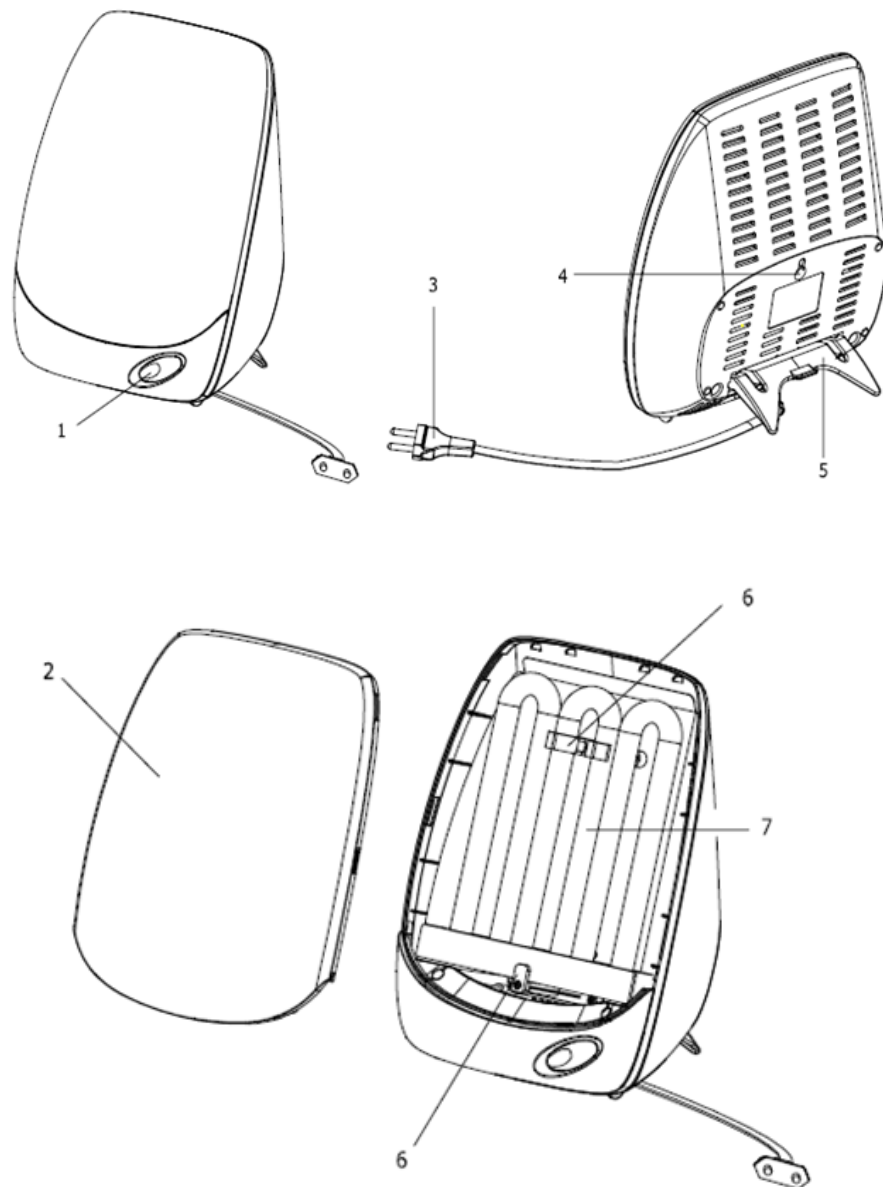
Šviesos terapijos lempa „Hugin“ – 1 vnt.

Naudojimo instrukcija – 1 vnt.

Rūpestingai patikrinkite prietaisą ir įsitikinkite, kad transportavimo metu jis nenukentėjo.

- Pagal dalių sąrašą patikrinkite, ar yra visos dalys.
- Įsitinkite, kad prietaise nėra įtrūkių ir kitokių pažeidimų. Nepradėkite prietaiso naudoti, jeigu jis yra pažeistas arba su defektu. Jeigu pastebėjote, kad kuri nors dalis yra pažeista arba su defektu, susisiekite su pardavėju.

## PRIETAISO DALYS



1. Jungiklis
2. Gaubtas
3. Maitinimo laido kištukas
4. Pakabinimo anga
5. Atlenkiama kojėlė
6. Liuminescencinės lempos fiksatorius
7. 45 W liuminescencinė lempa

## **PRIETAISO PARUOŠIMAS NAUDOJIMUI**

### **Prieš pradėdant naudoti**

1. Išimkite prietaisą iš pakuotės.
2. Prietaisą padėkite ant lygaus paviršiaus (pvz., stalo) ir atlenkite kojelę.
3. Veidą nuo veikiančio šviesos šaltinio rekomenduojama laikyti 15–35 cm atstumu.

### **Prietaiso prijungimas prie elektros tinklo**

Prietaisą galima jungti tik į elektros lizdą, kurio tinklo įtampa atitinka prietaiso duomenų lentelėje pažymėtą įtampą.

- Maitinimo laido kištuką iki galo įkiškite į elektros lizdą.



### **Atkreipkite dėmesį!**

- Įsitikinkite, kad šalia prietaiso pastatymo vietos yra elektros lizdas.
- Maitinimo laidą įtaisykite taip, kad niekas už jo neužkliūtų.

### **Šviesos terapijos lempos „Hugin“ pakabinimas ant sienos**

Šviesos terapijos lempos „Hugin“ galinėje sienelėje yra anga, todėl prietaisą galima pakabinti už varžto ant sienos. Parinkite sienos rūšį atitinkantį varžtą. Jei reikia, naudokite kaištį. Į betono sieną galima įsukti 25 mm (M4) savisriegį plieninį varžtą, įsukamą į inkarą. Varžto ir inkaro komplekte nėra.



### **Svarbu!**

Jeigu pakabinimo anga arba užpakalinis skydelis yra pažeisti, lempos „Hugin“ ant sienos nekabinkite. Papildomų nurodymų teiraukitės kreipkitės į pardavėją.

## **PRIETAISO NAUDOJIMAS**

### **1. Šviesos terapijos lempos „Hugin“ įjungimas**

Norėdami įjungti prietaisą, paspauskite mygtuką ON/OFF.



### **Atkreipkite dėmesį!**

Tik įjungus, liuminescencinė lempa gali šviesti silpniau nei įprastai. Visu galingumu liuminescencinė lempa pradeda šviesti po kelių minučių.

## 2. Šviesos terapija

Atsisėskite prieš prietaisą 15–35 cm atstumu, tokiu, kuriuo jaučiatės patogiai. Prietaiso naudojimo metu galite užsiimti kita veikla, pavyzdžiui, skaityti, rašyti arba kalbėti telefonu.

Naudojimo metu tarp veido ir šviestuvo stenkitės išlaikyti 15–35 cm atstumą.

Rekomenduojama naudojimo trukmė:

- 35 cm atstumu – maždaug 2 valandos;
- 25 cm atstumu – 1 valanda ir 10 minučių;
- 15 cm atstumu – maždaug 30 minučių.

Kuo arčiau esate prie šviestuvo, tuo trumpiau jį naudokite.



### Atkreipkite dėmesį!

- Nežiūrėkite tiesiai į šviesą! Pirmus kartus gali pradėti skaudėti akys arba galva, tačiau šie simptomai turėtų praeiti. Jeigu kilo abejonių, naudojimo trukmę sutrumpinkite tiek, kad terapija teiktų malonumą.
- Nepalikite veikiančio prietaiso be priežiūros.
- Nelieskite įjungto prietaiso. Prieš pernešdami prietaisą palaukite bent 10 minučių, kol atvės.
- Neuždenkite veikiančio prietaiso ventiliacinių angų.

## 3. Ilgalaikis mėgavimasis šviesa

Šviesos terapijos lempą naudokite tamsiausiu metų laiku, pagal poreikį, bent septynias dienas iš eilės arba ilgiau.

## 4. Šviesos terapijos lempos „Hugin“ išjungimas

Norėdami išjungti prietaisą, paspauskite mygtuką ON/OFF. Ištraukite maitinimo laido kištuką iš elektros lizdo.



### Atkreipkite dėmesį!

- Prieš liesdami prietaisą arba jį pernešdami palaukite bent 10 minučių, kol jis atvės.

## LIUMINESCENCINĖS LEMPOS PAKEITIMAS

### Lempos pakeitimas

Jeigu liuminescencinė lempa neveikia arba perdegė, ją galima pakeisti. DĖMESIO! Naudokite tik gamintojo rekomenduojamas liuminescencines lempas. Liuminescencinę lempą pakeiskite šiuo būdu.

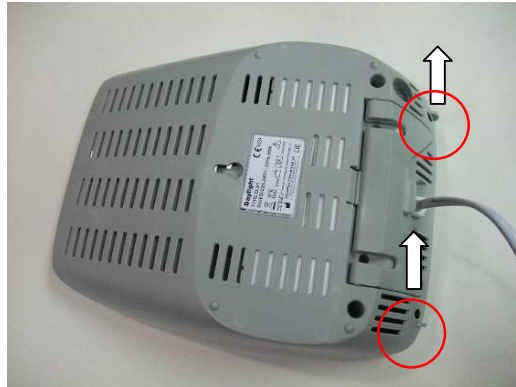


### Ispėjimas

- Ištraukite maitinimo kištuką iš elektros lizdo ir palaukite, kol prietaisas atvės.
- Iš prietaiso galima išimti tik toliau nurodytas dalis. Išėmus kitas dalis arba atsukus varžtus, prietaisą gali būti pavojinga naudoti.



1. Atsukite užpakaliniame skydelyje esančius varžtus ir nuimkite priekinį gaubtą.



2. Atsuktuvu nuimkite liuminescencinės lempos skaidrius fiksatorius.



3. Atsargiai iš korpuso ištraukite liuminescencinę lempą ir pakeiskite ją nauja.



4. Įdėdami naują liuminescencinę lempą veiksmus atlikite atvirkštine tvarka.

### **SUDUŽUSIOS LIUMINESCENCINĖS LEMPOS IŠTRAUKIMAS**

Liuminescencinėje lemposje yra šiek tiek gyvsidabrio. Liuminescencinei lempos dužus, dalis gyvsidabrio pasklinda kambario ore. Gyvsidabrio sukkelto pavojaus padės išvengti šie valymo ir gyvsidabrio surinkimo nurodymai.

#### **Prieš valymą**

- Išveskite žmones ir gyvūnus iš kambario. Atidarykite kambario langą arba duris ir vėdinkite 5–10 minučių.
- Jeigu name yra priverstinė ventiliacija arba kondicionierius, juos išjunkite.
- Liuminescencinės lempos duženas surinkite kietu popieriumi ar kartonu, lipnia juoste, drėgnu popieriniu rankšluosčiu arba sudrėkinta servetėle.

### Valymo metu

- Dulkių siurbį galima naudoti tik po valymo likusioms stiklo šukėms surinkti. Naudojant dulkių siurbį, gyvsidabrio milteliai ar išgaravęs gyvsidabris gali pasklisti ore.
- Kruopščiai surinkite stiklo šukes ir matomus miltelius.
- Medžiagas, kuriomis valėte, sudėkite į uždaromą indą.

### Po valymo

- Liuminescencinės lempos šukes ir medžiagas, kuriomis valėte, laikykite lauke, atskirame konteineryje, kol galėsite sunaikinti atliekas laikydamiesi reikalavimų. Liuminescencinės lempos duženų ar valymui naudotų medžiagų nepalikite kambaryje.
- Jei įmanoma, išjungę priverstinę ventiliaciją, vėdinkite kambarį dar keletą valandų.

### VALYMAS



#### Svarbu!

- Prieš valydami prietaisą jį išjunkite, maitinimo laido kištuką ištraukite iš elektros lizdo ir palaukite, kol prietaisas atvės.
- Nelieskite prietaiso šlapiomis rankomis.
- Prietaisą valykite drėgna šluoste. Jei reikia, naudokite truputį švelnaus valiklio.
- Nelaikykite prietaiso po tekančiu vandeniu ir netaškykite ant jo vandens.
- Prietaisą patariama valyti kartą per mėnesį.

### LAIKYMO SĄLYGOS

Kai šviesos terapijos lempa „Hugin“ nesinaudojate, laikykite ją sausoje, vaikams nepasiekiamoje vietoje. Nelaikykite prietaiso įjungto į elektros tinklą. Šviesos terapijos lempą „Hugin“ reikia laikyti šiose sąlygose:

- 1) Temperatūra: nuo –20 iki +50 °C.
- 2) Santykinė oro drėgmė: ne daugiau nei 90 %.
- 3) Oro slėgis: 700–1060 hPa.

### NENAUDOJAMO PRIETAISO PAŠALINIMAS IŠ APYVARTOS



Šis simbolis nurodo, kad prietaiso negalima išmesti kartu su kitomis buitinėmis atliekomis. Direktyva galioja visoje ES teritorijoje. Kad būtų laikomasi atliekų šalinimo aplinkos ir sveikatos apsaugos reikalavimų, prietaisas turi būti atsakingai grąžintas į apyvartą, kad būtų galima dar kartą panaudoti žaliavas. Nebenaudojamą prietaisą nugabenkite į elektroninių atliekų surinkimo punktą. Tokiu būdu prietaisas bus pakartotinai panaudotas nesukeldamas pavojaus aplinkai.

## GEDIMŲ TAISYMAS



**Svarbu!**

Čia pateikti dažniausiai apie prietaisą užduodami klausimai. Jei čia nerandate atsakymo į savo klausimą, susisiekite su pardavėju.

Gedimas	Galima priežastis	Sprendimas
Lempa neužsidega.	Prietaisas yra išjungtas.	Paspauskite jungiklį ir įjunkite prietaisą.
	Prietaisas neįjungtas į elektros tinklą.	Prietaisas tinkamai neįjungtas į elektros tinklą arba elektros lizdas sugedęs.
	Liuminescencinė lempa nepritvirtinta.	Įstatykite liuminescencinę lempą iš naujo.

## TECHNINIAI DUOMENYS

<b>Matmenys (p × a × g)</b>	270 × 207 × 80 mm
<b>Svoris</b>	0,8 kg
<b>Šviesos šaltinis</b>	45 W liuminescencinė lempa, dienos šviesa (pilnas šviesos spektras) Tarnavimo trukmė: 8000 valandų
<b>Šviesos šaltinio tipas (nurodytas liuminescencinės lempos gamintojo)</b>	MP45 3U
<b>Apsauga</b>	T 3,15 A H 250 V
<b>Galia</b>	45 vatai
<b>Apšvieta</b>	> 10 000 liuksų 15 cm atstumu
<b>Elektros maitinimas</b>	220 V ~ 240 V, 50 Hz
<b>Naudojimo sąlygos</b>	Temperatūra: nuo +10 iki +25 °C, santykinė oro drėgmė: 30–90 %. Oro slėgis: 700–1060 hPa.
<b>Laikymo sąlygos</b>	Temperatūra: nuo –20 iki +50 °C, santykinė oro drėgmė: ne daugiau nei 90 %. Oro slėgis: 700–1060 hPa.
<b>Transportavimo sąlygos</b>	Temperatūra: nuo –20 iki +50 °C, santykinė oro drėgmė: ne daugiau nei 90 %. Oro slėgis: 700–1060 hPa.
<b>Gaminio klasifikacija</b>	1. II klasės prietaisas. 2. Atsparumas drėgmei: IP20. 3. Prietaisas nepriklauso AP/APG klasei. 4. Naudojimo būdas: nuolatinis naudojimas.

Gamintojas techninius duomenis gali keisti be išankstinio perspėjimo.

## KONTAKTINIAI DUOMENYS

### Igaliotas „Hugin“ atstovas Europoje



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

### Gamintojas



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong



### Svarbu!

Jei prietaisas sugedo ar yra pažeistas, ar Jūs gedimų taisymo lentelėje nerandate atsakymo į savo klausimą, susisiekiite su pardavėju.

**РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**  
**HUGIN ЛАМПА ДЛЯ СВЕТОТЕРАПИИ IBERIS ELE018838**  
220 – 240 В ~, 50 Гц, 45 Вт



## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Руководство по эксплуатации**

Благодарим Вас за покупку лампы для светотерапии Hugin. Прибор надёжно прослужит Вам долгие годы, если пользоваться им правильно. Сохраните квитанцию, руководство по эксплуатации и оригинальную упаковку для возможного дальнейшего использования.

Чтобы достичь лучших результатов использования лампы для светотерапии Hugin, внимательно прочитайте руководство по эксплуатации. Несмотря на это, руководство по эксплуатации не заменит советов специалиста по здравоохранению.

### **Как действует лампа для светотерапии Hugin?**

Свет и его сила влияют на нашу жизнь множеством разных образов. Слишком малое количество сильного света со временем может повлиять на физическую и психическую деятельность. Для некоторых людей влияние недостатка света выражается в неприятных ощущениях и нарушает жизненный ритм. Влияние недостатка света особенно ощутимо осенью и зимой, когда световой день короткий. Искусственное освещение внутренних помещений не может компенсировать недостаток естественного света. Последствиями могут быть подавленность, усталость, прерывистый сон и меланхолия – типичные признаки зимней депрессии.

### **Цель применения**

Светотерапия – удобный и эффективный способ компенсации недостатка света без медицинского вмешательства. Светотерапия применяется для лечения зимней депрессии. С помощью терапии можно бороться с усталостью и подавленным настроением, обусловленными депрессией. Симптомы зимней депрессии обусловлены нарушением биологических часов. Прибор для светотерапии Hugin оснащён особо мощной (свыше 10 000 люкс) люминесцентной лампой, которая имитирует солнечный свет. При этом люминесцентная лампа не производит вредное ультрафиолетовое излучение солнечного света. Прибором следует пользоваться регулярно в течение длительного времени (ежедневно, по меньшей мере, в течение недели). Свет действует через глаза, и свет люминесцентной лампы рекомендуется использовать по утрам в дополнение к естественному и искусственному освещению. Однако, постоянно смотреть на лампу во время сеанса не нужно.

Продолжительность сеанса зависит от того, в каком положении относительно источника света и на каком расстоянии от него Вы находитесь. Чем ближе Ваше лицо к источнику света, тем короче требуемый сеанс использования прибора. Во время сеанса светотерапии Hugin Вы можете заниматься другими делами, например читать, писать, говорить по телефону или работать. И всё же убедитесь, что Вы находитесь достаточно близко к лампе.

Дополнительный свет, который даёт Вам лампа для светотерапии в самое тёмное время года, увеличивает общее количество полученного Вами света, и это очевидно оказывает положительное влияние на Ваше настроение и ощущение благополучия.











Побалуйте себя светотерапией Hugin в любое время, как только будет желание. Тем не менее, рекомендуется пользоваться лампой для светотерапии скорее утром, чем позже в течение дня, поскольку в этом случае она лучше всего имитирует естественное освещение.

Не пользуйтесь прибором, если:

- 1) Вы страдаете тяжёлой депрессией или перенесли её;
- 2) Вы сверхчувствительны к свету (напр., диабетики и эпилептики);
- 3) у Вас имеются заболевания глаз;
- 4) Вы принимаете специфические лекарства (например, определённые антидепрессанты, психоактивные лекарства и лекарства против малярии);
- 5) у Вас высокое кровяное давление.


## ЗНАКИ И СИМВОЛЫ

В данном руководстве, на лампе для светотерапии Hugip и дополнительных принадлежностях к ней используются следующие символы:

	<b>Предупреждение</b>	Предупреждение в связи с травмоопасностью или вредом для здоровья.
	<b>Важно!</b>	Требования безопасности, связанные с возможным повреждением прибора.
		Перед началом эксплуатации прибора прочитайте руководство.
	<b>Внимание</b>	Примечание касательно важной информации.
		Внимание: дополнительную информацию см. в приведённых здесь инструкциях.
<b>O/I</b>		OFF/ON
		Прибор II класса.
		Изготовитель
		Уполномоченный представитель в Европейском Союзе
<b>IP20</b>		Степень защиты корпуса
		Беречь от влаги.
		Запрещается использовать в ванной комнате.

## ТРЕБОВАНИЯ В ОТНОШЕНИИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Лампа для светотерапии Hugip разработана и изготовлена таким образом, чтобы она отвечала также всем более строгим требованиям в отношении безопасности и производительности, в т. ч. директиве Евросоюза по электромагнитной совместимости (ЭМС). Лампа для светотерапии Hugip отвечает следующим требованиям:

 **0123** Данный прибор соответствует требованиям директивы Совета ЕС 93/42/ЕЕС о медицинском оборудовании.



## ПРИМЕЧАНИЯ

Внимательно прочитайте руководство по эксплуатации и сохраните его для дальнейшего использования. Убедитесь, что руководство по эксплуатации доступно другим пользователям прибора, и они его соблюдают.

### Требования безопасности



#### Предупреждение

- Не пользуйтесь прибором во влажной среде.
- Перед началом эксплуатации прибора убедитесь, что он полностью распакован, и что прибор или дополнительные принадлежности к нему не имеют видимых повреждений. Если Вы подозреваете какой-то дефект прибора, не пользуйтесь им, а свяжитесь с продавцом.
- Прибор не предназначен для использования детьми или лицами с ограниченными физическими или психическими возможностями либо лицами с недостаточным опытом и знаниями за исключением случаев, когда человек, отвечающий за безопасность, научил их пользоваться прибором, или они пользуются прибором под присмотром.
- Дети старше 8 лет и лица со сниженными физическими или психическими возможностями, а также лица с недостаточным опытом и знаниями могут пользоваться прибором, если им разъяснили способ использования прибора и принципы безопасности эксплуатации, и они понимают сопряжённые с использованием прибора риски. Не разрешайте детям играть с прибором. Дети старше 8 лет могут чистить и обслуживать прибор под присмотром взрослого. Держите прибор и шнур питания в месте, недоступном для детей младше 8 лет.
- Следите за тем, чтобы дети не играли с прибором.
- Держите шнур электропитания вдали от горячих предметов и открытого огня.
- Минимальное допустимое расстояние между прибором и огнеопасными материалами составляет 1 м.
- Прибор можно подключать только к розетке с сетевым напряжением, соответствующим напряжению на табличке данных прибора.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: во избежание риска случайного сброса ограничителя температуры прибор не должен получать электропитание через внешнее устройство управления питанием, например таймер, а также его нельзя подсоединять в электрическую цепь, которую регулярно включает и отключает пользователь.
- Подключайте прибор к розетке с выключателем дифференциального тока (УЗО) на 30 мА.
- Прежде чем прикоснуться к прибору, всегда вынимайте вилку шнура питания из розетки и давайте прибору остыть.
- Никогда не прикасайтесь к прибору мокрыми руками, если вилка шнура питания подключена в розетку. Берегите прибор от брызг воды. Использовать можно только совершенно сухой прибор.
- Берегите прибор от ударов.
- Вынимая вилку шнура питания из розетки, тяните за вилку. Не тяните за шнур питания.
- Если шнур питания или плафон прибора повреждены, свяжитесь с продавцом. Для ремонта требуются специальные инструменты. Не пытайтесь чинить прибор самостоятельно.

- Прибор полностью отключён от электросети, только если вилка шнура питания вынута из розетки. Не устанавливайте прибор так, что вилку шнура питания будет трудно вынуть из розетки.
- Прибор не имеет деталей, требующих ремонта или обслуживания пользователем.
- Прибор нельзя каким-либо образом регулировать или модифицировать.
- Не регулируйте и не модифицируйте прибор без согласия изготовителя.
- Если прибор регулируют или модифицируют, прежде следующего использования, для обеспечения безопасности, следует сдать его на проверку специалисту.

### Общие примечания



#### Важно!

- Прибор не предназначен для коммерческого или клинического использования, но только для частного домашнего применения.
- Если Вы принимаете лекарства, напр. обезболивающие, лекарства от кровяного давления или антидепрессанты, перед использованием лампы для светотерапии Nugin посоветуйтесь с лечащим врачом.
- Лицам, страдающим заболеваниями сетчатки глаза или диабетом, перед началом использования лампы для светотерапии Nugin следует побывать на приеме у врача-окулиста.
- Не пользуйтесь прибором, если у Вас имеется какое-либо заболевание глаз, напр. катаракта, глаукома, заболевание зрительного нерва или воспаление стекловидного тела.
- По вопросам здоровья обратитесь к врачу!

### Ремонт



#### Важно!

- Не открывайте прибор, кроме как для замены люминесцентной лампы. Не пытайтесь чинить прибор самостоятельно. Это может привести к тяжёлому несчастному случаю. При нарушении данного требования аннулируется гарантия.
- Нельзя пользоваться повреждённым или пострадавшим прибором. Решите проблему с помощью таблицы поиска неисправностей. Если решение проблемы не найдётся, свяжитесь с продавцом. Для ремонта прибора требуются специальные инструменты. Не пытайтесь чинить прибор самостоятельно.

## **РАСПАКОВКА И ПРОВЕРКА ПРИБОРА**

Мы со своей стороны стараемся делать всё, чтобы содержимое упаковки было правильным и полным. Несмотря на это, убедитесь, что в упаковке нужное изделие, и сверьте содержимое упаковки со списком состава упаковки.

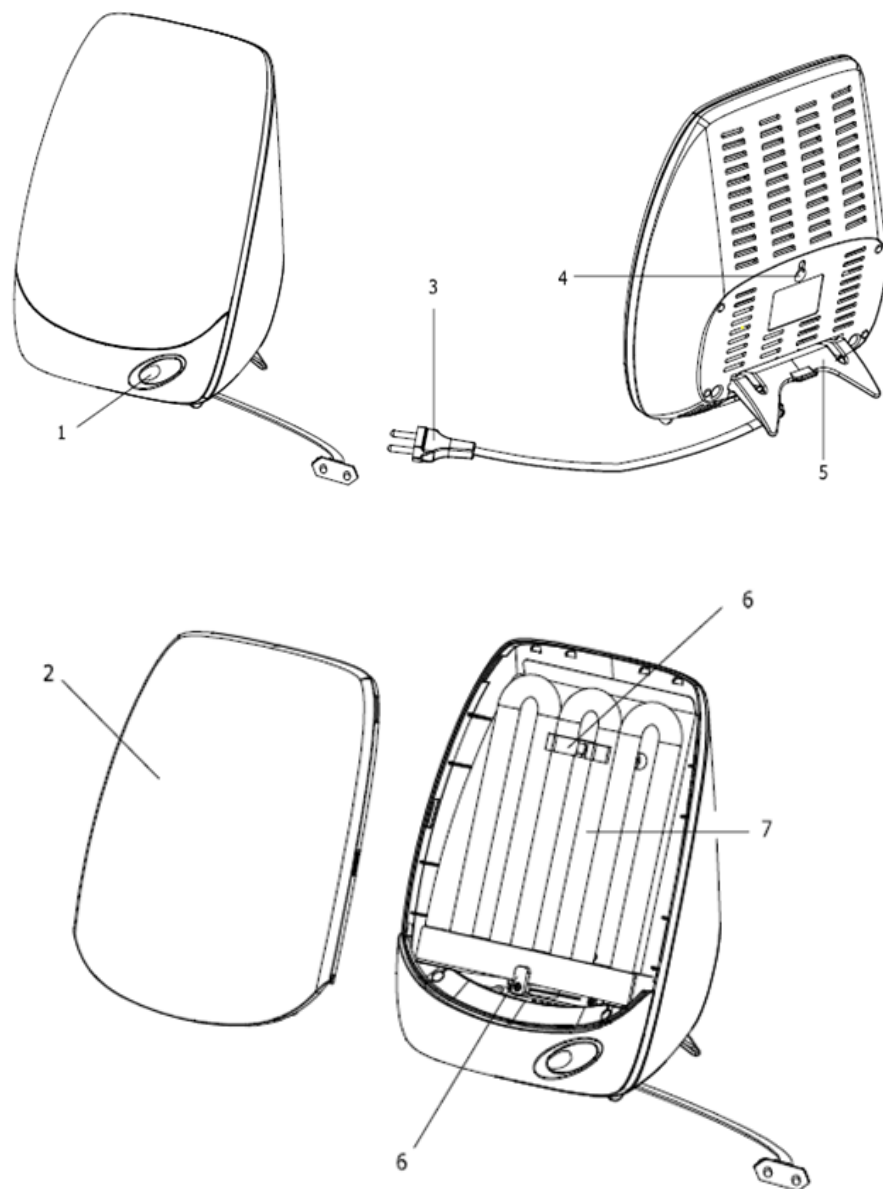
Прибор Hugin легко освоить и использовать. В комплекте:

- 1 лампа для светотерапии Hugin
- 1 руководство по эксплуатации

Тщательно проверьте прибор и убедитесь, что изделие не получило повреждений при транспортировке.

- Проверьте по списку содержимое упаковки: все ли детали имеются в наличии.
- Убедитесь, что изделие не имеет дефектов или повреждений. Не начинайте эксплуатацию прибора, если он имеет повреждение или дефект. Если какая-либо деталь изделия имеет повреждение или дефект, свяжитесь с продавцом.

## УСТРОЙСТВО ПРИБОРА



1. Выключатель питания
2. Рассеиватель
3. Вилка шнура питания
4. Отверстие для подвешивания
5. Откидная ножка
6. Фиксатор люминесцентной лампы
7. Люминесцентная лампа, 45 Вт

## ПОДГОТОВКА ПРИБОРА К ЭКСПЛУАТАЦИИ

### Начало эксплуатации

1. Распакуйте прибор.
2. Поставьте прибор на плоскую поверхность, напр. стол, и откиньте ножку.
3. Во время сеанса рекомендуется держать лицо на расстоянии около 15-35 см от источника света.

### Подключение прибора к электросети

Прибор можно подключать только к розетке с сетевым напряжением, соответствующим напряжению на табличке данных прибора.

- Вставьте вилку шнура питания в розетку.



#### Внимание

- Убедитесь, что поблизости от места установки прибора есть розетка.
- Расположите шнур питания так, чтобы о него нельзя было споткнуться.

### Крепление лампы для светотерапии Hugip к стене

На задней стороне прибора имеется отверстие для подвешивания, с помощью которого прибор можно повесить на винт в стене. Выберите винт, подходящий к типу стены. При необходимости используйте дюбель. Например, для бетонной стены можно воспользоваться самонарезающим стальным винтом 25 мм (M4), который вкручивается в анкер. Винт и анкер в комплект не входят.



#### Важно!

Если отверстие для подвешивания или задняя панель имеют трещины или другие повреждения, не вешайте лампу для светотерапии Hugip на стену. Обратитесь за дополнительными инструкциями в к продавцу.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ ПРИБОРА

### 1. Включение лампы для светотерапии Hugip

Для включения прибора нажмите на кнопку ON/OFF.



#### Внимание

Сразу после включения свет люминесцентной лампы может быть слабее, чем обычно во время сеанса. Люминесцентная лампа достигает полной мощности свечения спустя несколько минут.

## 2. Светотерапия

Сядьте перед прибором или рядом с ним, где Вам будет удобно, на расстоянии 15-35 см от прибора. Во время использования прибора можете заниматься другими делами, например читать, писать или говорить по телефону.

Во время сеанса постарайтесь сохранять рекомендуемое расстояние 15-35 см от лица до светильника.

Рекомендуемая длительность сеанса:

- на расстоянии 35 см около 2 часов;
- на расстоянии 25 см примерно 1 час 10 минут;
- на расстоянии 15 см около 30 минут.

Чем ближе к прибору Вы находитесь, тем меньшая длительность сеанса Вам требуется.



### Внимание

- Не смотрите непрерывно прямо на свет! Во время первых сеансов может появиться боль в глазах или лёгкая головная боль, но эти симптомы должны пройти. Если Вы сомневаетесь, сократите время сеанса настолько, чтобы терапия была приятной.
- Не оставляйте работающий прибор без присмотра.
- Не прикасайтесь к прибору во время сеанса. Прежде чем переставить прибор, дайте ему остыть, по меньшей мере, в течение 10 минут.
- Не закрывайте вентиляционные отверстия работающего прибора.

## 3. Долгое наслаждение светом

В самое тёмное время года пользуйтесь лампой для светотерапии по потребности, не менее семи дней подряд или дольше.

## 4. Выключение лампы для светотерапии Hugob

Для выключения прибора нажмите на кнопку ON/OFF. Выньте вилку шнура питания из розетки.



### Внимание

- Прежде чем прикоснуться к прибору или переставить его, дайте прибору остыть, по меньшей мере, в течение 10 минут.

## ЗАМЕНА ЛЮМИНЕСЦЕНТНОЙ ЛАМПЫ

### Замена лампы

Если люминесцентная лампа не работает или перегорела, её можно заменить.

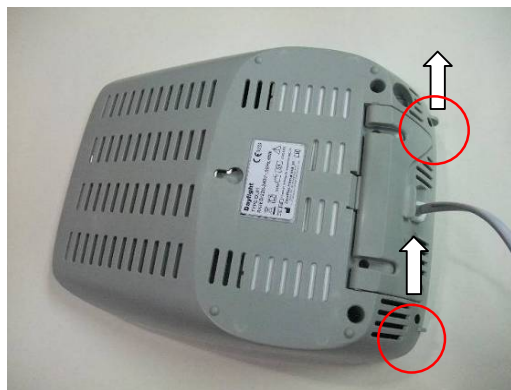
**ВНИМАНИЕ:** используйте только рекомендованную изготовителем люминесцентную лампу. Замените люминесцентную лампу следующим образом.



### Предупреждение

- Выньте вилку шнура питания из розетки и дайте прибору остыть.
- Не снимайте с прибора ничего, кроме нижеуказанных деталей. Удаление других деталей или винтов может понизить безопасность эксплуатации.

1. Открутите винты на задней панели и снимите с лицевой стороны рассеиватель.



2. С помощью отвёртки снимите прозрачные фиксаторы люминесцентной лампы.



3. Осторожно выньте люминесцентную лампу из корпуса и замените новой.



4. Прикрепляя новую люминесцентную лампу, действуйте в обратном порядке.

#### **УТИЛИЗАЦИЯ РАЗБИТОЙ ЛЮМИНЕСЦЕНТНОЙ ЛАМПЫ.**

Люминесцентная лампа содержит небольшое количество ртути. Если люминесцентная лампа разобьётся, часть ртути улетучится и рассеется в воздухе помещения. Для минимизации рисков от соприкосновения с ртутью следует соблюдать следующие правила уборки и утилизации ртути.

### Перед уборкой

- Удалите из помещения людей и животных и проветрите его в течение 5-10 минут, открыв окно или дверь.
- Если в здании имеется принудительная вентиляция или кондиционер, выключите их.
- Соберите куски разбитой люминесцентной лампы толстой бумагой или картоном, липкой лентой, влажным бумажным полотенцем или смоченной салфеткой.

### Во время уборки

- Нельзя пользоваться пылесосом в других целях, кроме уборки осколков стекла, оставшихся после основной уборки. При уборке пылесосом в воздух может быть выброшен содержащий ртуть порошок или пары ртути.
- Тщательно соберите осколки стекла и видимый порошок.
- Сложите использованные при уборке материалы в закрывающуюся ёмкость.

### После уборки

- Положите осколки люминесцентной лампы и использованные при уборке материалы в отдельную ёмкость вне помещения до тех пор, пока не сможете утилизировать отходы согласно требованиям. Не оставляйте куски люминесцентной лампы или использованные при уборке материалы в помещении.
- По возможности проветрите помещение в течение ещё нескольких часов, оставив выключенной принудительную вентиляцию.

## ОЧИСТКА



### Важно!

- Перед очисткой выключите прибор, выньте вилку шнура питания из розетки и дайте прибору остыть.
- Не прикасайтесь к прибору мокрыми руками.
- Протрите прибор влажной тканью. При необходимости используйте небольшое количество чистящего средства.
- Не мойте прибор в проточной воде и не брызгайте на него.
- Прибор рекомендуется очищать один раз в месяц.

## ХРАНЕНИЕ

Если Вы не пользуетесь лампой для светотерапии Hugin, храните её в сухом, недоступном для детей месте. Не храните прибор подключённым к сети электропитания. Лампа для светотерапии Hugin рассчитана на хранение в следующих условиях:

- 1) Температура –20...+50 °С.
- 2) Относительная влажность воздуха макс. 90 %.
- 3) Атмосферное давление 700–1060 гПа



## УТИЛИЗАЦИЯ ПРИБОРА



Данный символ означает, что прибор нельзя утилизировать вместе с другими бытовыми отходами. Постановление действует на всей территории ЕС. Во избежание нанесения вреда окружающей среде или здоровью неправильной утилизацией отходов, отнеситесь ответственно к утилизации прибора, чтобы сырьё могло быть использовано повторно. Сдайте изъятый из эксплуатации прибор в пункт сбора электронных отходов. Таким образом обеспечивается безопасная для окружающей среды переработка прибора.

## ПОИСК НЕИСПРАВНОСТИ



**Важно!**

Здесь приведены наиболее часто задаваемые вопросы об изделии. Если Вы не найдёте ответа на свой вопрос, свяжитесь с продавцом.

Неисправность	Возможная причина	Решение
Лампа не зажигается.	Прибор выключен.	Включите прибор выключателем питания.
	Прибор не подсоединён к электросети.	Неправильное подсоединение прибора к электросети или поломка розетки.
	Люминесцентная лампа не зафиксирована.	Вставьте люминесцентную лампу заново.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ

<b>Размеры (Ш × В × Г)</b>	270 × 207 × 80 мм
<b>Масса</b>	0,8 кг
<b>Источник света</b>	Люминесцентная лампа 45 Вт, дневной свет (свет полного спектра). Срок эксплуатации: 8000 часов.
<b>Тип источника света (заявленный изготовителем люминесцентной лампы)</b>	MP45 3U
<b>Защита</b>	T 3,15 A N 250 V
<b>Мощность</b>	45 ватт
<b>Освещённость</b>	> 10 000 люкс на расстоянии 15 см
<b>Питание от электросети</b>	220 В ~ 240 В, 50 Гц
<b>Условия использования</b>	Температура +10...+25 °С, относительная влажность воздуха 30–90 %. Атмосферное давление 700–1060 гПа.
<b>Условия хранения</b>	Температура –20...+50 °С, относительная влажность воздуха макс. 90 %. Атмосферное давление 700–1060 гПа.
<b>Условия транспортировки</b>	Температура –20...+50 °С, относительная влажность воздуха макс. 90 %. Атмосферное давление 700–1060 гПа.
<b>Классификация изделия</b>	1. Прибор II класса. 2. Влагозащита: IP20. 3. Прибор не относится к классу AP/APG. 4. Способ использования: постоянное использование.

Технические данные могут быть изменены без предупреждения со стороны изготовителя.

## КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ

### Уполномоченный представитель Hugin в Европе



I-Plus Company Ltd.  
4B Christchurch House,  
Beaufort Court,  
Medway City Estate, Rochester,  
Kent. ME2 4FZ, UK

### Изготовитель



Zero-Plus International Ltd.  
Room 1004, 10/F., Join-In Hang Sing Centre,  
71-75 Container Port Road, Kwai Chung,  
New Territories, Hong Kong



### **Важно!**

Если прибор каким-либо образом повреждён или пострадал, или Вы не нашли ответ на свой вопрос с помощью поиска неисправности, свяжитесь с продавцом.



*Flugging your Life!*

FI

Hugin helpottaa elämääsi ja tekee tavallisista kotiaskareista mukavampia. Hugin-valikoimasta löydät tyylikkään vastauksen jokaiseen tarpeeseesi keittiössä ja koko kodissa.

SE

Hugin gör livet enklare och hemsysslorna behagligare. I Hugins produkturval hittar man stiliga lösningar till varje uppgift i köket och hela hushållet.

EE

Hugin muudab elu lihtsamaks ja kodused toimetused mõnusamaks. Hugini tootevalikust leiad stiilseid lahendusi igaks otsustamiseks köögis ja terves majapidamises.

LV

Hugin padara dzīvi vienkāršāku un mājas soli patīkamāku. Firmas Hugin izstrādājumu klāstā atradīsiet mūsdienīgus risinājumus jebkuram nolūkam virtuvē un māj-saimniecībā.

LT

„Hugin“ paverčia gyvenimą lengvesniu, o buities darbus – malonesniais. „Hugin“ asortimente rasite įvairių paskirčių stilingus sprendimus virtuvei ir visiems namams.

RU

Hugin делает жизнь легче, домашние заботы – приятнее. В ассортименте продукции Hugin найдутся стильные решения для кухни и всего домашнего хозяйства.

EE

Maaletooja: Prisma Peremarket AS, Tammsaare tee 118d, 12918 Tallinn, Eesti

LV

Importētājs: AS Prisma Latvija, Ieriķu iela 3, Rīga, LV-1084, Latvija

LT

Importuotojas: UAB „Prisma LT“, V. Gerulaičio g. 1, LT-08200 Vilnius, Lietuva

SOK, PL 1, 00088 S-ryhmä, Finland

RU

SOK, PL 1, 00088 S-ryhmä, Финляндия  
Импортер: ООО «Призма», Большой проспект  
В.О., д. 68, лит. А., 199106, Санкт-Петербург,  
Россия. тел. +7 812 4938580

