

EINFÜHRUNG

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb der Bodyclock Junior. Die Bodyclock Junior wurde speziell für Babys und Kleinkinder entwickelt. Sie arbeitet nach dem gleichen Prinzip wie die bewährten Lumie Bodyclocks*, indem sie unsere natürliche Reaktion auf Licht nutzt, um einen gesunden Schlafrythmus zu fördern. Durch den Einsatz der Bodyclock Junior zur Schlafenszeit und am Morgen können Sie den Schlafrythmus Ihres Babys oder Kleinkinds auf eine sehr angenehme Art stabilisieren.

Bitte lesen Sie diese Anweisungen sorgfältig, damit Sie Ihre Bodyclock Junior optimal einsetzen können.

*Acta Psychiatr Scand 1993 Jul; 88 (1):67-71.

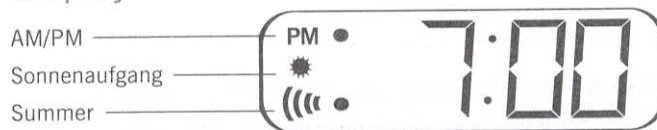
1 Sicherheit

- » Bevor Sie die Kuppel von der Lampe abnehmen, ziehen Sie bitte zuerst den Stecker aus der Dose und stellen Sie sicher, dass die Glühbirne abgekühlt ist.
- » Die Kuppel niemals abdecken; sie enthält Schlitze, über welche die von der Glühbirne erzeugte Wärme abgeleitet wird. Die Kuppel erwärmt sich im Einsatz. Vermeiden Sie daher Kontakt mit allem, was bei Hitzeeinwirkung verderben oder beschädigt werden kann.
- » Verwenden Sie immer eine Glühbirne vom Typ E14 (SES) in Kerzenform (max. 60 W).
- » Die Bodyclock nicht in Kontakt mit Wasser und Feuchtigkeit bringen. Nicht für den Betrieb im Freien geeignet.
- » Bitte niemals das Gehäuse öffnen. Alle internen Teile stehen unter Hochspannung. Die internen Elemente sollten nur von qualifizierten Fachleuten gewartet werden.

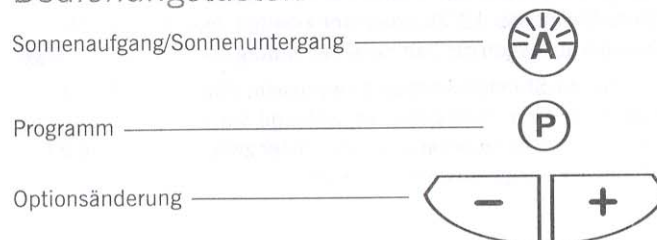
2 Erste Schritte

- » Nehmen Sie die Kuppel über der Glühbirnenfassung ab, indem Sie sie vorsichtig nach oben ziehen.
- » Schrauben Sie die Glühbirne fest ein und setzen Sie die Kuppel wieder auf das Gehäuse.
- » Verbinden Sie die Bodyclock über den Netzstecker mit dem Stromnetz. Das Display blinkt jetzt in regelmäßigen Abständen, bis Sie die Uhrzeit einstellen (dies geschieht auch nach einem Stromausfall).
- » Bevor Sie die Glühbirne auswechseln, ziehen Sie bitte immer zuerst den Stecker für die Bodyclock aus der Dose. Weitere Neodym-Sonnenlichtglühbirnen erhalten Sie über die Lumie-Serviceline. Nach dem Unterbrechen der Stromversorgung müssen Sie Ihre Einstellungen für die Bodyclock erneut eingeben.

3 Display




4 Bedienungstasten



5 Bedienungsfunktionen: Übersicht

- **A** herunterdrücken, dann **P** und **+** drücken
Uhrzeit einstellen
- **A** herunterdrücken, dann **P** und **+** und **-** drücken
Zwischen 12- und 24-Std.-Anzeige wechseln
- **A** erhaben, dann **P** und **+** und **-** drücken
Übergang zu Nachtlicht ein/aus
- **A** herunterdrücken, dann **+** und **-** drücken
Sonnenuntergang starten (ohne Sonnenaufgang)
- **A** erhaben
Sonnenuntergang starten (mit Sonnenaufgang)
- **A** erhaben, dann **P** und **+** drücken
Zeit für Sonnenaufgang einstellen
- **A** erhaben, dann **+** und **-** 6 Sekunden lang drücken
Weckton ein/aus

6 Einstellen der Uhrzeit

- Taste **A** muss heruntergedrückt und  nicht beleuchtet sein.
- Halten Sie **P** gedrückt, bis im Display **SETC** erscheint, gefolgt von der Zeitanzeige.
- Stellen Sie die Zeit mit **+** oder **-** ein und lassen Sie **P** danach los.
Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, leuchtet die PM-Anzeige auf, wenn die Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.
- Um zur 24-Stunden-Anzeige zu wechseln, drücken Sie **P** und halten Sie diese Taste gedrückt, während Sie **+** und **-** gleichzeitig drücken. Auf diese Art können Sie immer zwischen 12- und 24-Stunden-Anzeige hin und her schalten

7 Einstellen der Helligkeit

Sie können die Helligkeit der Bodyclock Junior völlig flexibel anpassen: Wählen Sie volle Leuchtkraft, wenn Sie mit Ihrem Kind spielen, sanfteres Licht für Gute-Nacht-Geschichten oder äußerst diskrete Beleuchtung, wenn Sie nach Ihrem schlafenden Baby sehen möchten, ohne es zu wecken.

- Drücken Sie so lange auf **+**, bis das Licht die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie auf **-**, um die Helligkeit zu verringern bzw. das Licht auszuschalten.

8 Verwendung als einfaches Nachtlicht

Bei einem Sonnenuntergang mit Übergang zu Nachtlicht kann Ihr Kind wunderbar entspannt einschlafen. Sie können die Bodyclock aber auch als einfaches Nachtlicht ohne Sonnenuntergang benutzen.

- Legen Sie die Helligkeit des Nachtlichts mit den Tasten **+** und **-** fest.
- Drücken Sie auf **-**, um das Licht zum gewünschten Zeitpunkt auszuschalten.

9 Programmieren des Sonnenuntergangs

Die Bodyclock Junior hat zwei Optionen für die Simulation von Sonnenuntergängen: Übergang zu Nachtlicht und Übergang zu Dunkelheit. Beide helfen Ihrem Baby, einen regelmäßigen Schlafrythmus zu entwickeln und entspannt einzuschlafen. Ideal zum Stillen, Fläschchengeben und Schmusen vor dem Einschlafen.

- a) **Übergang zu Nachtlicht** lässt Ihr Baby sanft einschlummern und funktioniert dann als beruhigendes Nachtlicht. Der Übergang von voller Leuchtkraft zu 5% Nachtlicht dauert etwa 25 Minuten.
- Stellen Sie sicher, dass Taste A erhaben und ☀️ beleuchtet ist.
 - Drücken Sie auf **P** und gleichzeitig auf + und -. Lassen Sie los, sobald im Display `on ni EE LI EE on` erscheint.
- b) **Übergang zu Dunkelheit** lässt Ihr Baby sanft einschlummern und hilft ihm, sich entspannt an Dunkelheit zu gewöhnen. Der Übergang von voller Leuchtkraft zu Dunkelheit dauert etwa 30 Minuten.
- Wiederholen Sie die obigen Schritte. Lassen Sie los, sobald im Display `off ni EE LI EE off` erscheint. Jetzt ist die Nachtlicht-Option ausgeschaltet und der Übergang zu Dunkelheit programmiert.

10 Starten des Sonnenuntergangs

Mit der Abenddämmerung vermittelt uns die Natur täglich, dass die Zeit zum Entspannen gekommen ist. Der Sonnenuntergang der Bodyclock Junior nutzt das gleiche Prinzip einer allmählichen Verringerung der Helligkeit.

- Taste **A** muss heruntergedrückt und ☀️ nicht beleuchtet sein.
- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Drücken Sie gleichzeitig auf + und -. Lassen Sie los, sobald im Display `Sun SET` erscheint.
- Die Helligkeit der Lampe verringert sich jetzt allmählich. Wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben, endet der Sonnenuntergang bei 5% Helligkeit; bei Übergang zu Dunkelheit wird das Licht schließlich ganz ausgeschaltet.

11 Starten des Sonnenuntergangs mit Programmieren eines Sonnenaufgangs am nächsten Morgen



Durch Programmieren eines Sonnenuntergangs mit Sonnenaufgang am nächsten Morgen lernt Ihr Kleinkind, schwindendes Licht mit seiner Schlafenszeit zu assoziieren und das Wiedererscheinen des Lichts als Zeichen dafür zu erkennen, dass es jetzt Zeit zum Aufstehen ist.

- Drücken Sie so lange auf +, bis die Lampe die von Ihnen gewünschte Helligkeit erzielt hat.
- Stellen Sie sicher, dass Taste **A** erhaben ist und ☀️ beleuchtet ist.

- Die Helligkeit der Lampe verringert sich jetzt allmählich. Wenn Sie die Nachtlicht-Option gewählt haben, endet der Sonnenuntergang bei 5% Helligkeit; bei Übergang zu Dunkelheit wird das Licht schließlich ganz ausgeschaltet.
- Am Morgen wird die Helligkeit allmählich gesteigert und erreicht ihre maximale Leuchtkraft zu der von Ihnen programmierten Aufwachzeit.





12 Einstellen der Uhrzeit für den Sonnenaufgang

Durch allmählich stärker werdendes Licht geweckt zu werden ist eine für Kinder – und Erwachsene – angenehme Art, den Tag zu beginnen. Die Bodyclock Junior simuliert einen 30-minütigen Sonnenaufgang, der seine maximale Helligkeit zu der von Ihnen programmierten Aufwachzeit erreicht.

- HINWEIS: Die Option Sonnenaufgang ist immer dann aktiv, wenn Taste **A** erhaben und  beleuchtet ist.
- Die Weckzeit ist ab Werk auf 7 Uhr morgens eingestellt. Um sie zu ändern, muss **A** erhaben und  beleuchtet sein.
- Drücken Sie auf **P** und halten Sie die Taste gedrückt. Im Display erscheint **SEtA**, gefolgt von der Zeit für den Sonnenaufgang. Programmieren Sie die Zeit für den Sonnenaufgang mithilfe der Tasten **+** und **-**. Wenn Sie mit der 12-Stunden-Uhr arbeiten, achten Sie bitte auf die PM-Anzeige, um sicherzustellen, dass Sie auch die richtige Weckzeit wählen. Die PM-Anzeige leuchtet dann auf, wenn die gewählte Zeit zwischen Mittag und Mitternacht liegt.

13 Sicherheits-Weckton

Die meisten Kinder wachen nach einem Sonnenaufgang problemlos auf. Für kleine Tiefschläfer enthält die Bodyclock Junior jedoch als Reserve auch noch eine Wecktonfunktion.

- Der Summer ist eingeschaltet, wenn  leuchtet.
- Der Summer ist ab Werk aktiviert und ertönt am Ende des Sonnenaufgangs.
- Wenn Sie den Summer deaktivieren wollen, muss **A** in der erhabenen Position und  beleuchtet sein.
- Drücken Sie die Tasten **+** und **-** gleichzeitig und halten Sie beide für etwa 6 Sekunden gedrückt, bis auf dem Display **nonE** erscheint, ein langer Piepton zu hören ist und das Symbol  erlischt.
- Wollen Sie den Sicherheits-Weckton wieder aktivieren, wiederholen Sie die obigen Schritte, bis auf dem Display die Meldung **BEEP** erscheint, ein kurzer Piepton zu hören ist und das Symbol  beim Loslassen der Tasten aufleuchtet.
- Um den Summer nach dem Ertönen abzuschalten, drücken Sie die Taste **A**. Wenn Sie den Summer nicht von Hand abstellen, werden sowohl er als auch die Lampe nach einer gewissen Zeit automatisch abgeschaltet.

14 Probleme und Lösungen

Das Licht geht nicht an, aber die Uhr funktioniert tadellos

- Prüfen Sie, ob die Glühbirne fest in ihrer Fassung sitzt. Wenn dies der Fall war, tauschen Sie die Glühbirne aus.

Weder Uhr noch Lampe funktionieren, oder die Uhr arbeitet nicht entsprechend meinen Einstellungen

- Ziehen Sie den Stecker der Bodyclock aus der Dose. Warten Sie einige Sekunden, bevor Sie das Gerät wieder anschließen und geben Sie dann Ihre Einstellungen erneut ein. Manchmal nimmt der Mikroprozessor statische Elektrizität auf, die durch das Herausziehen des Netzsteckers entladen werden kann. Wenn dies nicht hilft, überprüfen Sie bei englischen Steckern die im Stecker eingebaute Sicherung.

Bei allen weiteren Problemen mit Ihrer Bodyclock wenden Sie sich bitte zuerst an die Lumie-Serviceline (+44 1954 780 500), bevor Sie weitere Schritte unternehmen.

Garantie für die Bodyclock Junior

Dieses Gerät unterliegt ab dem Kaufdatum einer 24-monatigen Garantie gegen jegliche Fertigungsmängel. Dies gilt zusätzlich zu geltenden gesetzlichen Verbraucherschutzregelungen. Wenn Sie Ihre Bodyclock Junior zur Wartung einschicken, darf der Versand nur in der vollständigen Originalverpackung erfolgen. Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker so verpackt ist, dass er das Gerät beim Transport nicht beschädigt. Falls wir das Gerät beschädigt oder nicht in seiner Originalverpackung empfangen, müssen wir Ihnen die Reparatur leider in Rechnung stellen. Bitte sprechen Sie mit uns, bevor Sie Ihr Gerät einsenden.

So kontaktieren Sie uns

Outside In ist der europaweit führende Spezialist für Lichttherapie. Unsere Produkte basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen, und wir sind Experten für Schlafforschung, Biorhythmus und SAD (saisonal abhängige Depression). Wenn Sie Anregungen haben, wie wir unsere Produkte verbessern könnten, oder Sie uns über Probleme informieren möchten, nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Sie erreichen die

- **Lumie-Serviceline unter +44 1954 780 500**
- **www.lumie.com**