



# Päevavalguslamp Kasutusjuhend

Dong Guan Q & S Electronic Manufacturing Company Ltd, Yin Shan District, Fu Gang Village, Xiang  
Mang West Road, Qing Xi Town, Dong Guan City, China

## 1. Päevavalguslambist



### Hea klient!

Täname, et ostsite meie toote. Meie kaubamärgi alla kuuluvad kvaliteetsed põhjalikult katsetatud tooted, mis on mõeldud kasutamiseks järgmistes valdkondades: soojendamine, kehakaalu, vererõhu, kehatemperatuuri ja pulsi mõõtmine, rahustav teraapia, massaaž ja õhutamine.

Lugupidamisega,  
teie Beurer

### Miks kasutada päevavalguslambi?

Sügisel on valget aega vähem ning viibitakse rohkem siseruumides, mistõttu hakkavad tekkima valguse puudumisest tingitud mõjud. Seda nimetatakse tihti sügismasenduseks. Selle sümptomid võivad olla erinevad:

- Kergelt ärritumine
- Tujutus
- Energia- ja huvipuudus
- Üldine halb enesetunne sõltuvalt ilmast
- Suurem unevajadus
- Isupuudus
- Keskendumisraskused














Nende sümptomite põhjus on, et valgus ja eriti päikesevalgus on eluks ülioluline ning sellel on inimkehale otsene mõju. Päikesevalgus juhib kaudselt melatoniini tootmist, mis lastakse vereringesse ainult pimeduses. See hormoon ütleb organismile, millal on aeg magada. Seega suureneb väiksema päikesevalgusega kuudel melatoniini tootmine. See muudab hommikuti tõusmise raskemaks, kuna organismi funktsioonid on aeglustunud. Kui kasutate päevavalguslambi vahetult pärast hommikul ärkamist, seega võimalikult vara, lõpetate melatoniini tootmise ning tuju muutub paremaks. Lisaks sellele takistab valguspuudulikkus õnnehormooni serotoniini tootmist, mis mõjutab oluliselt meie enesetunnet. Seega toob valguse kasutamine kaasa kvantitatiivsed muutused hormoonides ja aju neurotransmitterites, mis võivad mõjutada meie aktiivsuse taset, tundeid ja enesetunnet. Valgus võib selle hormonaalse tasakaalutuse mõju paremuse poole pöörata. Päevavalguslambiga saab luua sobiva alternatiivi looduslikule päikesevalgusele, et sellist hormonaalset tasakaalutust kompenseerida. Meditsiinis kasutatakse päevavalguslampe valguse puudumise mõjude kompenseerimiseks. Päevavalguslambid simuleerivad päevavalgust üle 10 000 luksi. Selline valgus võib inimkeha mõjutada ning seda saab kasutada ravina või ennetav meetmena. Tavalisest elektrivalgusest ei piisa hormonaalse tasakaalu mõjutamiseks. Hästivalgustatud kontor on valgustuse tase vaid 500 luksit.

**Komplekti kuuluvad:**

- Päevavalguslamp
- Toiteadapter
- See kasutusjuhend

## 2. Märgid ja sümbolid

Selles juhendis või seadmel kasutatakse alljärgnevat sümboleid.

	Lugege kasutusjuhendit		Töökeskkonna temperatuur ja niiskus
	Vigastuse või tervisekahjustuse oht.		Oluline teave
	Ohutusmärkus, mille eiramisel võite toodet / tarvikuid kahjustada.		Tootja
	Seerianumber		II kaitseklassi seade
	CE-märgis tõendab, et toode vastab meditsiiniseadmete direktiivi 93/42/EMÜ olulistele nõuetele.		Sees / väljas
	Seade tuleb kasutuselt kõrvaldada vastavalt EÜ WEEE (elektriliste ja elektrooniliste seadmete jäätmete) direktiivile	<b>IP21</b>	Kaitse tahkete võõrkehade eest läbimõelduga 12,5 mm ja suuremad ning vertikaalset langevate vihmapiiskade eest
	Alalisvool	<b>IP22</b>	Kaitse tahkete võõrkehade eest läbimõelduga 12,5 mm ja suuremad ning vihmapiiskade eest, kui korpus on 15° nurga all
	Hoiukoha õhutemperatuur ja niiskus		

## 3. Märkused

Lugege see juhend põhjalikult läbi ja hoidke kohas, kus ka teised seadme kasutajad selle vajadusel kätte saavad.

### Ohutusmärkused

#### Hoiatus!

- Päevavalguslambi valgus on mõeldud vaid inimkehale.
- Enne seadme kasutamist eemaldage kõik pakkematerjalid ja veenduge, et seadmel ega selle lisatarvikutel ei ole nähtavaid kahjustusi. Kahtluste korral ärge seadet kasutage ja võtke ühendust seadme edasimüüja või klienditeenindusega selles juhendis antud aadressil.
- Samuti veenduge, et päevavalguslamp on kindlal alusel.
- Ühendage seade ainult seadme andmeplaadil märgitud pingega vooluvõrku.
- Ärge asetage seadet vette ega kasutage seda niisketes ruumides.
- Ärge kasutage seadet liikumisraskustega ja abitude inimeste, alla kolmeaastaste laste või kuumatalumatute (haigustest tulenevate nahakahjustustega inimeste) läheduses; ärge kasutage seda pärast valuvaigistite, ravimite või alkoholi tarbimist.
- Hoidke pakendid lastele kättesaamatus kohas (lämbumisoht).
- Ärge katke seadet kinni ega pakkige seda sisse, kui see on veel soe.
- Tõmmake toiteadapter alati vooluvõrgust välja ning enne seadme puudutamist laske sellel jahtuda.
- Ärge puudutage vooluvõrku ühendatud seadet märgade kätega. Seadme peale ei tohi sattuda vett. Kasutada tohib ainult täiesti kuiva seadet.
- Toiteadapteri vooluvõrku ühendamisel või sealt välja tõmbamisel ja sisse-välja lülitamise nupu vajutamisel peavad käed olema kuivad.
- Hoidke toitejuhe eemal kuumadest objektidest ja lahtisest tulest.
- Pikkadest juhtmetest tulenev lämbumisoht.
- Kaitse seadet tugevate löökide eest.

- Ärge tõmmake toiteadapterit pistikupesast välja juhtmest hoides.
- Kui toiteadapter või selle korpus on kahjustada saanud, peab selle välja vahetama klienditeenindus või jaemüüja, sest remontimiseks on vaja eritööriista.
- Seade on nõuetekohaselt vooluvõrgust lahti ühendatud ainult siis, kui selle toiteadapter on seinapistikupesast välja tõmmatud.
- Ärge kasutage seadet ruumis, mille õhus on kergsüttivad anesteetilisi gaase, hapnikku või lämmastikoksiidi.
- Seadet ei ole vaja kalibreerida ega kontrollida ning see ei vaja mingeid hooldustöid.
- Seadet ei saa remontida. Seadmes on osad, mida ei saa remontida.
- Ilma tootja loata ei tohi seadmele mingeid muudatusi teha.
- Kui seadet on ümber seadistatud, tuleb teha põhjalikud katsed ja kontrollid, et seadme kasutusohutus oleks tagatud.
- Ärge pange seadet kohta, kus seda on keeruline vooluvõrgust lahti ühendada.
- Puhastage seadet enne igat kasutuskorda. Kui seade on mingil viisil kahjustada saanud, siis ärge lülitage seda sisse.  
Kahjustunud seadme kasutamine võib olla ohtlik ning põhjustada vigastusi või anda vääraid tulemusi.
- Korpuse põhimaterjal on PC / ABS. Need materjalid võivad tekitada võimalikke allergilisi reaktsioone.

## Üldised märkused

### ⚠ Oluline teave!

- Kui tarvitate ravimeid, näiteks valuvaigisteid, antihüpertensiivsed ravimeid või antidepressante, konsulteerige enne päeavalgustlambi kasutamist arstiga.
- Silma võrkkesta haigustega patsiendid ja diabeetikud vajavad enne päeavalgustlambi kasutuselevõttu silmaarsti läbivaatust.
- Ärge kasutage seadet, kui teil on silmahaigused, näiteks kae, glaukoom, üldine silmanärvi haigus või klaaskeha põletik.
- Mis tahes tervisemurede korral võtke alati ühendust oma perearstiga!
- Enne seadme esmakordset kasutamist eemaldage kogu pakend.
- Lambitorud ei kuulu garantii alla.

## Seadme remont

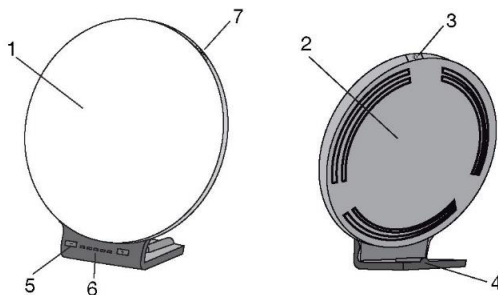
### ⚠ Oluline teave!

- Seadet ei tohi koost lahti võtta. Ärge üritage seadet ise remontida. See võib kaasa tuua raskeid vigastusi. Selle eeskirja eiramisel kaotab seadme garantii kehtivuse.
- Kui seadet on vaja remontida, võtke ühendust klienditeeninduse või volitatud edasimüüjaga.

## 4. Seadme kirjeldus

### Ülevaade

1. Luminofoorekraan
2. Seadme korpuse tagakülg
3. Sisse-välja lülitamise nupp
4. Toiteadapteri liitmik
5. Taimeri regulaator „-“ / „+“
6. Taimeri LED-ekraan
7. Ereduse reguleerimine (hämardaja)



## 5. Esmakordne kasutamine

Võtke seade plastpakendist välja. Kontrollige, ega seade ole kahjustatud. Kui märkate seadmel kahjustusi või rikkeid, ei tohi seadet kasutada. Pöörduge klienditeenindusse või edasimüüja poole.

### Seadme paigaldamine

Asetage seade ühetasasele pinnale. Seadme ja kasutaja vahele peab jääma 10-40 cm vahemaa. Selles vahemikus on lamp kõige tõhusam.


## Toide


- Seadme kahjustuste vältimiseks tohib sellega kasutada ainult selles juhendis märgitud toiteadapterit.
- Sisestage toiteadapter seadme ühenduspessa seadme tagaküljel. Toiteadapteri tohib ühendada ainult sellisesse vooluvõrku, mille pinget vastab seadme andmeplaadil märgitud pingele.
- Pärast seadme kasutamist tõmmake kõigepealt toiteadapteri pistik vooluvõrgust välja ning seejärel ühendage vererõhumõõtja toiteadapteri küljest lahti.

### Märkus

- Tagage, et seadme asukohta lähedal oleks pistikupesad.
- Paigutage toitejuhe nii, et keegi selle otsa ei komistaks.

## 6. Kasutamine

1	Sisestage toitejuhe laadijasse.												
2	<b>Seadme sisselülitamine</b> ▶ Vajutage sisse-välja lülitamise nuppu.												
3	<b>LED-ekraan / taimer</b> Päevavalguslambi TL 70 viie LED-tule abil näidatakse lambi kasutusaja. Kasutusaja saab seadistada alljärgnevale viiele tasemele. Taimerifunktsiooni ei aktiveerita seadme esmakordsel sisselülitamisel. Valgus põleb kuni selle väljalülitamiseni või seadistatud tööaja lõppemiseni (taimer = 0 minutit). Taimeri kasutamiseks seadistage nuppudest "+/-" soovitud tase vahemikus 1 kuni 5. Tasemel 1 on seadistatud kasutusaeg 15 minutit. Muud tasemed on järgmised: <table border="1" data-bbox="151 654 806 845"><thead><tr><th>Kasutusaeg</th><th>Põlevate LED-tulede arv</th></tr></thead><tbody><tr><td>15 minutit</td><td>1</td></tr><tr><td>30 minutit</td><td>2</td></tr><tr><td>45 minutit</td><td>3</td></tr><tr><td>90 minutit</td><td>4</td></tr><tr><td>120 minutit</td><td>5</td></tr></tbody></table>	Kasutusaeg	Põlevate LED-tulede arv	15 minutit	1	30 minutit	2	45 minutit	3	90 minutit	4	120 minutit	5
Kasutusaeg	Põlevate LED-tulede arv												
15 minutit	1												
30 minutit	2												
45 minutit	3												
90 minutit	4												
120 minutit	5												
4	<b>Ereduse reguleerimine</b> Päevavalguslambil TL 70 on 10 eredustaset. Soovitud eredustaseme saab seadistada seadme küljel asuvatest nuppudest "+/-" - eredustase tuleks seadistada nii, et see oleks silmale seadme kasutamise ajal mugav. Seadme väljalülitamisel salvestatakse viimati seadistatud eredustase. Seadme uuesti sisselülitamisel hakkab see tööle salvestatud eredustasemel.												
5	<b>Valguse nautimine</b> Istuge lambile võimalikult lähedale, umbes 10 kuni 40 cm kaugusele. Võite seda kasutades tegeleda oma tavapäraste tegevustega. Võite lugeda, kirjutada, telefoniga rääkida jne. <ul style="list-style-type: none"><li>• Aeg-ajalt vaadake korra otseselt valgusesse, kuna seadme mõju tuleneb sellest, et silmad/võrkkest võtavad valgust vastu.</li><li>• Kasutage seadet nii tihti kui soovite. Seadme kasutamine annab siiski kõige paremad tulemused juhul, kui kasutate seda teile määratud aja jooksul vähemalt seitse päeva järjest.</li><li>• Kõige tulemuslikum on valgusteraapia vahemikus 6:00 kuni 18:00 ning me soovime seadet kasutada kaks tundi päevas.</li><li>• Siiski ärge vaadake otseselt valgusesse seadme kogu kasutusaja jooksul, kuna see võib võrkkesta liigselt ärritada.</li><li>• Alustage lühemate kasutusaegadega ning suurendage seda siis järk-järgult nädala jooksul.</li></ul>  <b>Märkus</b> Pärast lambi paari esimest kasutuskorda võite tunda silma- või peavalu. See kaob hiljem, kuna närvisüsteem harjub uue tundmusega.												

6	<b>Olulised juhised</b>	
	Lampi kasutades hoidke näo ja lambi vahel soovitatavat 10 – 40 cm vahemaad. Seadme kasutusaja kestus sõltub vahemaast:	
	<b>Vahemaa</b>	<b>Tööaeg</b>
	Kuni 10 cm	tund / päev
	Kuni 25 cm	1 tund / päev
Kuni 40 cm	2 tundi / päev	
Mida lähemal olete valgusallikale, seda lühemat aega peaksite seda kasutama.		
7	<b>Valguse nautimine pikema perioodi vältel</b>	
	Kasutage lampi pimedal aastaajal vähemalt 7 päeva järjest või isegi kauem, sõltuvalt teie isiklikest vajadustest. Võimaluse korral kasutage lampi hommikutundidel.	
8	<b>Lambi väljalülitamine</b>	
	<p>▶ Vajutage sisse-välja lülitamise nuppu. LED-tuled lülituvad välja. Eemaldage toiteadapter seinapistikupesast.</p> <p> <b>ETTEVAATUST!</b></p> <p>Seade on pärast kasutamist kuum. Laske sellel enne ära panemist ja/või kokku pakkimist piisavalt kaua jahtuda!</p>	

## 7. Seadme puhastamine ja hooldustööd

Seade vajab aeg-ajalt puhastamist.

### Oluline teave!

- Veenduge, et seadmesse ei imbuks vett!  
Enne seadme puhastamist lülitage see alati välja, tõmmake pistik seinapistikupesast välja ja laske seadmel jahtuda.
- Ärge peske seadet pesumasinas!  
Puhastage seadet veidi niiske lapiga.
- Ärge puudutage vooluvõrku ühendatud seadet märgade kätega. Seadme peale ei tohi sattuda vett. Kasutada tohib ainult täiesti kuiva seadet.  
Ärge kasutage abrasiivseid puhastusvahendeid ega asetage seadet vette.

## 8. Hoistamine

Kui te seadet pikema aja jooksul ei kasuta, ühendage see vooluvõrgust lahti ja pange seade hoiule kuiva, lastele kättesaamatusse kohta.

Järgige peatükis "Tehnilised andmed" toodud hoistamisjuhiseid.

## 9. Kasutuselt kõrvaldamine

Keskonnakaitse tagamiseks ärge visake kasutuskõlbmatuks muutunud seadmeid olmeprügi hulka. Viige töökõlbmatuks muutunud seade vastavasse kogumis- või ümbertöötlemiskeskusesse. Seadmete kasutuselt kõrvaldamisel tuleb järgida EÜ WEEE-direktiivis (elektrilised ja elektroonilised jäätmed) sätestatud nõudeid. Küsimuste korral võtke ühendust jäätmekäitluse eest vastutava kohaliku asutusega.



## 10. Mida teha probleemide tekkimisel?

Probleem	Võimalik põhjus	Lahendus
Seade ei hakka tööle.	Seade ei ole sisse lülitatud.	Lülitage seade sisse-välja lülitamise nupust tööle.
	Elektriühendust ei ole.	Ühendage seade korralikult vooluvõrku.
	Elektriühendust ei ole.	Toiteadapter on rikkis. Kahtluste korral võtke ühendust klienditeeninduse või seadme edasimüüjaga.
	LED-lampide eluiga on lõppenud. LED-tuled on rikkis.	Kui seadet on vaja remontida, võtke ühendust klienditeeninduse või volitatud edasimüüjaga.

## 11. Tehniline spetsifikatsioon

Mudeli number	TL 70
Mõõtmed (laius x kõrgus x sügavus)	366 x 335 x 203 mm
Kaal	1130 g (1240 g, sealhulgas toiteadapter)
Valgustuselemendid	LED
Võimsus	36 W
Valgustugevus	10 000 luxi (vahemaa: ligikaudu 10 cm)
Töötingimused	+5 °C kuni +35 °C, 15 - 90% suhteline õhuniiskus atmosfääri rõhuvahemik 86-106 kpa
Hoiutingimused	-20 °C kuni +50 °C, 15 - 90% suhteline õhuniiskus atmosfääri rõhuvahemik 86-106 kpa
Toote klassifikatsioon	Väline toiteallikas, kaitseklass II, IP21
LED-lampide värvitemperatuur	5300 Kelvinit (+/- 300 K)
Seadme komplekti kuuluvad esemed	Päevavalguslamp, toiteadapter, kasutusjuhend


Seadet võidakse tehniliselt muuta.

Seerianumber asub seadmel või patareisahtlis.

Seade vastab Euroopa direktiivi 93/42/EMÜ ja direktiivi 2007/47/EÜ meditsiiniseadmete kohta ja meditsiiniseadmete akti nõuetele.

Seade vastab Euroopa standardile EN60601-1-2 ja selle tootja on kohustatud arvestama elektromagnetilise ühilduvusega seotud nõudeid. Palun pidage meeles, et kaasaskantavad ja mobiilsed kõrgsageduslikud kommunikatsioonivahendid võivad seadme tööd häirida. Lisateavet saate klienditeenindusest või selle kasutusjuhendi lõpust.

## 12. Toiteadapter

Mudeli number	MP45 - 240150 - AG
Sisendvõimsus	100–240 V ~ 50/60 Hz
Väljundvõimsus	24 V alalisvool, 1,5A, ainult seadme mudeliga TL 70
Kaitse	Seadmel on kahekordne kaitsev isolatsioonikiht ja seetõttu vastab see II kaitseklassi seadmetele esitatavatele nõuetele.
	Alalisvooluühenduse polaarsus
Klassifikatsioon	IP22