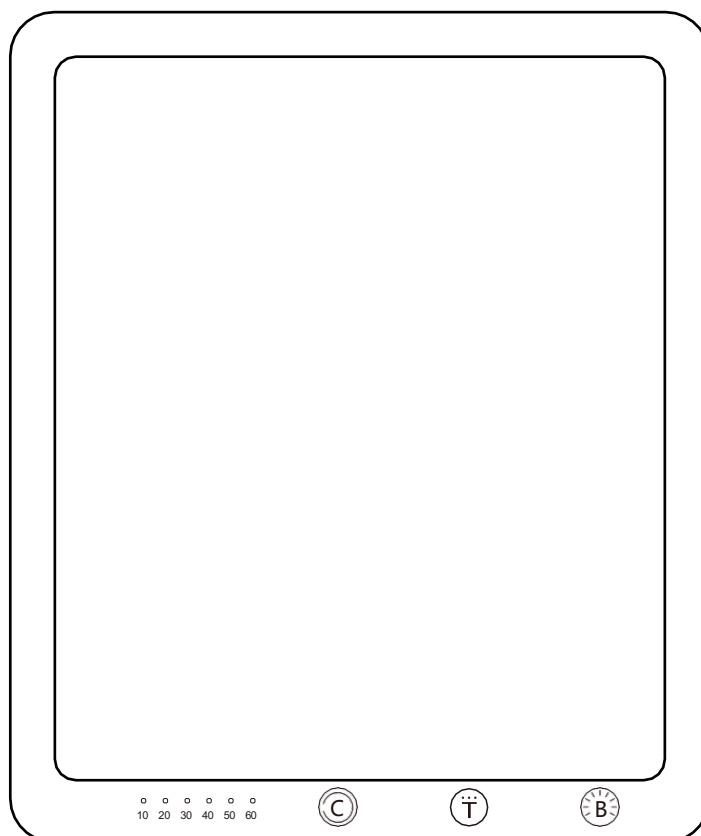


LED päevavalguslamp

JSK-40 KASUTUSJUHEND



Täname ostu eest!

PALUN TUTVUGE JUHENDIGA ENNE TOOTE KASUTAMIST!

Sisukord

Oluline ohutusalane info.....	2
Omadused	3
Kasulikkus	3
Tundlikkuse testimine.....	3
Kasutamine.....	3
Värvitemperatuuri, taimeri ja valgustustugevuse seadistamine	5
Soovitused	5
Hooldamine.....	5
Tõrke puhul	6
Tehnilised andmed.....	6



OHT:

- Ärge kasutage lampi vee lähedal, et vältida elektrilöögi saamist.



HOIATUSED:

- Ärge kasutage lampi kergestisüttivate aurude läheduses (näiteks aerosoolpihustid) või kohas, kus manustatakse hapnikku.
- Et vältida elektrilöögi või vigastuse ohtu lambi puhastamisel, veenduge, et olete lambi välja lülitanud ja pistiku seinast välja tõmmanud ning andnud lambile piisavalt aega jahtumiseks.
- Ärge jätke lampi järelevalveta. Soovitatav on hoolikas järelvalve, kui lampi kasutavad lapsed või teised isikud, kes ei pruugi mõista ettevaatusabinõude vajalikkust.
- Ärge kasutage toodet, kui see on mingil viisil kahjustatud. Näiteks kui toitejuhe või pistik on kahjustatud, vedelik on sattunud toote pinnale, esemed on tootele peale kukkunud, toode on väliste jõudude (näiteks löögi või kukkumise tagajärjel) kahjustatud, toode on olnud vihma või niiskuse käes jne.
- Teatud ravimitega (nt antidepressandid) ja diagnoositud vaimse tervise seisunditega võib kaasneda valgustundlikkus, mis võib põhjustada ebamugavust, üleaktiivsust või hüpomaaniat. Soovitame enne lambi kasutamist pidada nõu oma tervishoiuteenuse osutajaga.
- Kui teil on eelnev silmahaigus või teil on risk kollatähni kärbumiseks (maakuli degeneratsiooniks), on soovitatav enne valgusteraapia lambi kasutamist pidada nõu oma tervishoiuteenuse osutajaga.
- Mõned inimesed kogevad valgustundlikkust ereda valguse teraapiale. Kui tunnete ebamugavust, lõpetage lambi kasutamine.



ETTEVAATUST:

- Toode on mõeldud ainult siseruumides kasutamiseks. Vältige lambi paigutamist otsese päikesevalguse kätte või kuumust kiirgavate toodete lähedusse. Ärge asetage lampi teiste seadmete peale, mis kiirgavad kuumust.
- Vältige toote asetamist tolmustesse, niiskettesse või halva ventilatsiooniga kohtadesse ning kohtadesse, kus on pidev vibratsioon.
- Ärge kunagi katke lampi kinni ega asetage selle peale midagi, kui see on kasutusel.
- Lampi ei tohi kasutada valguse hämardaja, taimeriga, liikumisanduri, pinge muunduri või ebatavalise pikendusjuhtmega.
- Ärge demonteerige toodet. Selles lambis pole kasutaja poolt hooldatavaid osi.
- Lamp võib põhjustada häireid raadiotes, juhtmeta telefonides või muudes seadmetes, mis kasutavad traadita puldiga juhtimist, nagu televiisorid. Kui ilmneb mõni häire, asetage toode nendest seadmetest veidi kaugemale ja ühendage see erinevasse pistikupessa, eemal puldi vastuvõtjast.
- Kaitske lambi toitejuhet kahjustuste eest. Ärge asetage toitejuhet lambi peale või alla. Asetage see alati toote taha.
- Ärge lühendage ega lõigake lambi toitejuhet.
- Kasutage ainult lambiga kaasas olevat toitepistiku adapterit ja juhet. Kui kasutate muid toiteallikaid, pistikuid, adaptereid, juhtmeid ja ühendusi, võib teie toode või selle toiteallikas kahjustuda.
- Tõmmake toode äikese ajal pistikust välja. Samuti, kui see on olnud pikka aega kasutusel.
- Ärge kasutage toote puhastamiseks lahusteid, abrasiivseid materjale või ammoniaaki sisaldavaid puhastusvahendeid.
- Pärast lambi puhastamist tuleb kogu niiskus lambilt korralikult ära pühkida ja enne toiteallikaga ühendamist täielikult kuivada lasta.

Omadused

Teie uus valgusteraapia lamp on märkimisväärne toode mitmete omadustega, mis:

- Toodab loomulikku valgust teie koju või kontorisse.
- Ergutab teie keha enda energiat suurendavaid aineid, muutes teid erksamaks ja produktiivsemaks.
- Pakub kuni 10 000 luksi eredat täisspekteri valgust.
- On disainitud kompaktses kuju ja väikese hoidjaga, mis teeb lihtsaks selle paigutamise mugavasse kohta lauale või seinale.
- Võimaldab seadistada sujuvalt või 5-astmeliselt valgustustugevust (vahemikus 800-10 000 luksi), sujuvalt või 4-astmeliselt värvitemperatuuri (vahemikus 3 000-6 500 Kelvinit) ning 6 erinevat seansi kestust (10-20-30-40-50-60 minutit).

Kasulikkus

Valgusteraapia lamp pakub laia spektriga valgusteraapiat, mis stimuleerib kõiki silma fotoretseptoreid: kolvikesi, kepikesi ja melanopsiini. Lamp töötab fotoopilise valgusega, mis peamiselt ergastab kolvikesi, ning skotoopilise valgusega, mis omakorda peamiselt stimuleerib kepikesi. Vähendades pupilli suurust, lõdvestab valgus silma, pakkudes mugavat puhkamise tunnet. Melanopsiin aitab seada keha ööpäevaseid tsükleid ja taastada need nende loomulikku järjekorda, aktiveerudes täisspektri valguse toimel.

Tundlikkuse testimine

Soovitame toote esmakordsel kasutamisel testida, kas teil on valgusravi suhtes kõrgendatud tundlikkus või mitte:

1. samm - lülitage lamp sisse ja asetage see umbes 45 cm kaugusele oma näost (NB! Ärge vaadake otse lambi suunas).
2. samm - Kasutage lampi umbes 10 minutit ja lülitage see välja.

Kui valgus põhjustab ebamugavust, lõpetage selle kasutamine ja konsulteerige oma tervishoiuteenuse osutajaga. Kui te ei koge ebamugavust, võite järk-järguliselt vähendada lambi ja näo vahelise kaugust, pikendades samal ajal kasutusaega. See tõstab valgustustugevust (intensiivsust) ja aitab saavutada suuremat efekti. Järgmistel seansidel jälgige enesetunnet ja reguleerige vastavalt sellele toote kasutusaega, lähedust ja asukohta/suunda.

Kasutamine

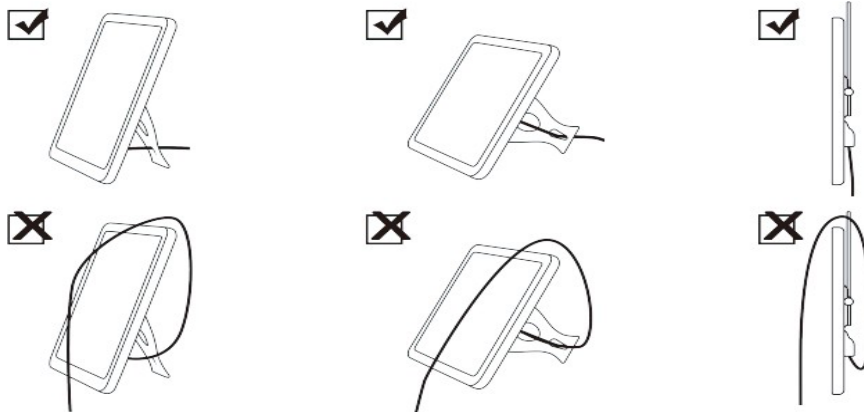
Valgusteraapia lambi kasutamisel on positiivne mõju, kui viibida lambi läheduses avatud silmadega. **NB! Ärge suunake silmi otse lambile.**

Olles näoga lambi suunas (lamp suunatud nõost kõrvale, vt joonist allpool), võite tegeleda ka muude tegevustega nagu lugemine, kirjutamine, mängimine, käsitöö, meigi tegemine, arvuti või laua taga töötamine jne.

Seansi soovituslik kestus on 30-60 minutit päevas. Positiivse mõju saavutamiseks ei ole vaja olla lambi ees järjest. Soovitusliku aja võib jagada mitmeks lühemaks seansiks.

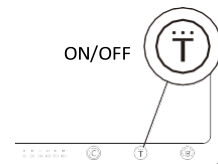
Mõju saavutamiseks soovitatakse lampi kasutada regulaarselt iga päev ja võimalusel samal ajal (hommikul või õhtul) igal päeval.

Seansi alustamiseks sisestage voolujuhe pesasse, mis asub lambi tagaküljel. Seejärel ühendage pistik vooluvõrku. Asetage toitejuhe lambi taha, mitte selle peale või alla.



Sisselülitamiseks vajuta taimerit nuppu.

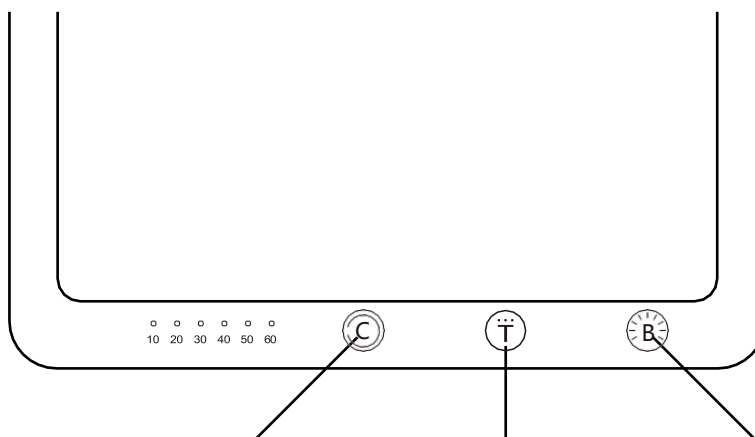
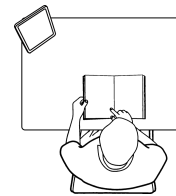
Väljalülitamiseks hoia taimerit nuppu all 2 sekundit.



Lamp peaks asetsema näost 15-60 cm kaugusel, kuid suunaga näost veidi kõrvale (vt kõrvalolevat joonist).

HOIATUS: Ärge suunake silmi otse lambile!

Soovituslik on kasutada hommikul ajal valgustustugevuse kõrgemat taset ning päeva teisel poolel madalamat taset.




Värvitemperatuur


Taimer, ON/OFF

Valgustustugevus

Värvitemperatuuri, taimeri ja valgustustugevuse seadistamine

Valguse värvitemperatuuri seadistamine


Astmeline: koputage õrnalt nupule , et valida sobiv valguse värvitemperatuur (kolm astet).


Sujuv: hoidke all nuppu , kuni saavutate soovitud värvitemperatuuri vahemikus 3000 K (soe valgus) kuni 6500 K (valge valgus). Vabastades nupu ja hoides seda seejärel uuesti all muutub värvitemperatuur vastassuunas.

Taimeri seadistamine

Koputage õrnalt nupule , et valida sobiv seansi kestus - 10, 20, 30, 40, 50 või 60 min.

Valgustustugevuse (intensiivsuse) seadistamine

Astmeline: koputage õrnalt nuppu , et valida sobiv intensiivsuse tase (viis astet).

Sujuv: hoidke all nuppu , et valida sobiv intensiivsuse tase – 800 - 10000 luks. Vabastades nupu ja hoides seda seejärel uuesti all muutub valgustustugevus vastassuunas.

Soovitused

Kasutage valgusteraapia lampi enda tuju parandamiseks ja aktiivsuse tõstmiseks.

Teaduslikud uuringud on tõestanud, et valge valgus intensiivsusega 2000 - 12000 luks aitab leevendada talvemasenduse ja hooajalise depressiooni sümptomeid.

Valguse mõju inimestele on erinev. Kõik inimesed reageerivad veidi erinevalt oma ümbrusele. Seetõttu on oluline leida teile sobiv lambi seadistus.

Kui tunnete end pärast lambi kasutamist aeglase ja loiuna, proovige asetada lamp endale lähemale, valida kõrgem värvitemperatuur, suurendada seansi kestust või valguse intensiivsust.

Kui tunnete kerget ärrituvust, nagu oleksite joonud liiga palju kohvi, võib olla aeg seade välja lülitada või valguse intensiivsust vähendada.

Hooldamine

Teie lamp on valmistatud kvaliteetsetest materjalidest, mis on loodud teenima teid palju aastaid minimaalse hooldusega. Soovitame aeg-ajalt lampi puhastada, kasutades leebet mitteabrsiivset puhastusvahendit ja pehmet lappi.



HOIATUSED:

- Elektrilöögi või muude isiklike vigastuste vältimiseks veenduge enne toote puhastamist alati, et olete seadme välja lülitanud, selle vooluvõrgust lahti ühendanud ja andnud sellele piisavalt aega jahtumiseks.
- Puhastage ainult pehme kuiva lapiga - ärge kasutage lahusteid ega abrasiivseid või ammoniaaki sisaldavaid puhastusvahendeid. Pärast lambi puhastamist tuleb kogu niiskus korralikult ära pühkida ja see peab olema enne vooluvõrku ühendamist täielikult kuivanud.

Tõrke puhul

- Veenduge, et kõik toiteühendused, juhtmed ja pistikud oleksid täielikult ja kindlalt ühendatud.
- Veenduge, et seinakontakt on töökorras või proovige mõnda teist pistikupesast (mis pole ühendatud dimmeriga).

Tehnilised andmed

Mudel:	JSK-40
Mõõdud:	190 x 160 x 11 mm
Kaal:	366 g
Adapter:	100-240V (sisend) 20V-0.9A (väljund)
Võimsus:	11,5 W
Valgustustugevus:	800 - 10 000 lux (mõõdetud 15 cm kauguselt)
Värvitemperatuur:	3 000 - 6 500 K
Taimer:	10, 20, 30, 40, 50, 60 min

Aitäh!

Meeldivat kasutamist!

info@valgusteraapia.eu
<https://valgusteraapia.eu>