

Always here to help you

Register your product and get support at
www.philips.com/welcome

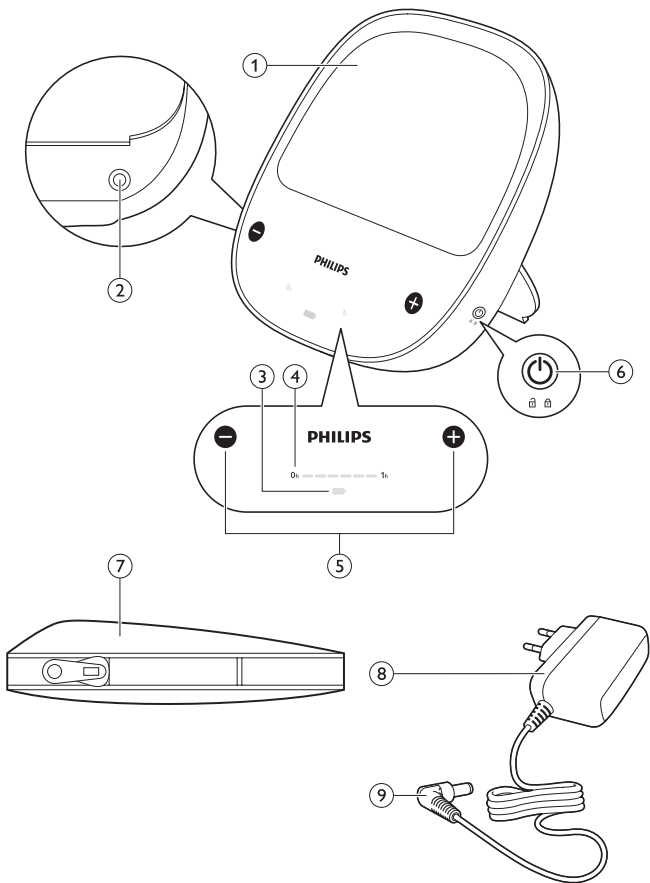
HF3431



User manual

PHILIPS





HF3431

ENGLISH 6

ҚАЗАҚША 23

РУССКИЙ 43

Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To benefit fully from the support that Philips offers, register your product at

www.philips.com/welcome.

Read this user manual carefully before using this Philips energy light.

Intended use

Philips EnergyUp Intense Blue is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide relief from the winter blues.

Light - a natural energiser

Today's busy modern lifestyles demand peak performance all day long. Even the fittest person suffers energy dips, particularly when deprived of natural daylight, such as in an office in winter. Daylight is essential to well-being, keeping fit and feeling energised throughout the day – just like healthy nutrition and regular exercise. Philips EnergyUp Intense Blue mimics the natural energising power of daylight on a bright sunny day. It stimulates special receptors in the eye to trigger the body's natural response to sunlight. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

Circadian rhythms and sleep patterns

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate energy, mood, sleep, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync with nature, which can have impact on our well-being. Nature's cues no longer govern our modern lifestyle. Our day no longer starts at sunrise and ends at sunset, working days are getting longer, and many people work in shifts. Moreover, our activities often extend well into the night. Many people tend to get too little sleep during the week, which diminishes their energy levels during the day. Using Philips EnergyUp Intense Blue at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

Light via eyes

Research shows that a special photoreceptor in our eyes is responsible for regulating our energy, mood and sleep/wake cycles. This receptor responds mostly to the blue light of the summer sky. We do not get much of this light in autumn and winter. Most indoor light does not provide enough of this essential colour. This appliance helps you to be at your best by delivering the wavelength, colour and intensity of light to which our body responds most efficiently.

Winter blues

Lack of light during the darker winter months causes many people to experience a noticeable drop in energy level and low spirits as autumn sets in. These symptoms, known as 'winter blues', may cause you to feel low, listless and fatigued for weeks or even months. This affects both personal performance and mood. Blue light therapy is a successful method to fight these winter blues symptoms. It provides your body with summer vitality throughout the dark winter months.

General description (Fig. 1)

- 1 Light panel
- 2 Socket for small plug
- 3 Charge indicator
- 4 Time indicator bar
- 5 Intensity increase and decrease buttons
- 6 On/off button
- 7 Pouch
- 8 Adapter HF10
- 9 Small plug

Important

Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.

Contraindications

The following conditions may be contraindications for use of this appliance:

- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets)

If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.

Possible reactions

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache
- Eyestrain
- Nausea

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

Important safety information

Danger

- Keep the appliance and the adapter dry and away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This may affect the safety of the appliance.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.
- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.

Warning

- If you suffer from depression, consult your doctor before you start using this appliance.
- Do not use the appliance in a room where there is no other light source, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable to your eyes.
- Do not use the appliance where its light may hinder you or other people during the performance of essential tasks such as driving or operating heavy equipment.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Only use the appliance with the adapter supplied.
- Do not modify the appliance and its accessories.
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. Do not look directly at uncovered LEDs, as their light is very bright. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and support' for information.
- Never open the appliance to prevent electric shock, finger burns or temporary black spots in the eye.
- Do not use the appliance in the presence of flammable anaesthetic mixtures with air, oxygen or nitrous oxide.

Caution

- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources.
- This appliance contains an internal rechargeable lithium-ion battery pack. Do not incinerate, disassemble or expose to high temperatures above 50°C (122°F). Do not operate or charge the appliance at temperatures below 5°C (4°F) or above 35°C (95°F). Batteries can overheat, causing fire or bursting.
- Use the appliance in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand or cover it, as this might cause the appliance to overheat.

- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- When you unplug the appliance, grasp the adapter directly to avoid damaging the cord. Never pull on the cord to remove the adapter from the wall socket.

Safety and compliance

- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.

Electromagnetic compatibility (EMC)

Portable and mobile radio frequency communication equipment, such as mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies, and wireless home network devices (routers), can affect the Philips EnergyUp. They must therefore not be used in close proximity to the EnergyUp. If this cannot be avoided, the EnergyUp must be observed to verify normal operation.

If abnormal performance (e.g. loss of functionality, light inconsistency, flicker) is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientation of the radio frequency communication equipment or the EnergyUp.

General

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 Vac, 50/60 Hz.

Charging

Note: You can use the appliance while it is charging. Charging normally takes 3 to 4 hours. The charging time is longer when you use the appliance while it is charging.

- 1** Fold out the stand and place the appliance on a table (Fig. 2).
- 2** Insert the small plug into socket on the appliance (Fig. 3).
- 3** Put the adapter in the wall socket.
 - ▶ The charge indicator pulsates green during charging. When the battery is fully charged, the charge indicator turns solid green. It continues to light up solid green for 1 hour (Fig. 4).

Note: When the battery is fully charged, it contains enough energy for about 1 hour of use at full intensity.

Using the EnergyUp

When to use the EnergyUp

Knowing at what time to use the Philips EnergyUp is essential. It may mean the difference between feeling better in a few days instead of weeks and between experiencing benefits or experiencing none. Follow these guidelines to understand how light affects us and when to use the Philips EnergyUp for the best results.

Duration

Most people experience benefits if they use the appliance 20 to 30 minutes each day. It is safe to use the Philips EnergyUp longer, provided you do so at the correct time of day. You may notice some energising effects of light immediately. Other effects become noticeable after several days of regular use.

Indoor life and energy dips

If you spend a lot of time indoors with little daylight and artificial light, you can experience the energising effects of the Philips EnergyUp very quickly after you switch it on. You can also use the appliance as an extra source of light throughout the day (but not in the evening or at night) to compensate for the lack of natural daylight. Many people experience a natural dip in the afternoon. The Philips EnergyUp can help you counteract this dip.

Winter blues

If you experience lower energy levels, an increased need for sleep, and a lower mood in the dark season compared to spring and summer, use the energy light for 20-30 minutes a day. Preferably use it in the morning to help you start the day. You may also use it later during the day, but do not use it in the last few hours before bedtime. If you do, the light could delay your sleep and make you even less energetic the next day.

Sleep patterns

- Morning persons tend to wake up early in the morning and usually find it difficult to stay awake in the evening. If you want to get more out of your evening, avoid bright light directly after waking up and use the Philips EnergyUp in the evening close to bedtime.

12 ENGLISH

- Evening persons find it difficult to get up in the morning and are full of energy in the evening. If this applies to you, you need morning light. Use the Philips EnergyUp within the first 1-2 hours after you get out of bed. Avoid bright light or blue-rich light in the last 4 hours before bedtime. Daily use of the Philips EnergyUp in the morning may help you establish a regular sleep pattern that allows you to function better in the morning.

Note: If your desired wake-up time is less than six hours after your normal bedtime, do not use the Philips EnergyUp immediately after you wake up. This could give your body a signal that is opposite to the one intended.

Recommended times to use the Philips EnergyUp

Time to use EnergyUp >>	Morning	Lunchtime	Afternoon	Evening
-------------------------	---------	-----------	-----------	---------

Energy need ▼

Lack of daylight indoors	+++	+++	+++	---
Morning person	---	+	++	+++
Evening person	+++	++	+	---
Afternoon energy dip	+	+++	+++	---
Winter blues	+++	+	+	---

- The more pluses (+++) there are in a column, the more suitable the time.
- --- means: do not use the appliance at this time.

Jet lag

Rapidly travelling across several time zones puts your internal body clock out of sync with the new external time. This not only causes sleeping problems, but also influences your mood and energy level. If you stay for more than a few days in the other time zone, you may want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. One of the best strategies to deal with jet lag is to start shifting your body clock and sleep times several days before you leave.

Travelling east

When you travel east, you have to advance your sleep time by a number of hours that equals the time zones you cross. You can shift your body clock forwards in steps of one hour a day. The number of time zones you cross determines how many days before departure you have to start using the Philips EnergyUp. Use the appliance for 30 minutes after you wake up. Avoid bright light in the evening and go to bed early. When you arrive at your destination, avoid bright light during your normal sleep period. Expose yourself to bright light at the end of this period to advance your body clock further to the local time. Before your return flight, use the Philips EnergyUp late in the evening for a couple of days. On the last night of the trip, try to stay up and use the appliance as late as possible after midnight. On the day of the flight, avoid any bright light in the morning.

Travelling west

Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you only have to use the Philips EnergyUp for one day before you travel across four time zones. Add an additional preparation day for each three additional time zones. You do not have to use the Philips EnergyUp for more than three days, even on longer westbound trips. Use the appliance for 30–40 minutes late in the evening. Start two or three days before you leave. Use the appliance two hours later the following nights. When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light. Use the Philips EnergyUp in the morning for a few days.

Light intensity

Use the Philips EnergyUp in addition to the normal room lighting. The Philips EnergyUp is more comfortable to use in a well-lit room. Adjust the brightness to a comfortable level. Allow a few minutes for your eyes to get used to the bright light. If the highest setting is too bright for you, start using the appliance at a lower setting. Increase the light intensity if you feel no effect after a week.

How to use the appliance

- 1** Place the appliance at arm's length (at approximately 50-75cm from your eyes) within your field of vision. The light must bathe your face (Fig. 5).
 - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use the appliance.
 - For the best results, place the appliance at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.

Note: Do not stare into the light of the appliance. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly.

- Use the appliance in a well-lit room to minimise eyestrain.

- 2** Press the on/off button briefly to switch on the appliance (Fig. 6).
 - ▶ The first time you switch on the appliance, the blue light comes on at the default middle setting.
 - ▶ The next time you switch on the appliance, the light comes on at the last used setting. You can choose five settings.
- 3** To choose a lower or higher setting, touch the + or - button briefly to arrive at a light intensity that is comfortable to you (Fig. 7).
 - ▶ The timer starts to count up to 1 hour. The first segment of the time indicator bar flashes (Fig. 8).
 - ▶ After 10 minutes, the first segment lights up solid and the second segment starts flashing (Fig. 9).
 - ▶ After 10 more minutes, the second segment lights up solid and the third segment starts flashing.
 - ▶ This process continues, until all segments of the time indicator bar light up solid after 1 hour.

Note: If you want to switch off the appliance, press the on/off button briefly.

- 4** If you use the appliance on its rechargeable battery, the charge indicator lights up solid orange after about 1 hour to let you know that the rechargeable battery is low. Connect the appliance to the mains to charge the rechargeable battery (Fig. 10).

Note: You can use the appliance while it is charging.

- 5** If the battery is low and the appliance is not connected to the mains, the battery symbol starts flashing orange after some time (Fig. 11).

- 6** If you do not connect the appliance to the mains, the appliance switches off.

Travel lock

You can activate the travel lock to prevent the appliance from being switched on when a button is pressed accidentally while you travel or carry the appliance.

- 1** To activate the travel lock, press and hold the on/off button for 5 seconds (Fig. 12).
- ▶ If the appliance is on, it switches off. The segments of the timer indicator bar flash once to confirm that the appliance is locked.
 - ▶ When the appliance is locked, the segments of the timer indicator bar will flash once when you press the on/off button briefly to indicate that the appliance is locked. If you touch the + or - button while the appliance is locked, the appliance does not respond.
- 2** To deactivate the travel lock, press and hold the on/off button for 5 seconds.
- ▶ The appliance switches on.
 - ▶ The segments of the time indicator bar flash twice to confirm that the appliance is unlocked.
 - ▶ The + and - buttons are active again.

Note: The travel lock is deactivated automatically when you connect the appliance to the mains.

Cleaning and storage

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1** Clean the appliance with a dry cloth (Fig. 13).
- 2** If you are not going to use the appliance for some time or if you want to take it with you while travelling, put it in the travel pouch for protection (Fig. 14).

Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit www.philips.com/support for more frequently asked questions or contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
I have heard that blue light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	Philips EnergyUp complies with the photobiological safety standard IEC62471. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.
Can I get sunburn from using this appliance?	No, sunburn is caused by UV light. The light produced by this appliance does not contain UV.
Is Philips EnergyUp safe to use around children and pets?	The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use Philips EnergyUp when I am pregnant?	Yes, there are no known side effect from using Philips EnergyUp during pregnancy.

Question	Answer
Do I have to take off my glasses when I use the appliance?	No, you can use the appliance with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the appliance, as these glasses reduce its effectiveness.
How often do I have to use Philips EnergyUp?	Use the Philips EnergyUp every day at the right time to achieve the result you want. For more information on the duration of a session, read chapter 'Using the EnergyUp'. Except when you try to adjust your sleep time, we advise you to use the EnergyUp at the same time every day. It is usually sufficient to use it 20 to 30 minutes a day. It is absolutely safe to use it longer, if you want to.
When do I start to notice improvement from using Philips EnergyUp?	You may start to feel the energising effect any time between first use and 1 to 2 weeks of daily use.
Is it harmful to sit in front of a switched-on EnergyUp for a long time?	No, the Philips EnergyUp is absolutely safe, also when you use it throughout the day. However, avoid using the light in the last 4 hours before you go to bed, as the energising effect of the light may interfere with your sleep.
Can the lamp of the EnergyUp be replaced?	No, the Philips EnergyUp has a durable LED lamp that lasts many years.
Can I replace the rechargeable battery?	No, the battery is not replaceable. If the battery capacity decreases, you can continue to use the appliance on mains power.

Question	Answer
The EnergyUp appears to be locked because I cannot switch it on. What should I do?	The travel lock is active. Press and hold the on/off button for 5 seconds until the appliance switches on. You can also plug in the appliance. This automatically unlocks it.

Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit www.shop.philips.com/service or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country (see the worldwide guarantee leaflet for contact details).

Accessories

The following accessories are available:

- adapter HF10 EU: service code 4222.036.2482.1
- adapter HF10 UK: service code 4222.036.2483.1
- pouch: service code 4222.036.2485.1

Guarantee and support

If you need information or support, please visit the Philips website at www.philips.com/support or read the separate worldwide guarantee leaflet.

Disposal

- This symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU (Fig. 15).
- This symbol means that the product contains a built-in rechargeable battery covered by European Directive 2006/66/EC which cannot be disposed of with normal household waste. Follow the instructions in section 'Removing the rechargeable battery' to remove the battery (Fig. 16).

- Inform yourself about the local separate collection system for electrical and electronic products and rechargeable batteries. Follow local rules and never dispose of the product and rechargeable batteries with normal household waste. Correct disposal of old products and rechargeable batteries helps prevent negative consequences for the environment and human health.

Removing the rechargeable battery

Only remove the rechargeable battery when you discard the appliance. Make sure the battery is completely empty when you remove it.

- 1 Disconnect the appliance from the mains and remove the appliance plug.
- 2 Switch on the appliance and leave it on until it goes out automatically.
- 3 To open the housing, place the tip of a flat-head screwdriver on the break line. The break line is indicated on the back of the housing. Hit the top of the screwdriver handle with a hammer until the screwdriver penetrates the housing breaks. Repeat this in several spots along the break line. (Fig. 17)
- 4 Continue with the final part of the break line which is located between the rubber feet and the housing. Once all segments of the break line are loose, you can open the housing with the tip of the screwdriver. The rechargeable battery is now visible (Fig. 18).
- 5 Remove the rechargeable battery from the housing with the tip of the screwdriver (Fig. 19).

Note: Do not try to remove the rechargeable battery with your fingers. The plastic edges of the housing may be sharp.

Always wear gloves when you handle the rechargeable battery. It may be damaged.

- ▶ You have now successfully removed the rechargeable battery from the appliance.

Specifications

Model	HF3431
-------	--------

Electrical

Rated input voltage adapter	100-240 Vac
-----------------------------	-------------

Rated input frequency adapter	50/60 Hz
-------------------------------	----------

No-load power adapter	<0.1 W
-----------------------	--------

Rated output voltage adapter	9 Vdc
------------------------------	-------

Rated output power adapter	10 W
----------------------------	------

Standby power appliance	<0.25 W
-------------------------	---------

Classifications

- Device classification	Luminaire
-------------------------	-----------

- Insulation class adapter	II
----------------------------	----

- Ingress of an object and water	IP51 (main unit only)
----------------------------------	-----------------------

- Mode of operation	Continuous
---------------------	------------

Rechargeable battery type

1-cell lithium-ion	nominal 3.6 V, 2250 mAh
--------------------	-------------------------

	IEC 62133 and UL 1642 compliant
--	---------------------------------

Operating conditions

Temperature	from 5°C to +35°C
-------------	-------------------

Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
-------------------	--------------------------------------

Storage conditions

Temperature	from -20°C to +50°C
-------------	---------------------

Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)
-------------------	--------------------------------------







Model	HF3431
--------------	---------------










Physical characteristics

Dimensions	14.3 × 14.3 × 3.5 cm
Weight	0.4 kg (less than 14 ounces)
Peak wavelength	475-480 nm
Half-peak bandwidth	20 nm
Nominal output at 50 cm (100% intensity)	200 lux

Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC power
	DC jack polarity
	Indoor use only
IP51	Degree of protection against liquid and particles.
HF3431	Model number
	KEMA approval logo
	CE stands for European Declaration of Conformity.

Symbol	Description
	Class III luminaire
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.
	Date code and serial number of this appliance
	On/off button
	Decreasing light intensity button
	Increasing light intensity button
	Locking and unlocking the travel lock

Кіріспе

Сатып алуыңызбен құттықтаймыз және Philips компаниясына қош келдіңіз! Philips компаниясы ұсынатын қолдауды толығымен пайдалану үшін өнімді www.philips.com/welcome бетінен тіркеңіз.

Осы Philips қуат жарығын пайдалану алдында осы пайдаланушы нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз.

Пайдалану мақсаты

Philips EnergyUp Intense Blue адамдарды қуаты көбірек етіп сезінуге, циркадтық ритмдерді реттеуге және қысқы мұңды кетіруге арналған.

Жарық — табиғи энергия көзі

Бүгінгі күннің істерге толы заманауи өмір салты күні бойы ең жоғары өнімділікті талап етеді. Тіпті ең сау адам да қуаттың төмендеуінен, әсіресе табиғи күндізгі жарықтан айрылғанда, мысалы, қыста кеңседе зардап шегеді. Дәл сау тамақтану және тұрақты жаттығу сияқты күндізгі жарық жақсы әл-ауқатты, кейіпті сақтау және күні бойы қуатты сезіну үшін маңызды. Philips EnergyUp Intense Blue шуақты күндегі күндізгі жарықтың табиғи қуат беру қуатына жағдай жасайды. Ол көздегі арнайы рецепторларға жағдай жасап, дененің күн жарығына табиғи реакциясын қосады. Бұл қуаттың төмендеулерімен күресуге, қуаттырақ, белсендірек және қырағылау сезінуге және көңіл-күйіңізді жақсартуға көмектеседі.

Циркадтық ритмдер және ұйқы үлгілері

Адам денесі белгілі бір ішкі функциялардың уақытын орнату үшін күн беретін сияқты жарық белгілерін пайдаланады. Уақыты дұрыс орнатылған ритмдер қуатты, көңіл-күйді, ұйқыны, тәбетті және қорытуды реттейді. Циркадтық ритмдер деп аталатын бұл күнделікті ішкі циклдер кейде табиғатпен синхрондалмай қалуы мүмкін, бұл біздің әл-ауқатымызға ықпал етуі мүмкін. Табиғаттың белгілері енді заманауи өмір салтымызды басқармайды. Біздің күн енді күн шығуымен басталмайды және күн батуымен аяқталмайды, жұмыс күндері ұзағырақ болуды және көп адамдар кезектерде жұмыс істейді. Бұған қоса, біздің іс-әрекеттеріміз жиі түннің бір уағына дейін созылады. Көп адамдар апта аралығында аз ұйықтауға бейім, бұл олардың күні бойғы қуат деңгейлерін азайтады. Philips EnergyUp Intense Blue құрылғысының күннің дұрыс уақытында пайдалану тұрақты ұйқы үлгілерін белгілеуге және қолдануға көмектесе алады.

Көздер арқылы келетін жарық

Зерттеу біздің көздеріміздегі арнайы фоторецептор қуатымызды, көңіл-күйімізді және ұйықтау/ояну циклдарымызды реттеуге жауапты екенін көрсетеді. Бұл рецептор көбінесе жазғы аспанның көк жарығына реакция көрсетеді. Біз күзде және қыста бұл жарықты көп алмаймыз. Ішкі жарықтың көпшілігі осы маңызды түсті жеткілікті қамтамасыз етпейді. Бұл құрылғы денеміз ең тиімді реакция көрсететін жарықтың толқын ұзындығын, түсін және қарқындылығын жеткізу арқылы сізге ең жақсы күйде болуға көмектеседі.

Қысқы мұң

Қараңғылау қысқы айларда жарықтың жетіспеуі күз түскенде көп адамдарда қуат деңгейінің байқалатын төмендеуін және төмен көңіл-күйді тудырады. «Қысқы мұң» ретінде белгілі бұл белгілер апталар немесе тіпті айлар бойы әлсіз, енжар және қалжыраған етіп сезінуіңізді тудыруы мүмкін. Бұл жеке өнімділікке де, көңіл-күйге де әсер етеді. Көк жарық терапиясы — осы қысқы мұң белгілерімен күресудің сәтті әдісі. Ол денеңізге қараңғы қысқы айларда жазғы жандылықты қамтамасыз етеді.

Жалпы сипаттама (Сурет 1)

- 1 Жарық панелі
- 2 Кішкене штепсельге арналған розетка
- 3 Зарядтау көрсеткіші
- 4 Уақыт көрсеткіші
- 5 Қарқындылықты арттыру және азайту түймелері
- 6 Қосу/өшіру түймесі
- 7 Қалта
- 8 HF10 адаптері
- 9 Кішкене штепсельдік ұш

Маңызды

Осы пайдаланушы нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз және әрқашан қолдану туралы нұсқауларды орындаңыз.

Қолдануға болмайтын жағдайлар

Келесі жағдайлар осы құрылғыны пайдалану үшін қарсы көрсетілімдер болуы мүмкін:

- биполярлық бұзылу
- дәрігеріңіз қатты жарықтан сақтануға кеңес берген жарық көзіндегі хирургиялық операция немесе диагноз қойылған көздегі жағдай
- жарыққа сезімтал ететін дәрілерді пайдалану (мысалы, белгілі бір антидепрессанттарды, психотроптық дәрілерді немесе малярия таблеткаларын)

Егер жоғарыдағы шарттардың кез келгені сізге қатысты болса, құрылғыны пайдалануды бастамай тұрып әрқашан дәрігерден кеңес алыңыз.

Ықтимал реакциялар

Осы құрылғыдан болатын жарыққа ықтимал кері реакциялар салыстырмалы түрде аз және өтпелі болады. Олар мыналарды қамтуы мүмкін:

- Бас ауруы
- Көздің ауыруы
- Лоқсу

Осы кері реакцияларды болдырмау, барынша азайту немесе жеңілдету шаралары:

- Әрқашан құрылғыны жақсы жарықтандырылған бөлмеде пайдаланыңыз.
- Осы реакциялар орын алса, жарық қарқындылығын азайтыңыз.
- Реакцияларды кетіру үшін құрылғыны пайдалануды бірнеше күн бойы тоқтатыңыз, содан кейін әрекетті қайталаңыз.

Маңызды қауіпсіздік ақпараты

Қауіпті жағдайлар

- Құрылғыны және адаптерді құрғақкебу және судан аулақ ұстаңыз. Оны ваннада, жуыну шұңғылшасында, шұңғылшада, т.б. бар су үстінде немесе оған жақын қоймаңыз немесе сақтамаңыз.
- Адаптерде трансформатор бар. Адаптерді кесіп тастап, оның орнына басқа штепсельдік ұш жалғауға болмайды, бұл өте қауіпті жағдай туғызады.
- Кез келген жолмен зақымдалған болса, адаптерді мүлде пайдаланбаңыз. Қауіпті болдырмау үшін әрқашан адаптерді түпнұсқалық түрге жататынымен ауыстырыңыз.

Абайлаңыз!

- Егер депрессияға шалдықсаңыз, осы құрылғыны пайдалануды бастамай тұрып дәрігерден кеңес алыңыз.
- Құрылғыны басқа жарық көзі жоқ бөлмеде пайдаланбаңыз, өйткені бұл көздің ауыруын тудыруы мүмкін. Бұл құрылғының жарығын үйіңіздегі қалыпты жарыққа (күн жарығын, электр жарық) қосымша пайдаланыңыз.
- Жарыққа тым ұзақ тіке қарамаңыз, өйткені бұл көзге ыңғайсыз болуы мүмкін.
- Құрылғыны жарығы көлік жүргізу немесе ауыр жабдықты пайдалану сияқты маңызды тапсырмаларды орындау кезінде сізге немесе басқа адамдарға кедергі келтіруі мүмкін жерде пайдаланбаңыз.
- Қауіпсіздігіне жауапты адамның қадағалауынсыз немесе құрылғыны пайдалану нұсқауларыңыз, физикалық және ойлау қабілеті шектеулі, сезімталдығы төмен, сондай-ақ білімі мен тәжірибесі аз адамдар (соның ішінде балалар) бұл құрылғыны қолданбауы керек.
- Балалардың құралмен ойнамауын қадағалаған жөн.
- Құрылғыны тек жинақтағы адаптермен бірге пайдаланыңыз.
- Құрылғыны және оның қосалқы құралдарын өзгертпеңіз.
- Кез келген түрде зақымдалса, құрылғыны пайдалануды тоқтатыңыз. Жабылмаған ЖШД-тарға тіке қарамаңыз, өйткені олардың жарығы өте күшті. Егер жөндеу қажет болса, ақпарат алу үшін «Кепілдік және қолдау» тарауын қараңыз.
- Ток соғуын, саусақ күюін немесе көздегі уақытша қарауытуларды болдырмау үшін құрылғыны ешқашан ашпаңыз.
- Құрылғыны ауа, оттегі немесе азоттың шала тотығы бар тұтанғыш анестезиялық қоспалар бар жерде пайдаланбаңыз.

Ескерту

- Құрылғыны сыртта, я болмаса қыздырылған беттердің немесе жылу көздерінің жанында пайдаланбаңыз.
- Құрылғының зарядталмалы ішкі литий-иондық батареясалғышы бар. 50°C (122°F) жоғары температурада жандырмаңыз, ашпаңыз және әсерінен сақтаңыз. Құрылғыны 5°C (4°F) төмен немесе 35°C (95°F) жоғары температурада пайдаланбаңыз немесе зарядтамаңыз. Батареялар қатты ысып, өрт немесе жарылысқа әкелуі мүмкін.
- Құрылғыны тірекке қойып, тігінен пайдаланыңыз. Оны тірексіз көлденеңінен пайдаланбаңыз немесе жаппаңыз, өйткені бұл құрылғының қызып кетуін тудыруы мүмкін.
- Құрылғыға, адаптерге немесе сымға ауыр заттар қоймаңыз.
- Құрылғыны розеткадан суырғанда сымды зақымдамау үшін тікелей адаптерді ұстаңыз. Адаптерді розеткадан суыру үшін ешқашан сымды тартпаңыз.

Қауіпсіздік және талаптарға сәйкестік

- Осы Philips құралы электромагниттік өрістерге қатысты барлық қолданыстағы стандарттар мен ережелерге сәйкес келеді.

Электромагниттік үйлесімділік (ЭМУ)

Ұялы телефондар, сымсыз телефондар және олардың базалық станциялары, тасымалды рациялар және сымсыз үй желісі құрылғылары (маршрутизаторлар) сияқты жылжымалы және мобильді радио жиілікті байланыс жабдықтары Philips EnergyUp құрылғысына әсер етуі мүмкін. Сондықтан оларды EnergyUp құрылғысына жақын пайдаланбау керек. Егер ол мүмкін болмаса, EnergyUp құрылғысының қалыпты жұмыс істеп тұрғанын тексеру керек. Егер әдеттен тыс жұмыс (мысалы, функциялардың жоғалуы, жарықтың біркелкі болмауы, жыпылықтау) бақыланса, радио жиілікті байланыс жабдығының немесе EnergyUp құрылғысының бағдарын өзгерту сияқты қосымша шаралар қажет болуы мүмкін.

Жалпы ақпарат

Адаптер автоматты кернеу қосқышымен жабдықталған және 100 - 240 В айнымалы ток (50-60 Гц) аралығындағы желі кернеулеріне жарамды.

Зарядтау

Ескертпе: Құрылғыны зарядтау барысында пайдалануға болады. Зарядталу әдетте 3 - 4 сағат дейін жалғасады. Құрылғыны зарядтау барысында пайдаланған жағдайда зарядтау уақыты ұзағырақ болады.

- 1** Тіректі жайып, құрылғыны үстелге қойыңыз (Сурет 2).
 - 2** Кішкентай штепсельді құрылғының розеткасына кіргізіңіз (Сурет 3).
 - 3** Адаптерді қабырғадағы розеткаға қосыңыз.
- D** Зарядталу көрсеткіші зарядтау барысында жасыл болып жыпылықтайды. Батарея толықтай зарядталған кезде, зарядталу көрсеткіші тұрақты жасыл болып жанады. Жап-жасыл болып 1 сағат бойы жанып тұрады (Сурет 4).

Ескертпе: Батарея толық зарядталған кезде, құралдағы энергия 1 сағат толық қарқындылығымен пайдалануға жетеді.

EnergyUp құрылғысын пайдалану**EnergyUp құрылғысын қашан пайдалану керек**

Philips EnergyUp құрылғысын қай уақытта пайдалану керектігін білу маңызды. Бұл апталардың орнына, бірнеше күннен кейін жақсырақ сезіну арасындағы және пайда алу және ешбір пайда алмау арасындағы айырмашылықты білдіруі мүмкін. Жарықтың бізге қалай әсер ететінін және ең жақсы нәтижелер алу үшін Philips EnergyUp құрылғысын қай кезде пайдалану керектігін түсіну үшін осы нұсқауларды орындаңыз.

Ұзақтығы

Адамдардың көпшілігі құрылғыны күнделікті 20 - 30 минут бойы пайдаланса пайда алады. Күннің дұрыс уақытында болса, Philips EnergyUp құрылғысын ұзағырақ пайдалану қауіпсіз. Жарықтың біраз қуат беру әсерін бірден байқауыңыз мүмкін. Басқа әсерлер бірнеше күн тұрақты пайдаланудан кейін байқалады.

Іштегі өмір және қуаттың төмендеулері

Егер күндізгі жарық және жасанды жарық аз іште көп уақыт өткізсеңіз, сіз Philips EnergyUp құрылғысының қуат беру әсерлерін қосқаннан кейін өте тез сезіне аласыз. Сондай-ақ құрылғыны табиғи күндізгі жарықтың жетіспеушілігінің орнын толтыру үшін күні бойы \ (бірақ кешке немесе түнде емес) қосымша жарық көзі ретінде пайдалануға болады. Көп адамдар түстен кейін табиғи қуат төмендеуін сезінеді. Philips EnergyUp бұл қуат төмендеуімен күресуге көмектеседі.

Қысқы мұң

Егер көктеммен және жазбен салыстырғанда қараңғы маусымда қуат деңгейіңіз төмендесе, ұйқы қажеттілігіңіз артса және көңіл-күйіңіз төмендесе, қуат жарығын күніне 20-30 минут бойы пайдаланыңыз. Оны күнді бастауға көмектесу үшін таңертең пайдаланған жөн. Сондай-ақ оны күн арасында пайдалануға болады, бірақ ұйықтау уақытына дейін соңғы бірнеше сағат ішінде пайдаланбаңыз. Егер солай етсеңіз, жарық ұйқыңызды кешіктіруі және келесі күні қуатыңыз одан да азырақ болуы мүмкін.

Ұйқы үлгілері

- Ерте тұрушы адамдар таңертең ерте тұруға дағдыланған және әдетте кешке ұйықтамай жүруге қиналады. Егер кештің пайдасын толықтай алғыңыз келсе, оянғаннан кейін тікелей жарық сәуледен сақтаныңыз және Philips EnergyUp құралын кешке жатар уақытқа жақын пайдаланыңыз.
- Кеш ұйықтайтын адамдар таңертең тұруды қиын көреді және кешке қуатқа толы болады. Егер бұл сізге қатысты болса, сізге таңғы жарық қажет. Philips EnergyUp құрылғысын төсектен тұрғаннан кейін алғашқы 1-2 сағат бойы пайдаланыңыз. Ұйықтау уақытына дейінгі соңғы 4 сағатта қатты жарықтан немесе көк түске қанық жарықтан сақтаныңыз. Philips EnergyUp құрылғысын күнделікті таңертең пайдалану таңертең жақсырақ қызмет етуге мүмкіндік беретін тұрақты ұйқы үлгісін қалыптастыруға көмектеседі.

Ескертпе: Егер қалаған ояну уақытыңыз қалыпты ұйықтау уақытынан кейін алты сағаттан азырақ болса, Philips EnergyUp құрылғысын ояна сала пайдаланбаңыз. Бұл денеңізге ойлағанға қарсы сигнал беруі мүмкін.

Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудың ұсынылған уақыттары

EnergyUp құрылғысын пайдалану уақыты >>	Таң	Түскі ас уақыты	Түстен кейін	Кеш
---	-----	-----------------	--------------	-----

Қуат қажеттілігі ▼

Іште күндізгі жарықтың болмауы	+++	+++	+++	----
Ерте тұратын адам	----	+	++	+++
Кеш ұйықтайтын адам	+++	++	+	----
Түстен кейін қуаттың төмендеуі	+	+++	+++	----
Қысқы мұң	+++	+	+	----

- Бағанда плюстер (+++) неғұрлым көп болса, уақыт соғұрлым қолайлырақ болады.
- --- мынаны білдіреді: қазір құрылғыны пайдаланбаңыз.

Ағзадағы тәуліктік ырғақтың бұзылуы

Бірнеше уақыт белдеуі арқылы жылдам саяхаттау ішкі дене уақыты мен жаңа сыртқы уақытты синхрондаудан шығарады. Бұл ұйқы мәселеріне әкеліп қана қоймай, сонымен бірге көңіл-күйіңізге және қуат деңгейіңізге әсер етеді. Егер басқа уақыт белдеуінде бірнеше күннен көбірек қалсаңыз, дене уақытыңызды жаңа уақыт белдеуіне жылжытқыңыз келуі мүмкін. Бұл жақсырақ ұйықтауға және қажет болғанда қырағылау және қуаттылау болуға көмектеседі.

Тәуліктік ырғақтың бұзылуымен күресудің ең жақсы амалдарының бірі — кетуден бірнеше күн бұрын дене уақытын және ұйықтау уақыттарын жылжытуды бастау.

Шығысқа саяхаттау

Шығысқа саяхаттағанда ұйықтау уақытын сіз кесіп өтетін уақыт белдеулеріне тең сағаттар санына ілгерілету керек. Дене уақытын күніне бір сағат қадамдарымен алға жылжытуға болады. Сіз кесіп өтетін уақыт белдеулерінің саны ұшудан бұрын қанша күн бойы Philips EnergyUp құрылғысын пайдалануды бастау керектігін анықтайды. Құрылғыны оянудан кейін 30 минут бойы пайдаланыңыз. Кешке қатты жарықтан сақтаныңыз және ерте ұйықтаңыз. Межелі орынға жеткенде қалыпты ұйқы кезеңінде қатты жарықтан сақтаныңыз. Дене уақытыңызды одан әрі жергілікті уақытқа ілгерілету үшін осы кезеңнің соңында өзіңізді қатты жарыққа шығарыңыз. Кері ұшу алдында Philips EnergyUp құрылғысын бірнеше күн бойы кешке кеш уақытта пайдаланыңыз. Сапардың соңғы түнінде ояу болуға тырысыңыз және құрылғыны түн жарымнан кейін мүмкіндігінше кеш пайдаланыңыз. Ұшу күнінде таңертең кез келген қатты жарықтан сақтаныңыз.

Батысқа саяхаттау

Көп адамдардың дене уақыттары арқырғы уақыт аймақтарына ой бейімделуіне байланысты, Philips EnergyUp құралын төрт уақыт аймағы арқылы саяхатқа шығудан бір күн бұрын ғана пайдалануыңызға болады. Әрбір қосымша үш уақыт аймақтары үшін бір дайындық күнін қосып отырыңыз. Батысқа сапардың қаншалықты ұзақ болуына қарамастан, Philips EnergyUp құралын үш күннен артық пайдалану міндетті емес. Құрылғыны кештің соңғы бөлігінде 30–40 минут пайдаланыңыз. Пайдалануды кетуден екі немесе үш күн бұрын бастаңыз. Құрылғыны келесі түндерде екі сағат кешірек пайдаланыңыз. Межелі орынға жеткенде ұйықтау уақытына дейін ояу болуға тырысыңыз және бірінші бірнеше күнде қатты кешкі жарықтан сақтаныңыз (күнге қарсы киетін көзілдірік киіңіз). Үйге барғанша кез келген қатты түстен кейінгі және кешкі жарықтан сақтаныңыз. Philips EnergyUp құрылғысын бірнеше күн бойы таңертең пайдаланыңыз.

Жарық күші

Philips EnergyUp құрылғысын қалыпты бөлме жарығына қосымша ретінде пайдаланыңыз. Philips EnergyUp құрылғысын жақсы жарықтандырылған бөлмеде пайдалану ыңғайлырақ. Жарықтықты ыңғайлы деңгейге реттеңіз. Көзіңіз қатты жарыққа үйренуі үшін бірнеше минут күтіңіз. Егер ең жоғары параметр сіз үшін тым көп болса, құрылғыны төменірек параметрде пайдалана бастаңыз. Бір аптадан кейін әсерді сезбесеңіз, жарық қарқындылығын арттырыңыз.

Құрылғыны пайдалану әдісі

1 Құрылғыны көз аясында қолыңыз жететін жерге (шамамен көздеріңізден 50-75 см қашықтықта) орнатыңыз. Сәуле бетіңізді қамтуы тиіс (Сурет 5).

- Құрылғыны пайдаланып жатқанда оқуға, тамақ ішуге, компьютерде жұмыс істеуге, теледидар көруге немесе жаттығуға болады.
- Ең жақсы нәтижелер алу үшін құрылғыны диафрагмамен (асқазан аумағы) бірдей деңгейге қойыңыз, мысалы, оны өзіңіз отырған үстелге қойыңыз.

Ескертпе: Құрылғы жарығына қарамаңыз. Көк жарық көзіңізге тікелей жетпесе де жеткілікті.

- Астенопияның алдын алу үшін құрылғыны жарықтығы жақсы бөлмеде пайдаланыңыз.

2 Құралды қосу үшін қосу/өшіру түймесін жылдам басыңыз (Сурет 6).

- ▶ Құрылғыны бірінші рет қосу кезінде көк сәуле орташа әдепкі параметрмен беріледі.
- ▶ Құрылғыны келесі қосқан кезде сәуле соңғы пайдаланылған параметрмен беріледі. Бес параметрдің біреуін таңдауға болады.

3 Жоғарғы немесе төменгі параметрді таңдау үшін, көзіңізге ыңғайлы сәуле қарқындылығын орнату мақсатында + немесе - түймесін жылдам басыңыз (Сурет 7).

- ▶ Таймер 1 сағатқа дейін санақты бастайды. Уақыт көрсеткішінің бірінші сегменті жанады (Сурет 8).
- ▶ 10 минуттан кейін бірінші сегмент тұрақты жанып, екінші сегмент жыпылықтай бастайды (Сурет 9).
- ▶ 10 минуттан кейін екінші сегмент тұрақты жанып, үшінші сегмент жыпылықтай бастайды.
- ▶ Бұл үдеріс уақыт көрсеткішінің барлық сегменттері 1 сағаттан кейін тұрақты жанғанға дейін жалғасады.

Ескертпе: Егер құралды сөндіргіңіз келсе, қосу/өшіру түймесін басыңыз.

- 4** Егер құрылғыны зарядталмалы батареямен пайдалансаңыз, зарядталу көрсеткіші зарядталмалы батарея қуатының төмендігін білдіру үшін 1 сағаттан кейін қызғылт-сары болып тұрақты жанады. Зарядталмалы батареяны зарядтау үшін құрылғыны розеткаға қосыңыз (Сурет 10).

Ескертпе: Құралды зарядталып жатқанда қолдануға болады.

- 5** Егер батарея қуаты төмен және құрылғы розеткаға қосылмаған болса, батарея белгісі белгілі уақыттан кейін қызғылт-сары болып жыпылықтай бастайды (Сурет 11).

- 6** Егер құрылғы розеткаға қосылмаса, құрылғы өшеді.

Сапар құлпы

Құрылғыны тасымалдау немесе саяхаттау кезінде түйменің кездейсоқ басылынуының алдын алу үшін тасымал бекітпесін қосуға болады.

- 1** Тасымал бекітпесін қосу үшін, қосу/өшіру түймесін 5 секунд басып тұрыңыз (Сурет 12).
- ▶ Егер құрылғы қосулы болса, ол өшеді. Уақыт көрсеткішінің сегменттері құрылғының бекітілгенін білдіру үшін бір рет жыпылықтайды.
 - ▶ Құрылғы бекітілген кезде, уақыт көрсеткішінің сегменттері құрылғының бекітілгенін білдіру үшін қосу/өшіру түймесі басылған кезде бір рет жыпылықтайды. Егер құрылғы бекітілген жағдайда + немесе - түймесі басылса, құрылғы жауап бермейді.
- 2** Тасымал бекітпесін қосу үшін, қосу/өшіру түймесін 5 секунд басып тұрыңыз.
- ▶ Құрылғы қосылады.
 - ▶ Уақыт көрсеткішінің сегменттері құрылғының бекітілуі шешілгенін білдіру үшін екі рет жыпылықтайды.
 - ▶ Енді + пен - түймелері қайта қосылады.

Ескертпе: Құрал розеткаға жалғанғанда, тасымал бекітпесі автоматты түрде өшіп қалады.

Тазалау және сақтау

Құралды суға немесе басқа сұйықтыққа батырмаңыз және ағын сумен шаймаңыз.

Құралды тазалағанда, қыратын шүберектерді, қырғыш тазалау құралдарын, жанармай немесе ацетон сияқты сұйықтықтарды қолданбаңыз.

- 1** Құралды құрғақ матамен тазалаңыз (Сурет 13).
- 2** Егер құрылғыны белгілі уақыт пайдаланбасаңыз немесе өзіңізбен саяхатқа алуды қаласаңыз, оны қорғау үшін саяхатқа арналған қалтаға салыңыз (Сурет 14).

Жиі қойылатын сұрақтар

Бұл тарауда жабдық туралы ең жиі сұралатын сұрақтар тізілген. Сұраққа жауапты таба алмасаңыз, жиі қойылатын сұрақтарды көру немесе еліңіздегі тұтынушыларды қолдау орталығына хабарласу үшін www.philips.com/support бетіне кіріңіз.

Сұрақ**Жауап**

Көк жарық қауіпті болуы мүмкін екені туралы естідім. Бұл құрылғы көзіме зиян тигізуі мүмкін бе?

Philips EnergyUp IEC62471 фотобиологиялық қауіпсіздік стандартының талаптарына сай. Бұл стандартқа сай құрылғы сау көзге қауіп төндірмейді және оны қауіпсіз пайдалануға болады.

Осы құрылғыны пайдалансам, күнге күйемін бе?

Жоқ, күнге күйөді ультракүлгін жарық тудырады. Бұл құрылғы шығаратын жарықта ультракүлгін сәулелер жоқ.

Сұрақ	Жауап
<p>Philips EnergyUp құрылғысын балалардың және үй жануарларының жанында пайдалану қауіпсіз бе?</p>	<p>Жарықты балалардың және үй жануарларының жанында пайдалану қауіпсіз. Дегенмен, балаларға құрылғымен ойнауға рұқсат етпеңіз.</p>
<p>Philips EnergyUp құрылғысын жүкте болғанда пайдалануға бола ма?</p>	<p>Иә, жүктілік кезінде Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудан болған жанама әсер жоқ.</p>
<p>Құрылғыны пайдаланғанда көзілдірікті шешу керек пе?</p>	<p>Жоқ, құрылғыны көзілдірікті киіп тұрып пайдалана аласыз. Құрылғыны пайдаланғанда реңкті көзілдірікті немесе күнге қарсы киетін көзілдірікті кимеңіз, өйткені бұл көзілдірік оның тиімділігін азайтады.</p>
<p>Philips EnergyUp құрылғысын қаншалықты жиі пайдалану керек?</p>	<p>Қажетті нәтижеге жету үшін Philips EnergyUp құрылғысын күн сайын дұрыс уақытта пайдаланыңыз. Сеанс ұзақтығы туралы қосымша ақпарат алу үшін «EnergyUp құрылғысын пайдалану» тарауын оқыңыз. Ұйқы уақытын реттеуге тырысқан жағдайды қоспағанда, EnergyUp құрылғысын күн сайын бірдей уақытта пайдалану ұсынылады. Әдетте оны күніне 20 - 30 минут пайдалану жеткілікті. Қажет болса, оны ұзағырақ пайдалану мүлде қауіпсіз.</p>

Сұрақ	Жауап
<p>Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудан болған жақсаруды қашан байқай бастаймын?</p>	<p>Қуат беру әсерін бірінші пайдалану және күнделікті пайдаланудың 1-2 аптасы арасында кез келген уақытта сезе бастауыңыз мүмкін.</p>
<p>Қосұлы EnergyUp алдында ұзақ уақыт бойы отыру зиянды ма?</p>	<p>Жоқ, Philips EnergyUp құрылғысы күні бойы пайдаланылғанда да мүлдем қауіпсіз. Дегенмен, жарықты ұйықтаудан бұрын соңғы 4 сағат бойы пайдаланбаңыз, өйткені жарықтың қуат беру әсері ұйқыңызға кедергі келтіруі мүмкін.</p>
<p>EnergyUp шамын ауыстыруға бола ма?</p>	<p>Жоқ, Philips EnergyUp құрылғысында көп жылға жететін төзімді ЖШД шам бар.</p>
<p>Зарядталмалы батареяны ауыстыруға бола ма?</p>	<p>Жоқ, батарея ауыстырылмайды. Егер батарея қуаты азайса, құрылғыны пайдалануды розетка қуаты арқылы жалғастыруға болады.</p>
<p>Қосу мүмкін болмағандықтан, EnergyUp құрылғысы бекітілгенге ұқсайды. Не істеу керек?</p>	<p>Тасымал бекітпесі қосылды. Құрылғы қосылғанға дейін қосу/өшіру түймесін 5 секунд басып тұрыңыз. Құрылғыны қуат желісіне қосуға болады. Бұл құрылғының бекітпесін автоматты түрде шешеді.</p>

Қосалқы құралдарға тапсырыс беру

Қосалқы құралдар немесе қосалқы бөлшектер сатып алу үшін, **www.shop.philips.com/service** сайтына кіріңіз немесе Philips дилеріне барыңыз. Сондай-ақ, еліңіздегі Philips Тұтынушыларды қолдау орталығына хабарласыңыз (байланыс мәліметтерін дүниежүзілік кепілдік парақшасынан қараңыз).

Қосалқы құралдар

Мынадай керек-жарақтары бар:

- HF10 адаптері EU: қызметтік коды 4222.036.2482.1
- HF10 адаптері UK: қызметтік коды 4222.036.2483.1
- қалта: қызмет көрсету коды 4222.036.2485.1

Кепілдік және қолдау

Егер сізге ақпарат немесе қолдау қажет болса, **www.philips.com/support** мекенжайындағы Philips веб-сайтына кіріңіз немесе бөлек дүниежүзілік кепілдік парақшасын оқыңыз.

Тастау

- Өнімдегі бұл таңба өнімнің 2012/19/EU еуропалық директивасы арқылы қамтылатынын білдіреді (Сурет 15).
- Бұл таңба өнімді 2006/66/EC еуропалық директивасымен қамтылған, қалыпты тұрмыстық қоқыспен бірге қоқысқа лақтыруға болмайтын кірістірілген зарядталмалы батареяны қамтиды. Батареяны алу үшін «Зарядталмалы батареяны алу» бөліміндегі нұсқауларды орындаңыз (Сурет 16).
- Электр және электрондық өнімдер мен зарядталмалы батареяларға арналған жергілікті бөлек жинау жүйесі туралы ақпарат алыңыз. Жергілікті ережелерге жүгініңіз және өнім мен зарядталмалы батареяларды ешқашан қалыпты тұрмыстық қоқыспен бірге қоқысқа лақтырмаңыз. Ескі өнімдер мен зарядталмалы батареяларды дұрыс қоқысқа лақтыру қоршаған орта мен адам денсаулығы үшін теріс нәтижелерді болдырмауға көмектеседі.

Қайта зарядталатын батареяларды алу

Қайта зарядталатын батареяны тек құрылғыны тастар алдында шығарыңыз. Батареяны шығарып аларда, ондағы зарядтың толық таусылғанын тексеріңіз.

- 1** Құрылғыны қуат желісінен ажыратыңыз және құрылғының штепселін шығарыңыз.
- 2** Құрылғыны қосып, автоматты түрде өшкенге дейін қойып қойыңыз.
- 3** Корпусты ашу үшін жалпақ басты бұрауыштың ұшын ажырау сызығына салыңыз. Ажырау сызығы корпустың артқы жағында көрсетілген. Бұрауыш сабының басын бұрауыш корпус саңылауларына кіргенге дейін балғамен ұрыңыз. Осы үдерісті ажырау сызығы бойында бірнеше нүктеде қайталаңыз. (Сурет 17)
- 4** Корпус пен резеңке негіздің арасында орналасқан ажырау сызығының соңғы бөлігіне дейін жалғастырыңыз. Ажырау сызығының барлық сегменттері ажырағаннан кейін, корпусты бұрауыштың ұшымен ашуға болады. Енді зарядталмалы батареяны көруге болады (Сурет 18).
- 5** Зарядталмалы батареяны бұрауыштың ұшымен корпустан шығарыңыз (Сурет 19).

Ескертпе: Зарядталмалы бататеяны саусақтарыңызбен шығаруға әрекеттенбеңіз. Корпустың пластикалық қырлары өткір болуы мүмкін.

Зарядталмалы бататеяны ұстаған кезде әрдайым қолғап киіңіз. Батарея зақымдалған болуы мүмкін.

- D** Зарядталмалы батареяны құрылғыдан шығару сәтті орындалды.

Ерекшеліктер

Үлгі

HF343 I

Электр

Номиналды кіріс кернеуі бар адаптер	100-240 В айнымалы ток
-------------------------------------	------------------------

Номиналды кіріс жиілігі бар адаптер	50/60 Гц
-------------------------------------	----------

Жүктемесіз қуат адаптері	<0,1 Вт
--------------------------	---------

Номиналды шығыс кернеуі бар адаптер	9 В тұрақты ток
-------------------------------------	-----------------

Номиналды шығыс қуаты бар адаптер	10 Вт
-----------------------------------	-------

Күту режиміндегі қуат бар құрылғы	<0,25 Вт
-----------------------------------	----------

Сыныптамалар

- Құрылғы сыныптамасы	Үлкен шам
-----------------------	-----------

- Оқшаулау сыныпты адаптер	II
----------------------------	----

- Заттардың және судың кіруі	IP51 (тек негізгі блок)
------------------------------	-------------------------

- Жұмыс режимі	Үздіксіз
----------------	----------

Зарядталмалы батарея түрі

I блокты литий-ион	номиналды 3,6 В, 2250 мА/сағ IEC 62133 және UL 1642 сәйкестігі
--------------------	--

Үлгі	HF343 I
------	---------

Жұмыс істеу жағдайлары

Температура	5°C және +35°C арасында
Сәйкес келетін дымқылдық	15%-дан 90%-ға дейін (конденсатсыз)

Сақтау шарттары






Температура	-20°C тан +50°C қа дейін
Сәйкес келетін дымқылдық	15%-дан 90%-ға дейін (конденсатсыз)

Физикалық сипаттамалары

Мөлшері	14,3 x 14,3 x 3,5 см
Салмағы	0,4 кг (14 унциядан аз)
Ең көп толқын ұзындығы	475-480 нм
Жартылай өткізу мүмкіндігі	20 нм
50 см кезіндегі номиналды шығыс (100% қарқындылық)	200 люкс

Таңбалар пернесі

Құрылғыда келесі таңбалар көрінуі мүмкін:

Таңба	Сипаттама
	Жинақтағы пайдаланушы нұсқаулығын қараңыз
	Тұрақты ток қуаты
	Тұрақты ток ұяшығының полярлығы
	Тек іште пайдалану
IP51	Сұйықтықтан және бөлшектерден қорғау дәрежесі.
HF343 I	Үлгі нөмірі
	КЕМА бекіту логотипі
CE	CE Еуропалық сәйкестік декларациясын білдіреді.
	III сыныпты жарық беруші құрылғы
	Қоқыс электрлік және электрондық жабдықтар/Электрлік және электрондық жабдықтарда белгілі бір қауіпті заттарды пайдалануды шектеу (WEEE) қайта өңдеу директиваларының талаптарына сай.
	Philips кестесі
	Мына компания үшін жасап шығарылған: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.

Таңба	Сипаттама
	Осы құрылғының күн коды және сериялық нөмірі
	Қосу/өшіру түймесі
	Сәуле қарқындылығын азайту түймесі
	Сәуле қарқындылығын көбейту түймесі
	Тасымал бекітпені бекіту және шешу

Энергия шамы

Өндіруші: "Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В.", Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды Ресей және Кедендік Одақ территориясына импорттаушы: "Филипс" ЖШҚ, Ресей Федерациясы, 123022 Мәскеу қаласы, Сергей Макеев көшесі, 13-үй, тел. +7 495 961-1111 HF3431:

Негізгі блок: 9 В тұрақты ток; 10 Вт Адаптер (HF10): кіріс 100-240 В айнымалы ток, 50/60 Гц; шығыс 9 В тұрақты ток; 10 Вт Ауыстырылмайтын зарядталмалы батарея: 3,6 В, 2250 мАс (литий-ионды) Кепілдік бойынша қызмет көрсету жөніндегі сұрақтарға жауап алу үшін тауарды сатып алған жерге хабарласыңыз. Өнімнің жарамдылық мерзімі сатып алған күннен бастап 2 жыл. Барлық қосымша ақпаратты 8 75 11 65 01 23 телефонына қоңырау шалу арқылы Ақпарат орталығынан алуға болады (стационарлық телефон арқылы Қазақстан Республикасы аумағына қоңырау шалу тегін). По вопросам гарантийного обслуживания обратитесь по месту приобретения товара. Срок службы изделия 1 год с даты продажи. Всю дополнительную информацию можно получить в Информационном центре по телефону 8 75 11 65 0123 (бесплатный звонок на территории РК со стационарных телефонов) Тұрмыстық қажеттіліктерге арналған

Введение

Поздравляем с покупкой продукции Philips! Для получения полной поддержки, оказываемой компанией Philips, зарегистрируйте прибор на веб-сайте **www.philips.com/welcome**.

Перед использованием прибора Philips Energy Light внимательно ознакомьтесь с данным руководством пользователя.

Назначение

Philips EnergyUp Intense Blue поднимает жизненный тонус, регулирует суточные биоритмы, борется с зимней хандрой.

Свет — естественный источник энергии

Современный ритм жизни требует предельной концентрации в течение всего дня. Однако время от времени каждый из нас чувствует усталость и нехватку сил, особенно при отсутствии естественного солнечного света, например в офисе в зимние месяцы. Дневной свет необходим для хорошего самочувствия и настроения не меньше, чем здоровое питание и регулярные занятия спортом. Philips EnergyUp Intense Blue имитирует естественный яркий солнечный свет, который стимулирует особые зрительные рецепторы и запускает ответную реакцию организма, повышая тонус, настроение и концентрацию внимания.

Суточные биоритмы и режим сна

Организм использует световые сигналы для регуляции некоторых внутренних функций. Точно настроенные биоритмы контролируют уровень энергии, настроение, сон, аппетит и пищеварение. Эти ежедневные циклы, получившие название суточные биоритмы, иногда сбиваются и теряют связь с природным циклом, что негативно влияет на самочувствие. Природные явления больше не регулируют современный ритм жизни: день начинается не на рассвете, а заканчивается не на закате, рабочие дни становятся длиннее, многие люди работают по сменам. Зачастую мы продолжаем работать даже по ночам. Недосыпание ведет к тому, что днем мы чувствуем себя уставшими. Использование прибора Philips EnergyUp Intense Blue в правильно подобранное время помогает настроить и стабилизировать суточные биоритмы.

Воздействие света на глаза

Исследования показали, что особый зрительный фоторецептор отвечает за регуляцию энергии, настроения и цикла засыпания/ пробуждения. Этот рецептор в основном чувствителен к синему свету — цвету летнего неба, которого нам так не хватает осенью и зимой. Такой цвет отсутствует в освещении помещений.

Используя наиболее эффективную длину волны, цвет и интенсивность света, прибор помогает вам поддерживать жизненный тонус на оптимальном уровне в любое время года.

Зимняя хандра

Нехватка солнечного света в зимнее и осеннее время года приводит к заметному снижению уровня энергии и ухудшению настроения.

Такое состояние называют зимней хандрой, которая влияет на поведение и настроение человека. Среди ее симптомов выделяют упадок сил, чувство переутомления и усталости, которые не проходят в течение нескольких недель и даже месяцев. Терапия с использованием синего света успешно борется с симптомами зимней хандры и заряжает организм энергией в темные зимние месяцы.

Общее описание (Рис. 1)

- 1 Световая панель
- 2 Гнездо для маленького штекера
- 3 Индикатор зарядки
- 4 Панель индикации времени
- 5 Кнопки регулировки уровня интенсивности
- 6 Кнопка включения/выключения
- 7 Футляр
- 8 Адаптер HF10
- 9 Маленький штекер

Важная информация

Внимательно ознакомьтесь с данным руководством пользователя и всегда следуйте описанным инструкциям.

Противопоказания

При наличии следующих состояний использование прибора может быть противопоказано:

- биполярное расстройство;
- недавние офтальмологические операции или болезни глаз, при которых воздействие яркого света противопоказано;
- использование лекарственных препаратов, вызывающих фотосенсибилизацию (некоторые антидепрессанты, психотропные вещества и противомаларийные препараты).

Если какое-либо из описанных выше состояний применимо к вам, перед использованием прибора обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Возможные побочные реакции

Возможные побочные реакции, связанные с использованием прибора, обычно носят слабовыраженный характер и проходят самостоятельно:

- головная боль;
- переутомление глаз;
- тошнота.

Меры, которые могут предотвратить, сократить и облегчить побочные реакции:

- всегда используйте прибор в помещении с достаточным уровнем освещения;
- при возникновении описанных реакций уменьшите интенсивность света;
- Сделайте перерыв в использовании прибора на несколько дней, дождитесь исчезновения побочных реакций, повторите попытку применения прибора.

Важные сведения о безопасности

Опасно!

- Меры предосторожности, необходимые для безопасной эксплуатации прибора: не допускайте попадания жидкости на прибор и адаптер, не оставляйте прибор рядом с наполненной раковиной, ванной и пр. и не погружайте его в воду и другие жидкости.
- В конструкцию адаптера входит трансформатор. Запрещается заменять адаптер или присоединять к нему другие штекеры: это опасно.
- Запрещается использовать адаптер при наличии каких-либо повреждений. В целях безопасной эксплуатации прибора заменяйте адаптер только оригинальной моделью.

Предупреждение

- Если вы страдаете депрессией, перед использованием прибора проконсультируйтесь с врачом.
- Во избежание переутомления глаз не используйте прибор в плохо освещенном помещении. Данный прибор должен служить дополнительным источником света (наряду с естественным или искусственным освещением в комнате).
- Во избежание зрительного дискомфорта не смотрите непосредственно на прибор слишком долго.
- Не используйте прибор в местах, где требуется предельная концентрация внимания (например, во время вождения или управления тяжелой техникой).
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными возможностями сенсорной системы или ограниченными умственными или физическими способностями, а также лицами с недостаточным опытом и знаниями, кроме как под контролем и руководством лиц, ответственных за их безопасность.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Используйте прибор только вместе с прилагаемым адаптером.
- Запрещается модифицировать прибор и аксессуары.

- При наличии повреждений прекратите использование прибора. Не смотрите непосредственно на светодиоды (без панели), так как излучаемый ими свет очень яркий. При необходимости проведения ремонта ознакомьтесь с главой “Гарантия и поддержка” для получения дополнительной информации.
- Во избежание поражения электрическим током, ожогов пальцев рук и временного ослепления яркими вспышками запрещается открывать прибор.
- Запрещается использовать прибор рядом с воспламеняющимися анестезирующими средствами (с содержанием воздуха, кислорода или оксида азота).

Внимание!

- Не используйте прибор на улице, рядом с нагретыми поверхностями или источниками тепла.
- Прибор оснащен встроенным литий-ионным блоком аккумуляторов. Запрещается сжигать, разбирать и нагревать блок выше 50 °С. Допустимый диапазон температур во время эксплуатации и зарядки прибора составляет 5—35 °С. Перегрев аккумуляторов может привести к пожару или взрыву.
- Используйте прибор в вертикальном положении с подставкой. Во избежание перегрева не устанавливайте прибор горизонтально без подставки и не накрывайте его.
- Не ставьте на прибор, адаптер или шнур тяжелые предметы.
- При отключении прибора от сети во избежание повреждения шнура держитесь непосредственно за адаптер. Отключая прибор от электророзетки, никогда не тяните за шнур.

Безопасность и соответствие нормативам

- Этот прибор Philips соответствует всем применимым стандартам и нормам по воздействию электромагнитных полей.

Электромагнитная совместимость (ЭМС)

Портативные и мобильные радиочастотные средства связи, такие как мобильные телефоны, беспроводные телефоны и базовые станции, переговорные устройства и устройства домашней беспроводной сети (маршрутизаторы) могут влиять на работу прибора Philips EnergyUp. Использование таких устройств в непосредственной близости от прибора EnergyUp не рекомендуется. Если это невозможно, следите за работой прибора EnergyUp. При сбоях в работе (например, потере функциональности, перепадах яркости и мигании) могут потребоваться дополнительные меры, такие как перемещение радиочастотного оборудования или прибора EnergyUp.

Общие сведения

Адаптер снабжен устройством автоматического выбора напряжения и предназначен для электросетей с напряжением от 100 до 240 В переменного тока (50/60 Гц).

Зарядка

Примечание: Прибор можно использовать во время зарядки. Зарядка аккумулятора занимает от 3 до 4 часов. Время зарядки увеличивается при использовании прибора во время зарядки.

- 1** Выдвиньте подставку и поставьте прибор на стол (Рис. 2).
- 2** Вставьте маленький штекер в разъем прибора (Рис. 3).
- 3** Подключите адаптер к розетке электросети.
Индикатор зарядки начнет мигать зеленым светом.
По окончании зарядки индикатор загорится зеленым светом, а через час погаснет (Рис. 4).

Примечание: Полностью заряженный аккумулятор обеспечивает 1 час работы в режиме максимальной интенсивности света.

Использование прибора EnergyUp

Когда использовать прибор EnergyUp

Очень важно правильно выбрать время использования прибора Philips EnergyUp. От этого зависит, насколько быстро и в каком объеме наступят улучшения самочувствия. Следуйте указанным рекомендациям, чтобы понять, как свет воздействует на человеческий организм и в какое время лучше использовать прибор Philips EnergyUp для достижения оптимальных результатов.

Продолжительность

Большинство людей ощущают положительный эффект при ежедневном использовании прибора в течение 20—30 минут. Прибор Philips EnergyUp можно использовать в течение более долгого времени при правильном выборе времени суток. Некоторые ощущают результат сразу же, другим требуется несколько дней, чтобы почувствовать положительный эффект от использования прибора.

Работа в помещении и упадок сил

Если вы проводите много времени в помещении с искусственным освещением, где не хватает естественного света, вы можете почувствовать тонизирующий эффект прибора Philips EnergyUp практически сразу же. Чтобы компенсировать недостаток естественного солнечного света, вы также можете использовать прибор в качестве дополнительного источника света в течение дня (кроме вечернего и ночного времени суток). Многие сталкиваются со снижением работоспособности во второй половине дня. Прибор Philips EnergyUp поможет вам справиться с этим.

Зимняя хандра

Если осенью и зимой по сравнению с летними и весенними месяцами вы наблюдаете снижение тонуса, сонливость и плохое настроение, используйте прибор ежедневно в течение 20—30 минут. Рекомендуем использовать прибор утром, чтобы зарядиться энергией на весь день. Прибор также можно использовать днем, однако не включайте его за несколько часов до сна. В противном случае вы не сможете заснуть и утром будете чувствовать себя уставшими.

Режим сна

- Жаворонки рано встают по утрам и быстро устают к вечеру. Чтобы вечером почувствовать прилив сил, используйте прибор Philips EnergyUp вечером, а не утром.
- Совы обычно с трудом встают по утрам, зато вечером полны сил и энергии. Если это ваш случай, используйте прибор утром в течение первых 1—2 часов после пробуждения. Избегайте воздействия яркого или синего света за 4 часа до сна. Ежедневное использование прибора Philips EnergyUp по утрам помогает установить правильный режим сна, чтобы утром чувствовать себя лучше.

Примечание: Если время сна составляет менее шести часов, не используйте Philips EnergyUp сразу после пробуждения. В противном случае ваш организм может получить неверный сигнал.

Рекомендованное время использования прибора Philips EnergyUp

Когда использовать прибор EnergyUp >>	Утро	Обед	После полудня	Вечер
---------------------------------------	------	------	---------------	-------

Уровень энергии

Недостаток дневного света в помещении	+++	+++	+++	---
Жаворонок	---	+	++	+++
Сова	+++	++	+	---
Упадок сил во второй половине дня	+	+++	+++	---
Зимняя хандра	+++	+	+	---

- Чем больше плюсов (+++) в колонке, тем больше вам подходит указанное время.
- Знак "---" означает, что не следует использовать прибор в это время.

Смена часовых поясов

Смена часовых поясов нарушает синхронизацию внутренних часов с внешним временем. Это не только вызывает проблемы со сном, но также влияет на настроение и уровень энергии. Если вы остаетесь в новом часовом поясе дольше нескольких дней, вы, возможно, захотите адаптировать внутренний биоритм к новому времени. Это поможет вам наладить режим сна и сохранять концентрацию и энергичность в течение дня. Основным способом справиться со сменой часовых поясов — постепенная адаптация режима и времени сна за несколько дней до путешествия.

Путешествие на восток

Путешествуя на восток, необходимо постепенно сдвигать время сна (количество часов при этом должно быть равно количеству пересекаемых часовых поясов). Вы можете постепенно менять режим, сдвигая время сна на один час в день. Количество пересекаемых часовых поясов определяет, за сколько дней до отъезда необходимо начинать использовать прибор Philips EnergyUp. Используйте прибор в течение 30 минут после пробуждения. Избегайте яркого света вечером и ложитесь спать раньше. Прибыв на место назначения, избегайте яркого света во время привычного времени сна. Используйте яркий свет в конце этого периода для адаптации внутренних часов к местному времени. Перед возвращением домой используйте прибор Philips EnergyUp поздно вечером на протяжении нескольких дней. В последний день перед отъездом не ложитесь спать рано и используйте прибор как можно позже после полуночи. В день отлета избегайте яркого света в утренние часы.

Путешествие на запад

Поскольку большинство людей легче адаптируются к более поздним часовым поясам, прибор Philips EnergyUp можно использовать за один день до путешествия через четыре часовых пояса. Для пересечения еще трех часовых поясов требуется дополнительный день подготовки. Нет необходимости использовать прибор Philips EnergyUp более трех дней даже при длительных путешествиях на запад. Используйте прибор в течение 30—40 минут поздно вечером. Начните за два или три дня до отъезда. В последующие дни используйте прибор на два часа позже. Прибыв на место назначения, в первые несколько дней не ложитесь спать рано и избегайте яркого света вечером (носите солнчные очки). Перед отъездом домой избегайте яркого света днем и вечером. Используйте прибор Philips EnergyUp утром в течение нескольких дней.

Интенсивность света

Используйте прибор Philips EnergyUp как дополнительный источник света. Philips EnergyUp рекомендуется использовать в хорошо освещенном помещении. Настройте яркость до комфортного уровня. Дайте глазам привыкнуть к яркому свету в течение нескольких минут. Если максимальная настройка кажется слишком яркой, используйте более низкую интенсивность. Если в течение недели не наблюдается положительного эффекта, увеличьте уровень яркости.

Использование прибора

1 Установите прибор на расстоянии вытянутой руки (примерно 50—75 см от глаз) в поле зрения. Свет должен попадать на лицо (Рис. 5).

- Во время сеанса можно читать, есть, работать за компьютером, смотреть телевизор или заниматься спортом.
- Для оптимальных результатов устанавливайте прибор на уровне диафрагмы, например поставьте прибор на стол, за которым вы сидите.

Примечание: Не смотрите непосредственно на свет, излучаемый прибором. Достаточно, чтобы неяркие лучи синего света попадали на глаза.

- Чтобы снизить нагрузку на глаза, используйте прибор в помещении с хорошим освещением.

- 2** Для включения прибора быстро нажмите кнопку включения/выключения (Рис. 6).
- ▶ При первом включении прибора для синего света по умолчанию выбрана настройка средней интенсивности.
 - ▶ При следующем включении будет установлена последняя выбранная настройка. Всего доступно пять настроек.
- 3** Чтобы выбрать более низкую или высокую интенсивность, нажмите кнопку + или - и настройте комфортный уровень интенсивности света (Рис. 7).
- ▶ На таймере начнется отсчет периода времени (1 час). Будет мигать первый сегмент на панели индикации времени (Рис. 8).
 - ▶ Через 10 минут первый сегмент загорится ровным светом, начнет мигать второй сегмент (Рис. 9).
 - ▶ Еще через 10 минут второй сегмент загорится ровным светом, начнет мигать третий сегмент.
 - ▶ Это будет продолжаться до тех пор, пока все сегменты на панели индикации времени не загорятся ровным светом (через 1 час).

Примечание: Чтобы отключить прибор, быстро нажмите кнопку включения/выключения.

- 4** Если питание прибора осуществляется от аккумулятора, через 1 час работы индикатор зарядки загорится ровным оранжевым светом, сигнализируя о низком уровне заряда аккумулятора. Для зарядки аккумулятора подключите прибор к сети (Рис. 10).

Примечание: Вы можете использовать прибор во время зарядки аккумулятора.

- 5** Если аккумулятор разряжен, а прибор не подключен к сети, через некоторое время символ аккумулятора начнет мигать оранжевым светом (Рис. 11).
- 6** Если прибор не будет подключен к сети, он выключится.

Дорожная блокировка

Чтобы предотвратить включение прибора при случайном нажатии кнопок во время переноски или транспортировки, можно включить дорожную блокировку.

- 1** Чтобы включить дорожную блокировку, нажмите кнопку включения/выключения и удерживайте ее нажатой в течение 5 секунд (Рис. 12).
 - ▶ Включенный прибор выключится. Сегменты на панели индикации времени мигнут один раз, подтверждая блокировку прибора.
 - ▶ Когда прибор заблокирован, при нажатии кнопки включения/выключения сегменты на панели индикации времени мигнут один раз, сигнализируя о блокировке прибора. Заблокированный прибор не будет реагировать на нажатие кнопок + или - .
- 2** Чтобы отключить дорожную блокировку, нажмите кнопку включения/выключения и удерживайте ее нажатой в течение 5 секунд.
 - ▶ Прибор включится.
 - ▶ Сегменты на панели индикации времени мигнут два раза, сигнализируя о разблокировке устройства.
 - ▶ Кнопки + и - снова будут работать.

Примечание: Блокировка автоматически снимается при подключении прибора к электросети.

Очистка и хранение

Запрещается погружать прибор в воду или другие жидкости, а также промывать его под струей воды.

Запрещается использовать для очистки прибора губки с абразивным покрытием, абразивные чистящие средства или растворители типа бензина или ацетона.

- 1** Для очистки прибора пользуйтесь сухой тканью (Рис. 13).
- 2** Если вы не планируете пользоваться прибором в течение некоторого времени или хотите взять его с собой в дорогу, уберите его в дорожный чехол (Рис. 14).

Часто задаваемые вопросы

В данной главе приведены ответы на часто задаваемые вопросы о приборе. Если вы не нашли ответа на свой вопрос, перейдите на веб-сайт www.philips.com/support, там вы найдете полный список часто задаваемых вопросов, или обратитесь в центр поддержки потребителей в вашей стране.

Вопрос	Ответ
Говорят, что синий свет небезопасен. Прибор может навредить глазам?	Прибор Philips EnergyUp соответствует стандарту фотобиологической безопасности IEC62471. В соответствии с этим стандартом прибор не представляет опасности для здоровых глаз.
Можно ли получить ожог, используя прибор?	Нет, ожог вызывают УФ-лучи. Свет, генерируемый данным прибором, не содержит лучей УФ-спектра.
Можно ли использовать прибор Philips EnergyUp в комнате, где находятся дети и животные?	Свет безопасен для детей и животных. Однако не позволяйте детям играть с прибором.
Можно ли использовать прибор Philips EnergyUp во время беременности?	Да. Использование прибора Philips EnergyUp во время беременности не вызывает никаких побочных эффектов.

Вопрос	Ответ
Необходимо ли снимать очки при использовании прибора?	Нет необходимости снимать очки. Не следует одевать солнцезащитные или затемненные очки во время использования прибора, так как в противном случае снижается эффективность воздействия.
Как часто следует использовать прибор Philips EnergyUp?	Используйте прибор Philips EnergyUp ежедневно в определенное время для достижения желаемого результата. Для получения дополнительной информации о длительности сеанса ознакомьтесь с главой "Использование прибора EnergyUp". Кроме случаев адаптации режима сна рекомендуем использовать прибор EnergyUp ежедневно в одно и то же время. Обычно достаточно использовать прибор в течение 20—30 минут в день. Более длительное использование также допустимо и абсолютно безопасно.
Как скоро станет заметен положительный эффект от использования Philips EnergyUp?	Тонизирующий эффект может быть замечен уже после первого использования или в течение 1—2 недель ежедневного использования.
Безопасно ли находиться рядом с включенным прибором EnergyUp в течение долгого времени?	Прибор Philips EnergyUp абсолютно безопасен даже при продолжительном использовании в течение дня. Однако не используйте прибор менее чем за 4 часа до сна, чтобы не нарушить привычный режим.

Вопрос	Ответ
Можно ли заменить лампы прибора EnergyUp?	Нет. Прибор Philips EnergyUp оснащен надежной и долговечной светодиодной лампой, которая прослужит много лет.
Можно ли заменить аккумулятор?	Нет, аккумулятор заменить нельзя. При уменьшении емкости аккумулятора прибор можно использовать от сети.
Кажется, прибор EnergyUp заблокирован. Что делать?	Включена дорожная блокировка. Нажмите и удерживайте кнопку включения/выключения в течение 5 секунд, дождитесь включения прибора. Также можно подключить прибор к сети. Прибор будет разблокирован автоматически.

Заказ аксессуаров

Чтобы приобрести аксессуары или запасные части, посетите веб-сайт **www.shop.philips.com/service** или обратитесь в местную торговую организацию Philips. Вы также можете обратиться в местный центр поддержки потребителей Philips (контактные данные указаны на гарантийном талоне).

Дополнительные принадлежности

В продаже имеются следующие аксессуары:

- адаптер HF10 EU: номер по каталогу 4222.036.2482.1
- адаптер HF10 UK: номер по каталогу 4222.036.2483.1
- чехол: номер по каталогу 4222.036.2485.1

Гарантия и поддержка

Для получения поддержки или информации посетите веб-сайт Philips **www.philips.com/support** или прочтите отдельный гарантийный талон.

Утилизация

- Этот символ на изделии означает, что оно подпадает под действие Директивы Европейского парламента и Совета 2012/19/ЕС (Рис. 15).
- Этот символ означает, что в изделии содержится встроенный аккумулятор, который подпадает под действие Директивы Европейского парламента и Совета 2006/66/ЕС и не может быть утилизирован вместе с бытовыми отходами. Следуя инструкциям в разделе "Извлечение аккумулятора", извлеките аккумулятор (Рис. 16).
- Ознакомьтесь с правилами местного законодательства по отдельной утилизации электрических и электронных изделий и аккумуляторов. Следуйте этим правилам и не утилизируйте изделие и аккумуляторы вместе с бытовыми отходами. Правильная утилизация изделий и аккумуляторов помогает предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека.

Извлечение аккумулятора

Перед утилизацией прибора извлеките из него аккумулятор.

Перед извлечением аккумулятор должен быть полностью разряжен.

- 1** Отключите прибор от сети и извлеките вилку.
- 2** Включите прибор и дождитесь его автоматического отключения.
- 3** Чтобы открыть корпус, вставьте конец отвертки с плоской головкой в стык корпуса на задней панели устройства. Ударьте по отвертке молотком, чтобы вскрыть корпус. Повторите те же действия по линии стыка корпуса. (Рис. 17)
- 4** Вскройте последний участок, расположенный между резиновой ножкой и корпусом. Когда все участки будут вскрыты, откройте корпус концом отвертки, и вы получите доступ к аккумулятору (Рис. 18).

5 С помощью отвертки извлеките аккумулятор (Рис. 19).

Примечание: Не извлекайте аккумулятор руками. Пластиковые края корпуса могут быть острыми.

Во избежание повреждений при работе с аккумулятором надевайте перчатки.

▶ Аккумулятор извлечен.

Характеристики

Модель

HF3431

Электрические характеристики

Расчетное напряжение на входе (адаптер) 100—240 В

Расчетная частота на входе (адаптер) 50/60 Гц

Мощность в режиме холостого хода (адаптер) < 0,1 Вт

Расчетное напряжение на выходе (адаптер) 9 В (пост. ток)

Расчетная мощность на выходе (адаптер) 10 Вт

Энергопотребление прибора в режиме ожидания < 0,25 Вт

Классификация

- Классификация прибора Осветительный прибор

- Класс изоляции (адаптер) II

- Защита от проникновения твердых предметов и воды IP51 (только основное устройство)

Модель	HF3431
- Режим работы	Непрерывный
Тип аккумулятора	
литий-ионный, 1 ячейка	номинальное напряжение 3,6 В, 2250 мА*ч
	Соответствует стандартам IEC 62133 и UL 1642
Условия эксплуатации	
Температура	от 5 °С до +35 °С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
Условия хранения	
Температура	от -20°С до +50°С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
Физические характеристики	
Размеры	14,3 x 14,3 x 3,5 см
Вес	0,4 кг
Пиковая длина волны	475—480 нм
Ширина полосы пропускания (при половине пиковой длины)	20 нм
Номинальная световая отдача на расстоянии 50 см (интенсивность 100 %)	200 люкс

Расшифровка символов

На приборе могут отображаться следующие символы.

Символ	Описание
	Ознакомьтесь с руководством пользователя, входящим в комплект.
	Питание постоянного тока
	Полярность разъема постоянного тока
	Использование только в помещении
IP51	Уровень защиты от жидкостей и посторонних частиц.
HF3431	Model number (Номер модели)
	Логотип КЕМА
	CE — знак соответствия декларации ЕС.
	Осветительный прибор класса III
	Прибор соответствует нормам Директивы ЕС об отходах электрического и электронного оборудования/ограничении использования некоторых опасных веществ в электронном и электрическом оборудовании (WEEE).
	Логотип Philips в виде щита

Символ	Описание
	Произведено для: Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В., Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды.
	Код с датой и серийный номер прибора
	Кнопка включения/выключения
	Кнопка уменьшения интенсивности света
	Кнопка увеличения интенсивности света
	Включение и отключение дорожной блокировки

Прибор для повышения уровня энергии

Изготовитель: «Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В.», Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды

Импортер на территорию России и Таможенного Союза:

ООО «Филипс», Российская Федерация, 123022 г. Москва, ул. Сергея Макеева, д.13, тел. +7 495 961-1111

HF3431: Основное устройство: 9 В пост. тока; 10 Вт

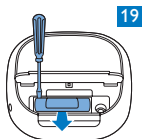
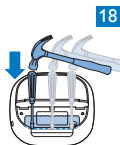
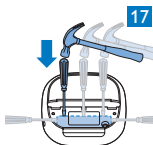
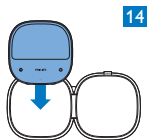
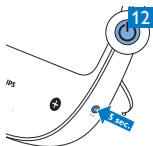
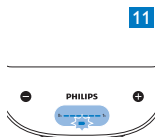
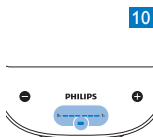
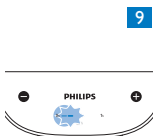
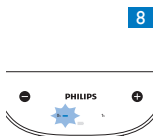
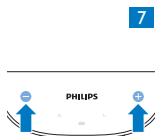
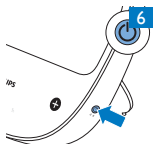
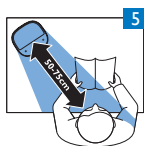
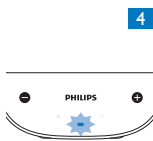
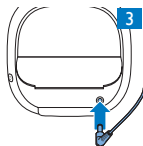
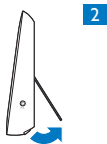
Адаптер (HF10): вход 100—240 В перем. тока, 50/60 Гц; выход 9 В пост. тока; 10 Вт

Аккумулятор (не подлежит замене): 3,6 В, 2250 мА*ч (литий-ионный)

По вопросам гарантийного обслуживания обратитесь по месту приобретения товара. Срок службы изделия 2 год с даты продажи.

Всю дополнительную информацию Вы можете получить в Информационном центре по телефонам: Россия: +7 495 961-1111 или 8 800 200-0880 (бесплатный звонок на территории РФ, в т.ч. с мобильных телефонов) Беларусь: 8 820 0011 0068 (бесплатный звонок на территории РБ, в т.ч. с мобильных телефонов)

Для бытовых нужд







Philips Consumer Lifestyle B.V,
Tussendiepen 4,
9206 AD Drachten, Netherlands.

Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В.,
Туссендиепен 4, 9206 АД,
Драхтен, Нидерланды



www.philips.com



100% recycled paper
100% papier recyclé

4222.002.7817.2