

lumie®

halo™

 ENG | FRA | DEU | ESP | NED



Safety

Read instructions for use.



If the unit is damaged, contact Lumie before use.

Keep away from water and damp.



For indoor use only.



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

Use only the mains power adaptor supplied.

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

To power down or reset, remove the mains power adaptor from the wall socket. You should therefore ensure the socket is easily accessible.

Only to be used by adults and children over 7 years old. Children using the light, or playing near it, should be supervised.

Caution – do not attempt to service or modify any part of the unit.



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

The light source contained in this luminaire shall only be replaced by Lumie or an authorised Lumie distributor.

Electromagnetic compatibility

Electrostatic discharge may affect the working of this product. If this occurs, simply switch off for at least 10 seconds and the unit will reset.

Lumie Halo uses a touch sensor as the main user interface to control the lights. In rare situations, external conditions may trigger the touch sensor. This occasionally leads to the lights varying in intensity or turning on or off, as if the user is activating the ON/OFF button. If this happens, simply touch the slider or the on/off button to set the lights to the previous level. Halo will continue to operate normally and remains safe to use.

Disposal

Do not throw out the mains power adaptor or the unit with normal domestic waste. Take them to an official recycling point to be disposed of responsibly.



WARNING!

Check with your doctor before using this product if any of the following apply:

You have a pre-existing eye problem, are at risk of developing Age-Related Macular Degeneration or have had eye surgery;

You have been advised to avoid bright light or are taking medication that may cause photosensitivity;

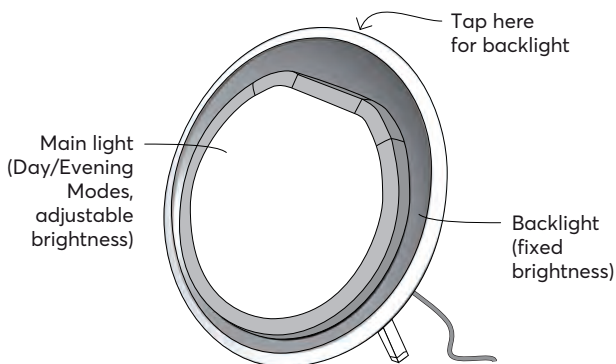
You have been diagnosed with depression or other mood/sleep disorders. This is especially important if you are also taking medication for this, since light therapy can also affect your mood.

Introduction

Lumie Halo is a multifunctional light therapy solution, designed to look good and optimise your wellbeing am-to-pm, all year round.

The **main light** has adjustable brightness and colour temperature, from bright white to help with daytime focus through to warmer, non-alerting tones for evening relaxation.

The **backlight** replicates the natural glow of dusk and dawn and allows you to create the perfect ambient lighting.



Main light in Day Mode

Day Mode utilises both the warm-white and cool-white LEDs, allowing you to vary the colour temperature and brightness to suit your needs. At maximum brightness, Halo delivers 10 000 lux at 20 cm, simulating the natural light of the spring sun. Choose Day Mode to feel more energised, boost your mood, performance, alertness and productivity or to help treat the symptoms of winter blues.

Adjustable brightness

Adjustable colour temperature: approx. 3000 K to 5000 K

Main light in Evening Mode

Evening Mode uses only warm-white LEDs with a lower colour temperature, creating a more natural home setting after sundown. Even at full brightness, Halo in Evening Mode emits a low-blue quality of light that's non-alerting, making it ideal for reading, socialising or simply relaxing before bedtime.

Adjustable brightness

Fixed colour temperature: approx. 3000 K

Backlight

The backlight provides further options for ambient lighting and can be used on its own or in addition to the main light. Warmer LEDs shine onto the copper reflector to produce a soft glow around the main light.

Fixed brightness

Fixed colour temperature: approx. 2700 K

Please read these instructions carefully to get the most out of Lumie Halo.

Out of the box

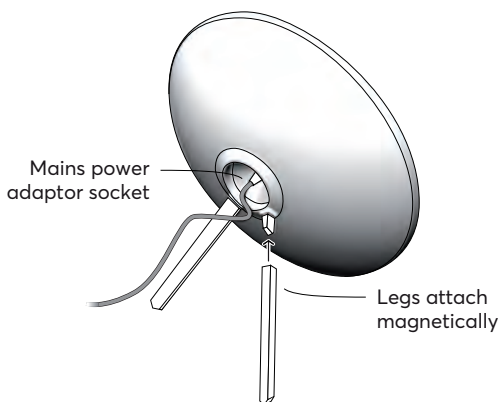
Lumie Halo is supplied with two copper legs.

- Slide the legs onto the two posts at the back of the unit.

The legs attach magnetically and allow for some movement to naturally support the unit as you set it down.

Take care not to lose the legs when lifting the assembled unit.

To remove the legs, simply pull firmly.



- Connect the mains power adaptor to the socket at the back of the unit.
- Plug in at the mains.
- Position Lumie Halo on a flat surface.

Lighting controls

The main light Day and Evening Modes are controlled by the touch interface:



Using Day Mode

- Touch .

Day Mode offers variable colour temperature and brightness to suit your needs throughout the day. At maximum brightness, the cool-white light is ideal for bright light therapy.

- Touch  to turn off.

Using Evening Mode

- Touch .

Evening Mode offers a warmer, non-alerting low-blue light, ideal for use later in the day or close to bed time. The maximum brightness is also reduced.

- Touch  to turn off.

Switching between Evening and Day Mode

- Touch .

 is illuminated when in Evening Mode and you'll see that the light is more yellow.

Adjusting the brightness

- Touch and slide across **lumie**.

The letters illuminate from left to right to indicate increasing brightness.

In Day Mode this also adjusts the colour temperature.

Using the backlight

- Tap the top of the unit to turn on the backlight.

The backlight is a fixed brightness light for ambient illumination. You can have the backlight on with or without the main light.

- Tap the top of the unit to turn off the backlight.

Day Mode for bright light therapy

Sunlight is a natural mood-booster, influencing body chemistry (e.g. melatonin and serotonin levels), making you feel more awake and positive. If you're not getting enough exposure to daylight, Lumie Halo is the next best thing and is available all year round.

- Make sure the main light is in Day Mode and at maximum brightness.
- Position Halo at arm's length (about 50 cm) with the light shining towards your face.

Although you don't need to stare at it, the light must reach your eyes to have any effect. This means you can use Halo whilst working on your laptop, eating lunch, watching TV, reading, etc.

How often?

For wellbeing support

When you're indoors, use Halo in Day Mode to simulate sunlight. A bright light session works quickly and naturally to improve mood, energy, focus and performance whilst daily use can encourage a more regular sleep-wake pattern.

For winter blues

Look out for early signs of winter blues in Sept/Oct and if you start feeling more tired, anxious or irritable, start using Halo in Day Mode. As spring comes around, you can cut back on your bright light sessions. If symptoms return, simply use Halo again for a few days.

Acta Psychiatry Scand. 2001 Apr; 103(4):267-74.

When?

If you're using Halo in Day Mode to help with the winter blues, bright light in the morning is most effective so try that first. For some people, early evening light exposure is beneficial.

I find it difficult to get going in the morning

Switch on Halo in Day Mode as soon as you can. If you don't have much time in the morning, then you should aim for a top-up or full session in the afternoon.

I feel sleepy or fall asleep too early

Use Halo in Day Mode in the late afternoon/early evening. It's best to avoid bright light too close to bedtime – within about three hours – as you may find it difficult to get to sleep.

How long?

In Day Mode, with the light at full brightness, you're getting the maximum benefit so position Halo at arm's length (approx. 50 cm) and start with 30 minutes.

You may find this is enough but if you don't notice much of an effect, increase your exposure each day until you find something that works for you.

Distance (cm)	Light received (lux)	Typical exposure (minutes)
20	10 000	30
32	5 000	30–60
50	2 500	60–120

If you're more comfortable with Halo positioned further away, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

Similarly, if you're using Day Mode at reduced brightness, then less light will reach your eyes and you'll need to use it for longer.

There's no harm in using the light for longer than suggested. You can get your bright light therapy all in one go or use Halo on-and-off throughout the day for a cumulative effect.

Avoid using Day Mode at full brightness close to bedtime. Reduce the brightness or, better still, switch

to Evening Mode with its less stimulating light tones.

If you find your eyes ache slightly, try using it further away, reduce the brightness or switch off for a while.

Whether you're using Lumie Halo for winter blues, or for general wellbeing, once you've found a pattern that's right for you try to use it around the same time every day.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth. Always unplug the unit first and let it cool if necessary.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

LED lifetime

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

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights.

If you need to return the product for servicing, use the original packaging (including internal packing) if possible. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please contact Lumie for further advice.



Serial number (see base of unit)

Technical description

Subject to change without notice.

Lumie Halo

Detachable accessory: Mains power adaptor (supplied)

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0.85 A max.;

Output: 19 V $\approx$ 1.6 A (30.4 W)

Operating conditions:

Temperature: 5 °C to 35 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 70 kPa to 106 kPa

Storage/transport conditions:

Temperature: -25 °C to +70 °C

Relative humidity: 15% to 93% (non-condensing)

Atmospheric pressure: 25 kPa to 106 kPa



Contact us

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service or if there are problems you think we should know about, please email info@lumie.com.



Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in
England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie[®]

halo[™]



FRA

Sécurité

Lisez le mode d'emploi. 

Si l'appareil est endommagé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.

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

Pour un usage intérieur uniquement. 

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

Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.

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

Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale. Vous devez donc veiller à ce que la prise soit facilement accessible.

Utilisation réservée aux adultes et aux enfants de plus de 7 ans. Les enfants qui utilisent cette lampe ou jouent à proximité doivent être surveillés.

Attention : n'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil. 

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

La source lumineuse contenue dans cette lampe doit être remplacée uniquement par Lumie ou l'un de ses distributeurs agréés.

Compatibilité électromagnétique

Une décharge électrostatique peut affecter le fonctionnement de ce produit. Si cela se produit, il suffit de mettre l'appareil hors tension pendant au moins 10 secondes pour le réinitialiser.

Mise au rebut

Ne jetez pas l'adaptateur secteur ou l'appareil avec les ordures ménagères ordinaires. Jetez-le de manière responsable dans un point de recyclage officiel. 

ATTENTION !

Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit si l'une des situations suivantes s'applique :

Vous avez un problème oculaire préexistant, vous êtes à risque de développer une dégénérescence maculaire liée à l'âge ou vous avez subi une opération ophtalmologique ;

On vous a conseillé d'éviter la lumière vive ou vous prenez des médicaments pouvant entraîner une photosensibilité ;

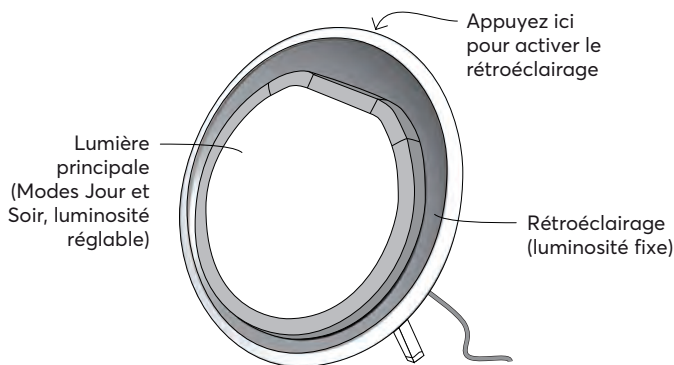
On vous a diagnostiqué une dépression ou d'autres troubles de l'humeur ou du sommeil. Cela est particulièrement important si vous prenez des médicaments car la luminothérapie peut également affecter votre humeur.

Introduction

Lumie Halo est une lampe de luminothérapie multifonctionnelle au design esthétique et visant à optimiser votre bien-être du matin jusqu'au soir, les 365 jours de l'année.

La luminosité et la température de couleur de la **lumière principale** sont réglables, du blanc vif pour aider à la concentration pendant la journée jusqu'à des tons plus chauds et non stimulants pour favoriser la détente en soirée.

Le **rétroéclairage** reproduit la lueur naturelle du crépuscule et de l'aube et permet de créer un éclairage ambiant parfait.



Lumière principale en Mode Jour

Le Mode Jour utilise les LED aux tons blanc chaud et blanc froid, ce qui vous permet de faire varier la température et la luminosité des couleurs en fonction de vos besoins. À sa luminosité maximale, Halo émet 10 000 lux à 20 cm, simulant ainsi la lumière naturelle du soleil de printemps. Choisissez le Mode Jour si vous souhaitez vous sentir plus énergique, améliorer votre humeur, vos performances, votre vigilance et votre productivité ou pour aider à traiter les symptômes de la dépression saisonnière.

Luminosité réglable

Température de couleur réglable : environ 3000 K à 5000 K

Lumière principale en Mode Soir

Le Mode Soir n'utilise que des LED blanc chaud avec une température de couleur plus faible, créant ainsi une ambiance plus naturelle après le coucher du soleil. Même en luminosité maximale, Halo en Mode Soir émet une lumière bleue de faible intensité non stimulante, idéale pour lire, socialiser ou simplement se détendre avant d'aller se coucher.

Luminosité réglable

Température de couleur fixe : environ 3000 K

Rétroéclairage

Le rétroéclairage offre d'autres options d'éclairage ambiant et peut être utilisé seul ou en complément de la lumière principale. Des LED aux tons plus chauds se reflètent sur le réflecteur en cuivre, produisant une lueur douce autour de la lumière principale.

Luminosité fixe

Température de couleur fixe : environ 2700 K

Veuillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti de Lumie Halo.

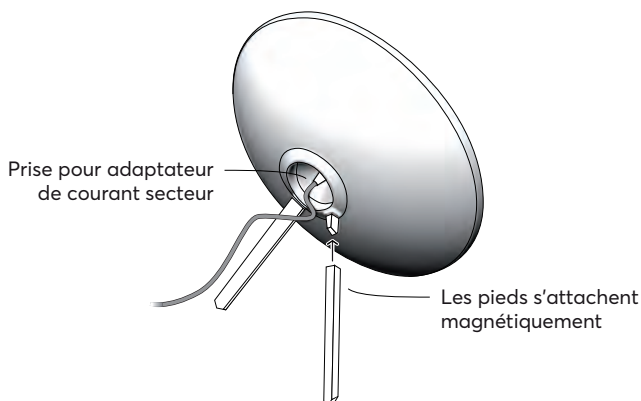
Prêt à l'emploi

Lumie Halo est accompagnée de deux pieds en cuivre.

- Faites glisser les pieds le long des deux supports à l'arrière de la lampe.

Les pieds sont rattachés par un aimant et permettent un certain mouvement pour soutenir naturellement l'appareil lorsque vous le posez.

Veuillez à ne pas les perdre en soulevant l'appareil.



- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à l'arrière de l'appareil.
- Branchez-vous sur le secteur.
- Positionnez Lumie Halo sur une surface plane.

Contrôle de l'éclairage

Les Modes d'éclairage principaux Jour et Soir sont commandés par l'interface tactile :



Active le Mode Jour ;
désactive également la
lumière principale

Appuyez et faites
glisser pour régler
la luminosité

Active le Mode Soir ;
passe également du
Mode Soir au Mode Jour

Utilisation du Mode Jour

- Appuyez sur .

Le Mode Jour vous permet de faire varier la température et la luminosité des couleurs en fonction de vos besoins tout au long de la journée. Au maximum de sa luminosité, la lumière blanche froide est idéale pour la luminothérapie.

- Appuyez sur  pour l'éteindre.

Utilisation du Mode Soir

- Appuyez sur .

Le Mode Soir offre une lumière plus chaude, non stimulante et bleutée, idéale pour les dernières heures de la journée ou à l'approche du coucher. La luminosité maximale est également réduite.

- Appuyez sur  pour l'éteindre.

Passer du Mode Soir au Mode Jour et vice-versa

- Appuyez sur .

En Mode Soir,  est éclairé et vous pourrez observer que le ton de la lumière est plus jaune.

Réglage de la luminosité

- Appuyez et faites glisser le long de l'inscription **lumie**.

Les lettres s'illuminent de gauche à droite pour indiquer l'accroissement de la luminosité.

En Mode Jour, cela permet également d'ajuster la température de couleur.

Utilisation du rétroéclairage

- Tapotez le dessus de la lampe pour activer le rétroéclairage.

Le rétroéclairage est une lumière à luminosité fixe pour l'éclairage ambiant. Vous pouvez activer le rétroéclairage avec ou sans la lumière principale.

- Tapotez le dessus de la lampe pour le désactiver.

Mode Jour pour la luminothérapie

La lumière du soleil est un stimulant naturel de l'humeur, qui influence directement la chimie du corps (notamment les niveaux de mélatonine et de sérotonine) et vous fait sentir plus éveillé et positif. Si vous n'êtes pas suffisamment exposé à la lumière du jour, Lumie Halo est la meilleure solution et elle est disponible toute l'année.

- Assurez-vous que la lumière principale est en Mode Jour et que la luminosité est réglée sur le maximum.
- Positionnez Halo à une distance équivalente à celle d'un bras (environ 50 cm) en dirigeant la lumière directement vers votre visage.

Même sans la fixer directement, la lumière doit atteindre vos yeux pour exercer son effet. Cela signifie que vous pouvez utiliser Halo tout en travaillant sur votre ordinateur portable, pendant le déjeuner, en regardant la télévision, en lisant, etc.

À quelle fréquence ?

Pour améliorer le bien-être

Lorsque vous êtes à l'intérieur, utilisez Halo en Mode Jour pour simuler la lumière du soleil. Une séance de lumière vive agit rapidement et naturellement

pour améliorer votre humeur, vos niveaux d'énergie, votre concentration et vos performances. Utilisée quotidiennement, elle favorise un cycle veille-sommeil plus régulier.

Pour la dépression saisonnière

Soyez attentif à l'apparition des premiers symptômes de dépression saisonnière dès septembre/octobre. Si vous commencez à vous sentir plus fatigué, anxieux ou irritable, commencez à utiliser Halo en Mode Jour. Au printemps, vous pouvez réduire vos séances de lumière vive. Si les symptômes réapparaissent, il suffit d'utiliser à nouveau Halo pendant quelques jours.

Acta Psychiatry Scand. 2001 Apr; 103(4):267-7 4.

Quand ?

Si vous utilisez Halo pour lutter contre la dépression saisonnière, commencez par des séances de lumière vive au matin, lorsqu'elles sont plus efficaces. Certaines personnes tirent de grands bénéfices de l'exposition à la lumière en début de soirée.

J'ai du mal à démarrer le matin

Allumez Halo en Mode Jour dès que vous le pouvez. Si vous n'avez pas beaucoup de temps le matin, envisagez une séance complémentaire ou complète l'après-midi.

J'ai sommeil ou je m'endors trop tôt

Utilisez Lumie Halo en Mode Jour en fin d'après-midi/début de soirée. Il est préférable d'éviter une lumière vive trop près de l'heure du coucher (environ trois heures avant) car vous risqueriez d'avoir du mal à vous endormir.

Combien de temps ?

C'est en Mode Jour, au maximum de l'intensité lumineuse, que vous en bénéficiez le plus. Positionnez donc Halo à une distance équivalente à celle de votre bras (environ 50 cm) et commencez par une exposition de 30 minutes.

Cela vous suffira peut-être, mais si vous ne remarquez aucun effet significatif, augmentez votre temps d'exposition chaque jour jusqu'à trouver la durée qui vous convienne.

Distance (en cm)	Lumière reçue (en lux)	Temps d'exposition typique (en minutes)
20	10 000	30
32	5 000	30-60
50	2 500	60-120

Si vous vous sentez plus à l'aise lorsque Halo est placée plus loin, moins de lumière atteindra vos yeux et vous devrez prolonger le temps d'exposition.

Si vous vous sentez plus à l'aise en réglant la luminosité de Halo sur une intensité plus faible, moins de lumière atteindra vos yeux et vous devrez prolonger le temps d'exposition.

Une exposition plus prolongée ne présente aucun inconvénient. Vous pouvez choisir de concentrer l'exposition en une seule séance ou utiliser Halo à intervalles réguliers tout au long de la journée pour un effet cumulatif.

Évitez d'utiliser le Mode Jour à pleine luminosité près de l'heure du coucher. Réduisez la luminosité, ou mieux encore, passez en Mode Soir avec ses tons lumineux moins stimulants.

Si vous avez un peu mal aux yeux, essayez de le placer plus loin, de réduire la luminosité ou de l'éteindre pendant quelque temps.

Que vous utilisiez Lumie Halo pour lutter contre la dépression saisonnière ou pour améliorer votre bien-être général, une fois que vous avez trouvé un schéma qui vous convient, essayez de l'utiliser à peu près à la même heure chaque jour.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié. Débranchez toujours l'appareil en premier et laissez-le refroidir si nécessaire.

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

Durée de vie des LED

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

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si vous devez rendre votre appareil pour le faire réparer, conditionnez-le dans la mesure du possible dans son emballage d'origine (y compris l'emballage interne). Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la

réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

☐ SN Numéro de série (voir base de l'unité)

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Lumie Halo

Accessoire amovible : adaptateur d'alimentation secteur fourni ☐

Entrée : 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,85 A max. ;

Sortie : 19 V == 1,6 A (30,4 W)

Conditions de fonctionnement :

Température : de 5° C à 35° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 70 kPa à 106 kPa

Conditions d'entreposage/de transport :

Température : de -25° C à +70° C

Humidité relative : 15 % à 93 % (sans condensation)

Pression atmosphérique : 25 kPa à 106 kPa



Contactez-nous

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés, envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.



Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :
Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en
Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB
880 9837 71.

lumie®

halo™



DEU

Sicherheit

Lesen Sie die Bedienungsanleitung. 

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

Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten. 

Nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. 

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

Das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwenden.

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

Wenn Sie das Gerät komplett abschalten oder zurückstellen möchten, müssen Sie den Netzstecker ziehen. Achten Sie deshalb darauf, dass die Steckdose leicht zugänglich ist.

Nutzung nur durch Erwachsene und Kinder, die älter als 7 Jahre sind. Kinder, die die Lampe benutzen oder in der Nähe der Lampe spielen, müssen beaufsichtigt werden.

Achtung – Versuchen Sie nicht, Teile des Geräts zu warten oder zu verändern. 

Falls das Gerät außerhalb des empfohlenen Betriebstemperaturbereichs (5 °C bis 35 °C) gelagert wurde, sollten Sie zur Vermeidung von Kondensation oder Überhitzung mindestens eine Stunde warten, bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschließen.

Die in dieser Lampe enthaltene Lichtquelle darf nur durch Lumie oder einen autorisierten Lumie-Händler ersetzt werden.

Elektromagnetische Verträglichkeit

Elektrostatische Entladungen können die Funktionsfähigkeit dieses Produkts beeinträchtigen. Schalten Sie das Gerät in diesem Fall für mindestens 10 Sekunden aus, und das Gerät wird neu eingestellt.

Entsorgung

Entsorgen Sie das Netzteil oder das Gerät nicht mit dem normalen Hausmüll. Bringen Sie es zu einem öffentlichen Recyclinghof, wo es ordnungsgemäß entsorgt wird.



WARNUNG!

Erkundigen Sie sich vor der Verwendung dieses Produkts über folgende Punkte:

Sie haben ein bereits bestehendes Augenproblem, laufen Gefahr, eine altersbedingte Makuladegeneration zu entwickeln, oder Sie hatten eine Augenoperation;

Es wurde Ihnen geraten, helles Licht zu meiden oder Medikamente einzunehmen, die zu Lichtempfindlichkeit führen können;

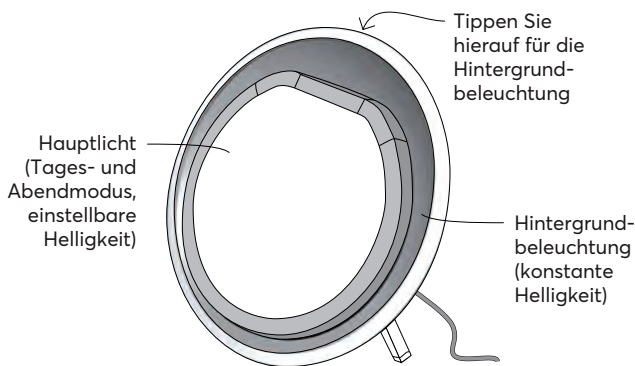
Bei Ihnen wurde eine Depression oder eine andere Gemüts- oder Schlafstörung diagnostiziert. Dies ist besonders wichtig, wenn die Diagnose die Einnahme von Medikamenten erforderlich macht, da die Lichttherapie auch Ihre Stimmung beeinflussen kann.

Einführung

Lumie Halo ist eine multifunktionale Lichttherapielampe, die dafür entwickelt wurde, gut auszusehen und Ihr Wohlbefinden dauerhaft das ganze Jahr über zu optimieren.

Bei der **Hauptlicht** können Helligkeit und Farbtemperatur reguliert werden, von hellem Weiß zur Förderung der Konzentration am Tag bis hin zu wärmeren, nicht wahrnehmbaren Tönen zur Entspannung am Abend.

Die **Hintergrundbeleuchtung** imitiert das natürliche Licht der Abend- und Morgendämmerung für eine ideale Umgebungsbeleuchtung.



Hauptlicht im Tagesmodus

Der Tagesmodus verwendet sowohl die warmweißen als auch die kaltweißen LEDs, so dass Sie Farbtemperatur und Helligkeit Ihren Wünschen entsprechend variieren können. Bei maximaler Helligkeit liefert Halo 10 000 Lux bei 20 cm und simuliert damit das natürliche Licht der Frühlingssonne. Wählen Sie den Tagesmodus, und nutzen Sie die Energie, um Ihre Stimmung, Leistung, Wachsamkeit und Produktivität zu verbessern, oder um die Symptome des Winterblues zu behandeln.

Einstellbare Helligkeit

Einstellbare Farbtemperatur: ca. 3000 K bis 5000 K

Hauptlicht im Abend-Modus

Im Abendmodus werden nur warmweiße LEDs mit einer niedrigeren Farbtemperatur verwendet, wodurch nach Sonnenuntergang eine natürlichere Atmosphäre im Haus entsteht. Selbst bei voller Helligkeit strahlt Halo im Abendmodus ein niedrigblaues Licht aus, die nicht beunruhigend wirkt, und ist somit ideal zum Lesen, für gesellige Treffen oder einfach zum Entspannen vor dem Schlafengehen.

Einstellbare Helligkeit

Konstante Farbtemperatur: ca. 3000 K

Hintergrundbeleuchtung

Die Hintergrundbeleuchtung bietet weitere Optionen für die Raumbelichtung und kann allein oder zusätzlich zum Hauptlicht verwendet werden. Wärmere LEDs strahlen auf den Kupferreflektor und erzeugen um das Hauptlicht ein weiches Glühen.

Konstante Helligkeit

Konstante Farbtemperatur: ca. 2700 K

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig durch, um das Beste aus Lumie Halo herauszuholen.

Sofort einsatzbereit

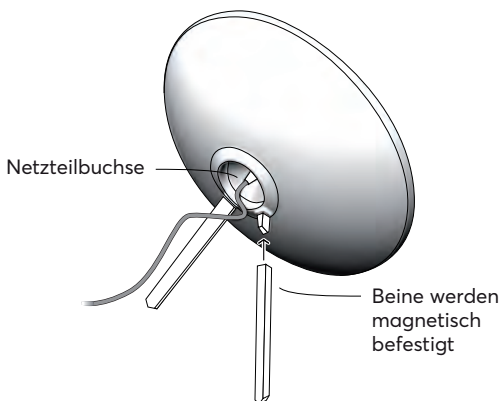
Lumie Halo wird mit zwei Kupferbeinen geliefert.

- Schieben Sie die Beine auf die beiden Halterungen an der Rückseite des Geräts.

Die Beine werden magnetisch befestigt und bieten etwas Spielraum, um das Absetzen des Gerätes zu vereinfachen.

Achten Sie also darauf, dass die Beine beim Anheben des Gerätes nicht verloren gehen.

Um die Beine zu entfernen, müssen Sie nur fest daran ziehen.



- Schließen Sie das Netzteil zunächst an die Buchse im unteren Teil des Geräts an.
- An das Stromnetz anschließen.
- Positionieren Sie Lumie Halo auf einer ebenen Oberfläche.

Steuerung der Beleuchtung

Die Haupttages- und Nachtmodi werden über den Touchscreen gesteuert:



Aktiviert den Tagesmodus und schaltet das Hauptlicht aus

Zum Einstellen der Helligkeit berühren und verschieben

Schaltet den Abendmodus ein; schaltet auch zwischen Abend- und Tagesmodus um

Tagesmodus verwenden

- Berühren Sie .

Der Tagesmodus bietet eine variable Farbtemperatur und Helligkeit, um sich während des gesamten Tages an Ihre Wünsche anzupassen. Bei maximaler Helligkeit ist das kaltweiße Licht ideal für die Helllichttherapie.

- Berühren Sie  zum Ausschalten.

Abendmodus verwenden

- Berühren Sie .

Der Abendmodus bietet wärmeres, beruhigendes, tiefblaues Licht, ideal für den Einsatz später am Tag oder kurz vor dem Schlafengehen. Die maximale Helligkeit wird ebenfalls reduziert.

- Berühren Sie  zum Ausschalten.

Umschalten zwischen Abend- und Tagesmodus

- Berühren Sie .

 leuchtet im Abendmodus und Sie werden sehen, dass das Licht gelber ist.

Einstellung der Helligkeit

- Über **lumie** berühren und verschieben.

Die Buchstaben leuchten von links nach rechts auf, um eine zunehmende Helligkeit anzuzeigen.

Im Tagesmodus wird damit auch die Farbtemperatur eingestellt.

Verwendung der Hintergrundbeleuchtung

- Klopfen Sie oben auf das Gerät, um die Hintergrundbeleuchtung einzuschalten.

Die Hintergrundbeleuchtung ist ein Licht mit konstanter Helligkeit für die Umgebungsbeleuchtung. Sie können die Hintergrundbeleuchtung mit oder ohne Hauptlicht einschalten.

- Klopfen Sie oben auf das Gerät, um es auszuschalten.

Tagesmodus für die Therapie mit hellem Licht

Sonnenlicht ist ein natürlicher Stimmungsaufheller, der die Körperchemie (z. B. den Melatonin- und Serotoninspiegel) beeinflusst, wodurch Sie sich wacher und positiver fühlen. Falls Sie tagsüber nicht genügend Tageslicht erhalten, ist Lumie Halo die nächstbeste Lösung und das ganze Jahr über verfügbar.

- Vergewissern Sie sich, dass sich das Hauptlicht im Tagesmodus und auf maximaler Helligkeit befindet.
- Positionieren Sie Halo auf Armlänge (ca. 50 cm), so dass das Licht in Ihr Gesicht scheint.

Sie brauchen es zwar nicht anzustarren, aber das Licht muss von Ihren Augen aufgenommen werden, um eine Wirkung zu erzielen. Sie können Halo also nutzen, während sie an Ihrem Laptop arbeiten, zu Mittag essen, fernsehen, lesen usw.

Wie oft?

Zur Unterstützung des Wohlbefindens

Wenn Sie sich in Innenräumen aufhalten, verwenden Sie Halo im Tagesmodus, um Sonnenlicht zu simulieren. Eine Sitzung im hellen Licht wirkt schnell und natürlich. Sie hebt Ihre Stimmung auf und verleiht Ihnen Energie, Fokus und Leistungsfähigkeit.

Die tägliche Nutzung fördert einen regelmäßigeren Schlafrythmus.

Gegen den Winterblues

Achten Sie auf frühe Anzeichen des Winterblues im September/Okttober, und ob sie sich müde, besorgt oder reizbar sind – Verwenden Sie Halo im Tagesmodus. Im Frühling können Sie Ihre Sitzungen unter hellem Licht wieder reduzieren. Wenn die Symptome zurückkehren, verwenden Sie Halo einfach erneut für einige Tage.

Acta Psychiatry Scand. 2001 Apr; 103(4):267-7 4.

Wann?

Wenn Sie Halo zur Bekämpfung des Winterblues verwenden, ist helles Licht am Morgen am effektivsten, also versuchen Sie diesen Modus am besten zuerst. Einigen hilft es am meisten, abendliches Licht auf sich wirken zu lassen.

Ich habe Schwierigkeiten, morgens in Gang zu kommen

Schalten Sie Halo so bald Sie können im Tagesmodus ein. Wenn Sie morgens nicht viel Zeit haben, dann sollten Sie eine Ergänzung oder komplette Sitzung am Nachmittag einplanen.

Ich fühle mich schläfrig oder schlafe zu früh ein

Verwenden Sie Halo am Nachmittag oder am frühen Abend im Tagesmodus. Etwa drei Stunden vor dem

12 DEU Tagesmodus für die Therapie mit Licht

Schlafengehen sollten Sie helles Licht meiden, da Sie sonst Schwierigkeiten beim Einschlafen haben könnten.

Wie lange?

Im Tagesmodus mit dem Licht auf voller Helligkeit bekommen Sie die maximale Wirkung. Positionieren Sie Halo eine Armlänge entfernt (ca. 50 cm) und beschränken Sie die Sitzungen zunächst auf 30 Minuten.

Vielleicht reichen 30 Minuten schon, aber wenn Sie keinen ausreichenden Effekt feststellen, verlängern Sie die Sitzungen, bis Sie einen zufriedenstellenden Effekt feststellen.

Abstand (cm)	Empfangenes Licht (Lux)	Durchschnittliche Länge der Sitzung (Minuten)
20	10 000	30
32	5 000	30–60
50	2 500	60–120

Wenn Sie sich wohler fühlen, wenn Sie Halo weiter von sich entfernt positionieren, erreicht weniger Licht Ihre Augen, und Sie müssen die Anwendungsdauer verlängern.

Auch wenn Sie den Tagesmodus mit verminderter Helligkeit verwenden, erreicht weniger Licht Ihre Augen, und Sie müssen die Anwendungsdauer verlängern.

Es ist nicht schädlich, das Licht länger als empfohlen zu benutzen. Sie können sich Ihre Therapie mit hellem Licht in einer Sitzung holen, oder Sie können Halo in Abschnitten über den Tag hinweg nutzen, um den Effekt zu optimieren.

Vermeiden Sie den Tagesmodus bei voller Helligkeit, bevor Sie zu Bett gehen. Reduzieren Sie die Helligkeit, oder besser noch, wechseln Sie in den Abendmodus mit seinen weniger anregenden Lichttönen.

Wenn Sie leichte Augenschmerzen haben, versuchen Sie es mit größerer Entfernung. Sie können auch die Helligkeit reduzieren oder das Gerät für eine Weile abschalten.

Gleich ob Sie Lumie Halo gegen den Winterblues oder für Ihr allgemeines Wohlbefinden verwenden – wenn Sie ein Muster gefunden haben, das für Sie funktioniert, versuchen Sie es regelmäßig jeden Tag anzuwenden.

Wartung

Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen oder leicht feuchten Tuch. Ziehen Sie immer zuerst den Netzstecker, und lassen Sie das Gerät gegebenenfalls abkühlen.

Ersatznetzteile sind von Lumie erhältlich.

Lebensdauer der LEDs

Die LEDs in diesem Gerät haben eine durchschnittliche Lebensdauer von 30 000 Stunden. Es ist zwar unwahrscheinlich, aber es kann vorkommen, dass einzelne LEDs ausfallen. Dies beeinträchtigt die Leuchtkraft kaum, sodass Sie das Gerät weiter verwenden können.

Garantie

Auf dieses Gerät bieten wir ab Kaufdatum eine 3-jährige Garantie gegen Herstellungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu etwaigen gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihr Gerät zur Wartung zurücksenden, verwenden Sie wenn möglich die Originalverpackung (einschließlich der inneren Verpackung). Vergewissern Sie sich, dass das Netzteil so gesichert ist, dass es das Gerät während des Transports nicht beschädigt. Sollte das Gerät versehentlich oder wegen unsachgemäßem Gebrauch in beschädigtem

Zustand bei uns eintreffen, müssen wir die Reparatur gegebenenfalls in Rechnung stellen. In einem solchen Fall setzen wir uns vorher mit Ihnen in Verbindung. Bitte wenden Sie sich mit weiteren Fragen an Ihren Lumie-Fachhändler.

SN Seriennummer (im unteren Teil des Geräts)

Technische Daten

Änderungen vorbehalten.

Lumie Halo

Abnehmbares Zubehör: Netzteil (im Lieferumfang enthalten) 

Eingang: 100-240 Vac, 50/60 Hz, 0,85 A max.;

Ausgang: 19 V $\approx$ 1,6 A (30,4 W)

Betriebsbedingungen:

Temperatur: 5 °C bis 35 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)

Atmosphärischer Druck: 70 kPa bis 106 kPa

Lager-/Transportbedingungen:

Temperatur: -25 °C bis +70 °C

Relative Luftfeuchtigkeit: 15% bis 93% (nicht kondensierend)

Atmosphärischer Druck: 25 kPa bis 106 kPa



Kontakt

Wenn Sie Anregungen zur Verbesserung unserer Produkte oder Dienstleistungen haben, oder wenn Sie uns über ein Problem informieren möchten, senden Sie uns bitte eine E-Mail an: info@lumie.com.



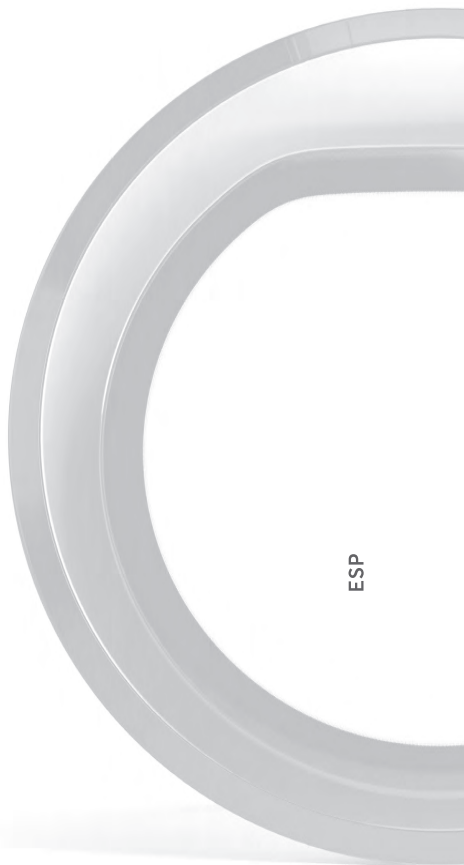
Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie ist eine eingetragene Marke von:
Outside In (Cambridge) Limited, eingetragen in
England und Wales.

Registernummer: 2647359. USt-IdNr.: GB 880 9837 71.

lumie[®]

halo[™]



ESP

Seguridad

Lea las instrucciones de uso. 

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

Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 

Solo para uso en interiores. 

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

Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.

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

Para desconectar o restablecer la unidad, desenchufe el adaptador de corriente de la toma de corriente. Asegúrese de que la toma sea fácilmente accesible.

Este producto no deberían usarlo niños menores de 7 años. Si lo utilizan niños, o si juegan en las cercanías, se les debe supervisar.

Precaución - No intente reparar o modificar ninguna pieza de la unidad. 

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

La fuente luminosa de esta lámpara solo la debería sustituir Lumie o un distribuidor de Lumie autorizado.

Compatibilidad electromagnética

Las descargas electrostáticas pueden afectar al funcionamiento de este producto. En caso de ocurrir, simplemente apáguelo durante al menos 10 segundos para que la unidad se reajuste.

Eliminación

No deseche el adaptador de corriente ni la unidad con la basura doméstica normal. Deposítelos en un punto de reciclaje oficial para que sean desechados de forma responsable. 

¡ADVERTENCIA!

Consulte con su médico antes de usar este producto en caso de:

Tener alguna afección ocular previa; correr el riesgo de desarrollar degeneración macular debido a su edad; haber sido operado de los ojos;

Habérsele recomendado que evite la luz intensa o estar tomando medicación capaz de causar fotosensibilidad;

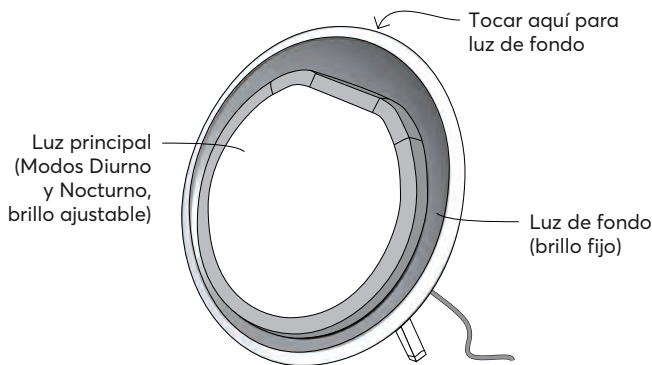
Habérsele diagnosticado depresión o alguna afección del estado de ánimo/el sueño. Esto es especialmente importante si también está tomando medicamentos para ello, ya que la terapia luminosa también puede afectar a su estado de ánimo.

Introducción

Lumie Halo es una lámpara de terapia luminosa multifuncional de esmerado diseño hecha para optimizar su bienestar de la mañana a la noche, durante todo el año.

La **luz principal** tiene brillo y temperatura de color ajustable desde el blanco intenso para fomentar la concentración diurna, a tonos más cálidos para ayudar a la relajación nocturna.

La **luz de fondo** reproduce el resplandor natural del amanecer y el atardecer, para crear la iluminación ambiental perfecta.



Luz principal en Modo Diurno

El Modo Diurno utiliza los LED de color blanco cálido y blanco frío, y permite variar la temperatura de color y el brillo para adaptarlos a sus requisitos. Con un brillo máximo, Halo produce 10 000 lux a 20 cm, simulando la luz del sol primaveral. Seleccione el Modo Diurno para estimular su energía, rendimiento, atención y productividad; o para tratar los síntomas del trastorno afectivo estacional.

Brillo ajustable

Temperatura de color ajustable: aprox 3000 K – 5000 K

Luz principal en Modo Nocturno

El Modo Nocturno utiliza únicamente LED de color blanco cálido con una temperatura de color más baja, creando un ambiente más natural en espacios interiores después del atardecer. Incluso a pleno brillo, Halo en Modo Nocturno emite una luz azul tenue no fulgurante, ideal para leer, charlar o simplemente relajarse antes de acostarse.

Brillo ajustable

Temperatura de color fija: aprox. 3000 K

Luz de fondo

La luz de fondo ofrece más opciones de iluminación ambiental y puede utilizarse sola o como complemento de la luz principal. Los LED templados

dirigidos al reflector de cobre producen un resplandor suave alrededor de la luz principal.

Brillo fijo

Temperatura de color fija: aprox. 2700 K

Lea estas instrucciones atentamente para sacar el máximo provecho de Lumie Halo.

Instalación del producto

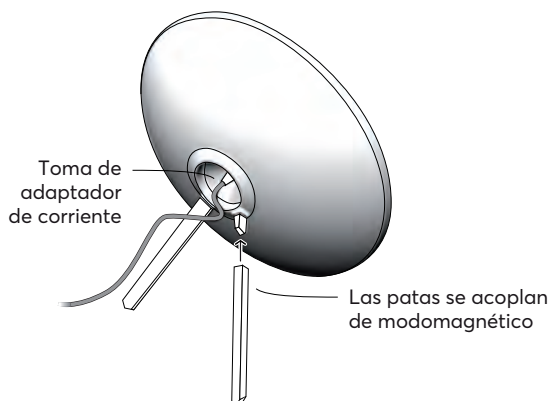
Lumie Halo se suministra con dos patas de cobre.

- Coloque las patas en los espacios situados en la parte posterior de la unidad.

Las patas se acoplan magnéticamente y permiten cierto movimiento para soportar naturalmente la unidad mientras se instala.

Tenga cuidado al levantar la unidad para que no se suelten las patas.

Para quitar las patas, tire de ellas.



- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la parte posterior de la unidad.
- Conéctelo a la red eléctrica.
- Coloque Lumie Halo en una superficie plana.

Controles de iluminación

Los Modos Diurno y Nocturno de la luz principal se controlan a través de la interfaz táctil:



Activa el Modo Diurno;
también apaga la luz
principal

Tocar y deslizar
para ajustar el
brillo

Activa el Modo Nocturno;
también cambia entre los
Modos Diurno y Nocturno

Uso del Modo Diurno

- Toque .

El Modo Diurno ofrece temperatura de color y brillo adaptables a sus requisitos durante todo el día. Con el valor máximo de luminosidad, la luz blanca fría es ideal para la terapia de luz brillante.

- Toque  para apagar.

Uso del Modo Nocturno

- Toque .

El Modo Nocturno ofrece una luz azul tenue más cálida y no fulgurante, ideal para el atardecer o hacia la hora de acostarse. También se reduce el brillo máximo.

- Toque  para apagar.

Cambio de Modo Nocturno a Modo Diurno

- Toque .

 permanece iluminado con el Modo Nocturno activado. Notará que la luz es más amarilla.

Ajuste del brillo

- Toque y deslice el dedo por la palabra **lumie**.

Las letras se iluminan de izquierda a derecha para indicar el aumento del brillo.

En Modo Diurno, esto también ajusta la temperatura del color.

Uso de la luz de fondo

- Toque la parte superior de la unidad para encender la luz de fondo.

La luz de fondo tiene brillo fijo para proporcionar iluminación ambiental. Puede estar encendida con o sin la luz principal.

- Toque la parte superior de la unidad para apagarla.

Modo Diurno para terapia de luz brillante

La luz del sol es un estimulante natural del estado de ánimo, que influye en la química corporal (por ejemplo, en los niveles de melatonina y serotonina), haciendo que nos sintamos más espabilados y positivos. Si no tiene suficiente exposición a la luz del día, Lumie Halo es la mejor alternativa y está disponible todo el año.

- La luz principal debe estar en Modo Diurno y con el brillo máximo.
- Coloque Halo a unos 50 cm de usted, con la luz orientada hacia la cara.

Aunque no es necesario mirar a la luz, esta debe llegar a los ojos para que tenga efecto. Esto significa que puede usar Halo mientras trabaja en el portátil, come, ve la tele, lee, etc.

¿Con qué frecuencia?

Para fomentar el bienestar

Cuando esté en un espacio interior, use Halo en Modo Diurno para simular la luz del sol. Una sesión de luz brillante funciona de forma rápida y natural para mejorar el estado de ánimo, la energía, la concentración y el rendimiento; mientras que el uso

diario puede fomentar un patrón de sueño-vigilia más regular.

Contra el trastorno afectivo estacional

Los síntomas del trastorno afectivo estacional pueden aparecer en septiembre u octubre. Si al llegar esa época nota cansancio, ansiedad o irritabilidad, empiece a usar Halo en Modo Diurno. Cuando llegue la primavera, puede reducir el número de sesiones de luz brillante. Si los síntomas reaparecen, simplemente vuelva a usar Halo durante unos días.

Acta Psychiatry Scand. 2001 Apr; 103(4):267-74.

¿Cuándo?

Si utiliza Halo para combatir el trastorno afectivo estacional, lo más eficaz es la luz brillante de la mañana: pruébela antes que nada. A algunas personas les beneficia la exposición a la luz del atardecer.

Me cuesta entrar en activo por la mañana

Encienda Halo en el Modo Diurno en cuanto le sea posible. Si no dispone de mucho tiempo por la mañana, intente realizar una sesión completa o una complementaria a primeras horas de la tarde.

Me entra el sueño o me duermo demasiado temprano

Use Halo en Modo Diurno a media tarde. Conviene evitar la luz brillante en las horas (aproximadamente 3) previas a la hora de acostarse, ya que podría dificultar el sueño.

¿Cuánto tiempo?

En el Modo Diurno, con el valor máximo de brillo se obtiene el máximo beneficio: coloque Halo a unos 50 cm para sesiones de 30 minutos inicialmente.

Puede que eso sea suficiente, pero si no nota el efecto, aumente el tiempo de exposición cada día hasta averiguar cuánto necesita.

Distancia (cm)	Luz recibida (lux)	Exposición típica (minutos)
20	10 000	30
32	5 000	30–60
50	2 500	60–120

Si prefiere tener Halo más lejos de usted, tendrá que usar la lámpara durante más tiempo, ya que llegará menos luz a sus ojos.

Lo mismo ocurrirá si utiliza el Modo Diurno con un brillo reducido.

La lámpara se puede utilizar por más tiempo del sugerido sin ningún peligro. Puede realizar la terapia de luz brillante en una sola sesión o usar Halo de forma intermitente a lo largo del día para un efecto acumulativo.

Evite usar el Modo Diurno con brillo máximo hacia la hora de acostarse. Reduzca el brillo, o mejor aún,

cambie al Modo Nocturno, que tiene tonos de luz menos estimulantes.

Si le duelen los ojos ligeramente, aleje la lámpara, reduzca el brillo o apáguela un rato.

Tanto si usa Lumie Halo contra el trastorno afectivo estacional como para el bienestar general, cuando encuentre el patrón adecuado debería utilizarlo a diario durante el mismo tiempo.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido. Antes de eso debe desenchufar la unidad y dejarla enfriar si es necesario.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Duración de LED

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

Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Si tiene que devolver el producto para su mantenimiento, utilice el embalaje original (incluido el embalaje interno) si es posible. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque

primero nos pondremos en contacto con usted.
Póngase en contacto con su distribuidor de Lumie si necesita más información.

 Número de serie (en la base de la unidad)

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Lumie Halo

Accesorio desacoplable: Adaptador de corriente (suministrado) 

Entrada: 100–240 V CA, 50/60 Hz, 0,85 A máx.;

Salida: 19 V $\Rightarrow$ 1,6 A (30,4 W)

Condiciones de funcionamiento:

Temperatura: 5 °C – 35 °C

Humedad relativa: 15 % - 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 70 kPa - 106 kPa

Condiciones de almacenamiento/transporte:

Temperatura: -25 °C – +70 °C

Humedad relativa: 15 % – 93 % (sin condensación)

Presión atmosférica: 25 kPa – 106 kPa



Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

 Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:
Outside In (Cambridge) Limited, constituida en
Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359. Número de IVA: GB 880
9837 71.

lumie[®]

halo[™]



NED

Veiligheid

Lees de gebruiksaanwijzing. 

Neem vóór gebruik contact op met uw Lumie-distributeur als het apparaat beschadigd is.

Uit de buurt van water en vocht houden. 

Alleen voor gebruik binnenshuis. 

Het apparaat wordt warm als de lamp is ingeschakeld. Zorg er daarom voor dat het apparaat niet wordt afgedekt.

Gebruik alleen de meegeleverde netvoedingsadapter.

Houd de netvoedingsadapter en de kabel uit de buurt van warme oppervlakken. Als een van deze items beschadigd is, moet het worden vervangen door een goedgekeurd Lumie-product.

Haal de netvoedingsadapter uit het stopcontact om het apparaat uit te schakelen of opnieuw in te stellen. Zorg er dus voor dat het stopcontact goed bereikbaar is.

Alleen bestemd voor gebruik door volwassenen en kinderen ouder dan 7 jaar. Kinderen die de lamp gebruiken, of in de buurt ervan spelen, moeten onder toezicht staan.

Let op: probeer geen enkel onderdeel van het apparaat te repareren of  aan te passen.

Als het apparaat buiten het aanbevolen bedrijfstemperatuurbereik (5 °C tot 35 °C) is bewaard, laat het dan ten minste 1 uur staan voordat u het apparaat inschakelt. Hiermee voorkomt u condensatie of oververhitting van het apparaat.

De lichtbron in deze lichtarmatuur mag uitsluitend worden vervangen door Lumie of een geautoriseerde Lumie-distributeur.

Elektromagnetische compatibiliteit

Elektrostatische ontlading kan invloed hebben op de werking van dit product. Als dit voorkomt, schakelt u het apparaat minstens 10 seconden uit. Het apparaat wordt dan opnieuw ingesteld.

Verwijdering

Gooi de netvoedingsadapter of het apparaat niet weg bij het normale huishoudelijk afval. Breng ze naar een officieel inzamelpunt voor recycling zodat ze op verantwoorde wijze vernietigd kunnen worden.



WAARSCHUWING!

Neem contact op met uw arts voordat u dit product gebruikt, als één van de volgende zaken op u van toepassing is:

U hebt een reeds bestaand oogprobleem, loopt het risico op leeftijdsgerelateerde macula-degeneratie of heeft een oogoperatie ondergaan;

U bent geadviseerd om fel licht te vermijden of u neemt medicatie die lichtgevoeligheid kan veroorzaken;

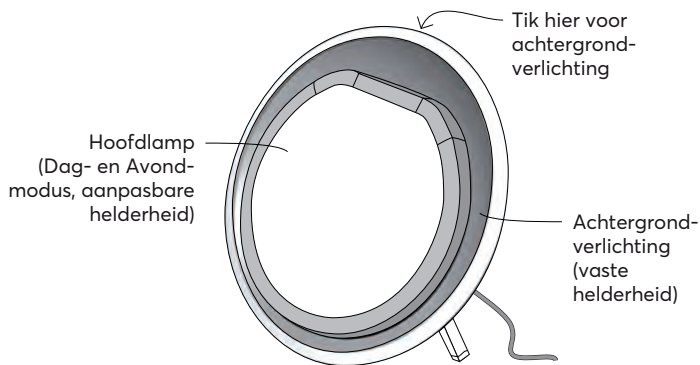
Er is vastgesteld dat u een depressie of andere stemmings-/slaapstoornissen. Dit is vooral belangrijk als u hiervoor ook medicijnen neemt, aangezien lichttherapie uw stemming kan beïnvloeden.

Inleiding

Lumie Halo is een multifunctionele lichttherapielamp en is ontworpen met het oog op design en om uw welzijn het hele jaar door van 's ochtends tot 's avonds te verbeteren.

De helderheid en kleurtemperatuur van de **hoofdlamp** zijn aanpasbaar van helderwit om u te helpen met de concentratie overdag, tot warmere, rustige kleuren voor ontspanning in de avond.

De **achtergrondverlichting** bootst een natuurlijke zonsondergang en zonsopgang na. Hiermee zorgt u voor uw perfecte sfeerverlichting.



Hoofdlamp in de Dagmodus

In de Dagmodus worden zowel de warme witte als koele witte leds gebruikt, zodat u de kleurtemperatuur en helderheid naar wens kunt aanpassen. Bij maximale helderheid levert Halo 10 000 lux op 20 cm. Het bootst hiermee het natuurlijke licht van de lentezon na.

Kies de Dagmodus als u zich energiekeker wilt voelen, uw humeur een opkikker wilt geven, uw alertheid en prestaties te verhogen of om de symptomen van winterdepressie te helpen behandelen.

Aanpasbare helderheid

Aanpasbare kleurtemperatuur: ca. 3000 K tot 5000 K

Hoofdlampje in de Avondmodus

In de Avondmodus worden alleen warme witte leds met een lagere kleurtemperatuur gebruikt, voor een natuurlijkere sfeer na zonsondergang. Zelfs bij volledige helderheid straalt Halo in de Avondmodus weinig blauw licht uit, zodat het niet stimulerend is. Hierdoor is de Halo is ideaal voor als u wilt lezen, vrienden over de vloer hebt of gewoon wilt ontspannen voor het slapengaan.

Aanpasbare helderheid

Vaste kleurtemperatuur: ca. 3000 K

Achtergrondverlichting

De achtergrondverlichting biedt aanvullende opties voor sfeerverlichting en kan op zichzelf of in aanvulling op de hoofdverlichting worden gebruikt. Warmere leds schijnen op de koperen reflector om voor een zachte gloed rond de hoofdlamp te zorgen.

Vaste helderheid

Vaste kleurtemperatuur: ca. 2700 K

Lees deze instructies zorgvuldig door om alles uit Lumie Halo te halen.

In de doos

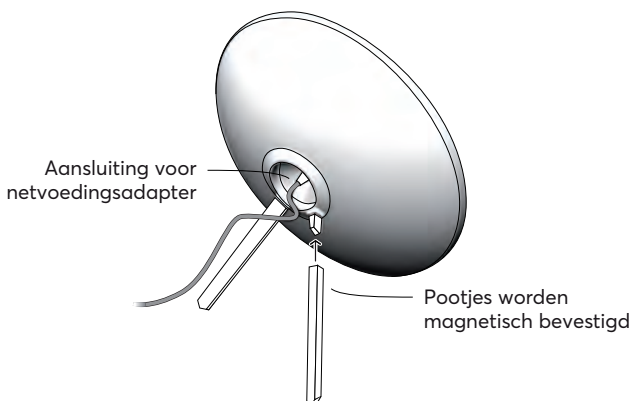
Lumie Halo wordt geleverd met twee koperen pootjes.

- Schuif de pootjes op de twee stutjes aan de achterkant van het apparaat.

De pootjes zijn magnetisch bevestigd en hebben enige speling zodat ze het apparaat op natuurlijke wijze kunnen ondersteunen als u het neerzet.

Zorg dat u de pootjes niet verliest wanneer u het geassembleerde apparaat optilt.

Trek stevig aan de pootjes om ze te verwijderen.



- Sluit de netvoedingsadapter aan op de aansluiting aan de achterkant van het apparaat.
- Sluit het apparaat op de netvoeding aan.
- Plaats Lumie Halo op een vlakke ondergrond.

Verlichtingsbediening

De Dag- en Avondmodi van de hoofdlamp worden bediend door de touch-interface:



Schakelt de Dagmodus in en schakelt de hoofdlamp uit

Aanraken en schuiven om de helderheid aan te passen

Schakelt de Avondmodus in en schakelt tussen de Avond- en Dagmodus

De Dagmodus gebruiken

- Raak  aan.

De Dagmodus biedt verschillende kleurtemperaturen en helderheidsniveaus die u gedurende de dag naar wens kunt aanpassen. Bij maximale helderheid is het koele witte licht ideaal voor lichttherapie.

- Raak  aan om uit te schakelen.

De Avondmodus gebruiken

- Raak  aan.

De Avondmodus straalt warmer en minder stimulerend licht uit dat weinig blauw licht bevat. Hierdoor is deze ideaal voor gebruik later op de dag of vlak voor

het slapengaan. De maximale helderheid wordt ook verlaagd.

- Raak  aan om uit te schakelen.

Schakelen tussen de Avond- en de Dagmodus

- Raak  aan.

 wordt verlicht in de Avondmodus en het licht zal geler zijn.

De helderheid aanpassen

- Aanraken en over **lumie** schuiven.

De letters worden van links naar rechts verlicht om de toenemende helderheid aan te geven.

In de Dagmodus wordt hiermee ook de kleurtemperatuur aangepast.

De achtergrondverlichting gebruiken

- Tik op de bovenkant van de lamp om de achtergrondverlichting in te schakelen.

De achtergrondverlichting is een lamp met vaste helderheid voor sfeerverlichting. De achtergrondverlichting kan aan staan met of zonder hoofdverlichting.

- Tik op de bovenkant van de lamp om uit te schakelen.

Dagmodus voor lichttherapie

Zonlicht geeft uw humeur op een natuurlijke manier een boost. Het heeft werking op uw lichaam (zoals uw melatonine- en serotonineniveaus), waardoor u zich energiever en positiever voelt. Lumie Halo is de beste keus als u niet genoeg aan daglicht wordt blootgesteld. Bovendien kunt u het het hele jaar door gebruiken.

- Zorg dat de hoofdverlichting in de Dagmodus en op maximale helderheid staat.
- Plaats Halo op armlengte (ongeveer 50 cm) en zorg dat het licht naar uw gezicht toe schijnt.

U hoeft er niet direct naar te staren, maar het licht moet uw ogen wel bereiken om effectief te zijn. Dit betekent dat u Halo kunt gebruiken wanneer u op uw laptop werkt, uw lunch eet, tv kijkt, leest, enz.

Hoe vaak?

Voor uw welzijn

Wanneer u binnen bent, gebruikt u Halo in de Dagmodus om zonlicht na te bootsen. Een lichtsessie werkt snel en natuurlijk om uw humeur, energieniveau, concentratie en prestaties te verbeteren. Dagelijks gebruik kan zelfs een regelmatig slaappatroon bevorderen.

Voor winterdepressie

Let op vroege symptomen van winterdepressie rond september/oktober. Begin Halo in de Dagmodus te gebruiken als u merkt dat u zich vermoeider, angstiger of geïrriteerder begint te voelen. Als de lente aanbreekt, kunt u uw lichtsessies verminderen. Als de symptomen terugkomen, gebruikt u Halo gewoon weer een aantal dagen.

Acta Psychiatri Scand. 2001 Apr; 103(4):267-7 4.

Wanneer?

Als u Halo gebruikt om winterdepressie te verlichten, is fel licht in de ochtend het meest effectief. Probeer dat dus eerst. Voor sommige mensen werkt een lichtsessie in de vroegere avond goed.

Ik vind het moeilijk om 's morgens met mijn dag te beginnen

Schakel Halo zo snel mogelijk in de Dagmodus in. Als u 's morgens niet veel tijd heeft, doet u best een aanvullende of volledige sessie in de middag.

Ik ben moe of val te vroeg in slaap

Gebruik Halo in de Dagmodus in de late middag/vroege avond. Het is raadzaam om fel licht vlak voor het slapengaan (drie uur vantevoren) te vermijden, omdat dit ervoor kan zorgen dat u niet goed in slaap kan komen.

Hoe lang?

U haalt in de Dagmodus het meeste uit het licht op volledige helderheid, dus plaats Halo op armlengte (ca. 50 cm) en begin met 30 minuten.

Misschien vindt u dit genoeg, maar als u er niet veel van merkt kunt u het iedere dag wat verhogen totdat u iets vindt dat voor u werkt.

Afstand (cm)	Licht ontvangen (lux)	Typische blootstelling (minuten)
20	10 000	30
32	5 000	30–60
50	2 500	60–120

Als u het prettiger vindt Halo verder weg te plaatsen, dan zal minder licht uw ogen bereiken en zult u het langer moeten gebruiken.

En als u de Dagmodus gebruikt met verminderde helderheid, zal ook minder licht uw ogen bereiken en moet u het langer gebruiken.

Het kan geen kwaad om het licht langer te gebruiken dan hier aangeraden. U kunt uw lichttherapiesessie in één keer doen of Halo op verschillende momenten gedurende de dag gebruiken voor een cumulatief effect.

Gebruik de Dagmodus niet met volledige helderheid vlak voor het slapengaan. Verminder de helderheid, of beter nog, schakel over naar de Avondmodus. Deze heeft minder stimulerende kleuren.

Als u merkt dat uw ogen wat pijn beginnen te doen, probeer het dan verder weg te plaatsen, de helderheid te verminderen of het apparaat een tijdje uit te schakelen.

Of u Lumie Halo nu gebruikt voor winterdepressie of voor algemeen welzijn, als u eenmaal een patroon hebt gevonden dat bij u past, probeer het dan elke dag rond dezelfde tijd te gebruiken.

Onderhoud

Alleen reinigen met een droge of licht vochtige doek. Trek altijd eerst de stekker uit het stopcontact en laat het apparaat indien nodig afkoelen.

Netvoedingsadapters ter vervanging zijn verkrijgbaar bij Lumie.

Levensduur van de leds

De leds in dit product hebben gewoonlijk een levensduur van 30 000 uur. Hoewel het onwaarschijnlijk is, kunnen sommige leds al eerder defect raken. Het verschil in lichtvermogen is verwaarloosbaar. Nu kunt u het product weer gebruiken.

Garantie

Dit apparaat heeft een garantie van 3 jaar vanaf de aankoopdatum op fabricagefouten. Dit is een aanvulling op uw wettelijke rechten. Gebruik, indien mogelijk, de originele verpakking (inclusief binnenverpakking) als u het product terug moet sturen voor onderhoud. Zorg dat de netvoedingsadapter onderweg niet kan bewegen en het apparaat beschadigt. Als het apparaat beschadigd aankomt, door onjuist gebruik of onbedoelde schade, kunnen we een bedrag in rekening brengen om het te repareren. In dat geval nemen we eerst contact met u op. Neem

contact op met uw Lumie-distributeur voor meer informatie.

 Serienummer (zie onderkant van het apparaat)

Technische beschrijving

Kan zonder kennisgeving worden gewijzigd.

Lumie Halo

Verwijderbaar accessoire: Netvoedingsadapter (meegeleverd) 

Ingangsvermogen: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 0,85 A max.;
Uitgangsvermogen: 19 V == 1,6 A (30,4 W)

Bedrijfsomstandigheden:

Temperatuur: 5 °C tot 35 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 70 kPa tot 106 kPa

Opslag- en transportomstandigheden:

Temperatuur: -25 °C tot +70 °C

Relatieve vochtigheid: 15% tot 93% (zonder condensatie)

Atmosferische druk: 25 kPa tot 106 kPa



Contact

Stuur een e-mail naar info@lumie.com als u suggesties heeft die ons kunnen helpen onze producten of service te verbeteren, of als u problemen ondervindt waarvan we op de hoogte moeten zijn.



Outside In (Cambridge) Limited, 3 The Links,
Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is een geregistreerd handelsmerk van:
Outside In (Cambridge) Limited, geregistreerd in
Engeland en Wales.

Registratienummer: 2647359. Btw-nummer: GB 880 9837 71.



DISTRIBUTOR DETAILS:

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2020
Hi2009draft

