

lumie® Bodyclock™

ACTIVE 250

OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
BEDIENUNGSANLEITUNG
BRUKSANVISNING
GEBRUIKSAANWIJZING



English

OPERATING INSTRUCTIONS

Bodyclock Active 250

- 3 Introduction
- 4 Important!
- 5 Basic set-up
 - Plugging in
 - Setting the time and alarm
 - What now?
- 7 Using Bodyclock Active
 - Bedside light
 - Going to sleep
 - Waking up
 - Bedside radio
 - Relaxation and well-being sounds
- 10 Customising your Bodyclock Active
 - Time and wake-up time
 - Wake-up options
 - Display brightness
 - Sunrise
 - Sunset
 - Volume options for bedtime
 - Nightlight
 - Security
 - Language
- 16 Frequently asked questions
- 18 Warranty
- 18 Technical specification
- 19 Contact us

English

Introduction

Lumie Bodyclock Active wakes you with a sunrise that naturally helps to regulate your sleep and wake patterns. You'll wake up in a better mood, find it easier to get up and feel more energetic during the day. There's also a fading sunset to help you unwind at the end of the day and drift off to sleep.

In clinical trials, 'dawn simulators' such as Bodyclock Active have been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening*. They can also help SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues sufferers cope with dark winter mornings.

Lumie was the first to launch a dawn simulator range and began selling an early version of Bodyclock in 1993.

Please read these instructions carefully to get the most out of your Bodyclock Active.

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

English

Important!

- Do not use Bodyclock Active if the lamp cover is broken, damaged or missing.
- The lamp cover gets warm when the light is on so keep the unit clear of anything that may be damaged by heat. Take care that you don't accidentally cover the unit with your bedding!
- If you need to remove the lamp cover, unplug the unit first and let it cool down.
- Do not open the base – there are no user-serviceable parts inside.
- For indoor use only. Keep away from water and damp.
- Clean only with a dry or lightly moistened cloth.
- Use 42W maximum bulb. Contact Lumie for replacement bulbs.
- It's possible there may be some interference between this product and other electronic products close by, notably mobile phones. Usually this is in the form of audible noise and all you need do is move them apart.
- At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.



English

Basic set-up

You're probably keen to try it out so here's how to set up and program your Bodyclock Active to promote restful sleep and a natural wake-up.

Plugging in

- Check that nothing is broken and that the box contains everything it should: Bodyclock Active unit with power cable and aerial attached and a separate Lumie 42W bulb.
- Lift off the lamp cover.
- Screw the bulb firmly into the bulb holder.
- Replace the lamp cover making sure that it clicks back into position.
- Decide where to put your Bodyclock Active - the ideal place is near the head of your bed.
- Plug in the unit and switch on at the mains.

Now you're ready to make some essential settings.

English

Setting the time and alarm



The display shows **SET TIME**.

Press and hold \ominus or \oplus to change the time (in 24-hour format) and press \mathcal{P} to set it.

The display shows **SET WAKEUP TIME**.

This is the time your sunrise ends and the alarm beeps (the alarm beep is a default setting). Press and hold \ominus or \oplus to change the wake-up time and press \mathcal{P} to set it.

What now?

As well as showing the correct time, your Bodyclock Active is now programmed with the following default settings:

- a 30-minute sunrise to wake you gently, followed by an alarm beep
- an optional 30-minute sunset to help you get to sleep
- a display panel that automatically dims during sunset.

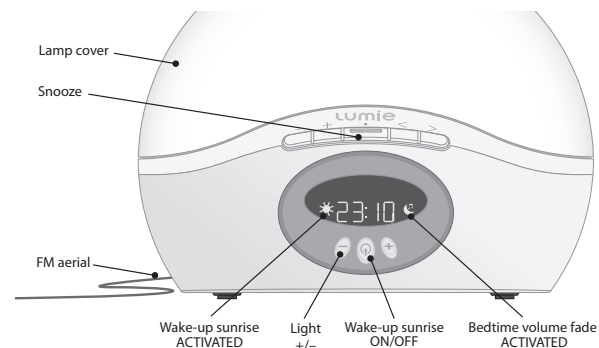
Read on to find out how to get the most out of your Bodyclock Active.

English

Using Bodyclock Active

Now that you've set the basic features of Bodyclock Active, you're ready to use the default settings to help you wake up and get to sleep. If you want to use other settings (for example, to wake up to the radio), see *Customising your Bodyclock Active*.

Ideally, you should use Bodyclock Active all year round to help keep your sleep and wake cycles on track.



Bedside light

To use Bodyclock Active as a bedside light, press and hold \ominus or \oplus to set a comfortable light level. The light automatically turns off after 90 minutes.

Going to sleep



When you're ready to sleep, set the wake-up sunrise by pressing \mathcal{P} . The wake-up sunrise symbol \star shows and the wake-up option and time briefly show e.g. **ALARM BEEP 7:00**. The \mathcal{P} button also activates the sunset and auto-dimming display to help create a relaxing sleep environment.

If you don't want a sunset, press and hold \ominus to turn off the light.


English

Waking up

You'll wake to a gentle sunrise ending with an alarm beep sound. See *Wake-up options* in *Customising your Bodyclock Active* for other options.

Press  to turn off the alarm sound; press and hold  to turn off the light.

Snooze

Press  to grab another nine minutes in bed before the alarm goes off again.

Note: If you don't turn them off yourself, the light and the audible alarm turn off automatically after 30 minutes.

Waking up without a sunrise

Sometimes it's nice to have a lie-in so instead of activating the wake-up sunrise, when you're ready to sleep, do the following to activate only the sunset feature:



Press and hold  to turn on the light to your preferred brightness.

When you're ready to sleep, press both  and  at the same time.

SUNSET shows on the display and the light slowly starts to fade.

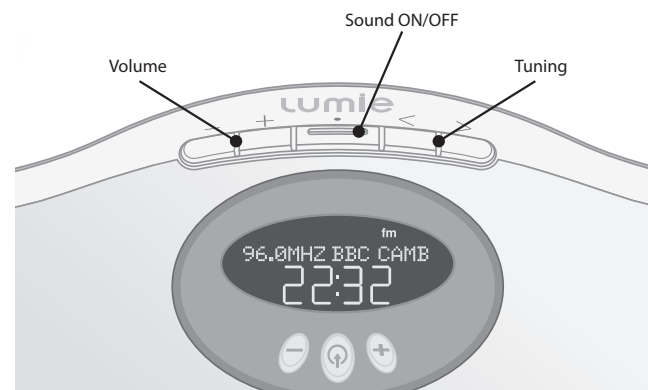
This also activates the auto-dimming display to help create a relaxing sleeping environment.

If you don't want a sunset, just press and hold  to turn off the light.



To cancel the sunset only feature (the next day's a work day and you need the wake-up sunrise again) press both  and  at the same time. You can now activate your wake-up sunrise in the normal way.

English

Bedside radio



To use Bodyclock Active as a bedside radio, press  to turn it on.






Use  and  to tune to your preferred station. A short press lets you tune manually, a longer press will auto-tune to the next station when you release the button.

Press  and  at any time to adjust the volume.

Press  to turn the radio off.

Relaxation and well-being sounds

As well as the radio, Bodyclock Active has five other sound options: alarm beep, dawn chorus, rooster, waves and white noise. Use them to help you relax, to mask other background noises when you're trying to sleep or as an extra alarm.

Press  twice to access the sound options, followed by  and  to scroll through the available sounds. Use  and  to adjust the volume.

Press  to turn the sound off.

English

Customising your Bodyclock Active

You can only change these settings when the wake-up sunrise is not activated. ☀ shows when it's activated, in which case press **Q** to turn it off. See the relevant section for full explanation of customisation options and how to change them.

Customisation options at a glance

CUSTOMISATION OPTIONS	BASIC SET-UP DEFAULTS
Wake-up time <i>Set the time you want to wake up.</i>	07:00 hrs
Time <i>Set the actual time.</i>	13:00 hrs
Wake-up options <i>Choose to wake up to just a sunrise or add other alarm options.</i>	30-minute sunrise with an alarm beep
Display brightness <i>Set the brightness of the display panel.</i>	Automatically fades to low level
Sunrise <i>Choose a longer or shorter sunrise.</i>	30-minute sunrise
Sunset <i>Choose a longer or shorter sunset.</i>	30-minute sunset
Volume options for bedtime <i>Choose to have the radio or other sound fade in volume as you fall asleep.</i>	Off, volume controlled manually
Nightlight <i>Set the light to stay on at low level.</i>	Off
Security <i>Set the light to come on automatically when you're away.</i>	Off
Language <i>Choose the language used on the display panel.</i>	English

English

Time and wake-up time

If you receive a strong FM radio signal, the clock keeps accurate time when tuned to a station with RDS (Radio Data System) as it includes an embedded time signal.

If you need to change your wake-up time or the actual time, press and hold **Q** until **SET WAKEUP TIME** shows; press again for **SET TIME**.

Press and hold **0** or **1** to change the time. To set, press **Q** or wait 12 seconds.

Wake-up options

You can wake to a sunrise followed by one of the relaxation/well-being sounds, to a sunrise and the radio, to a simple sunrise only or to a sunrise ending with flashing light.

Press and hold **Q** until **SET WAKEUP TIME** shows, then press **Q** repeatedly until e.g. **WAKE SOUND** shows.

Sound

When **WAKE SOUND** shows, press **0** or **1** to scroll through and select a sound option:

- **ALARM BEEP** is a rapid beeping sound. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and **WAKE SOUND** then **ALARM BEEP** briefly show.
- **DAWN CHORUS** is the sound of birds singing. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and **WAKE SOUND** then **DAWN CHORUS** briefly show.
- **ROOSTER** is the sound of a cockerel crowing. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and **WAKE SOUND** then **ROOSTER** briefly show.
- **WAVES** is a gentle sound of the sea. When you activate your wake-up sunrise, ☀ shows and **WAKE SOUND** then **WAVES** briefly show.

English

- **WHITE NOISE** is a low-pitched interference sound, ideal for masking out other noises. When you activate your wake-up sunrise, **☼** shows and **WAKE SOUND** then **WHITE NOISE** briefly show.

Press **⏸** to set your sound option; set the wake-up volume by pressing **⏸** or **⏸**.

To set, press **⏸** or wait 12 seconds.

Radio

If you choose **WAKE RADIO** as your wake-up option, you are prompted to choose an FM radio station by pressing **⏸** (to tune down) or **⏸** (to tune up).

Press **⏸** and the volume bar shows.

Select your wake-up volume by pressing **⏸** or **⏸**.

To set, press **⏸** or wait 12 seconds.

You'll wake to your sunrise and preferred radio station at the set volume. When you activate your wake-up sunrise, **☼** shows and **WAKE RADIO** briefly shows.

Light

If you select **WAKE LIGHT** you'll wake to a simple sunrise without any sounds. When you activate your wake-up sunrise, **☼** shows and **WAKE LIGHT** briefly shows.

Flash

Selecting **WAKE FLASH** gives you a sunrise followed by the light flashing on and off at the wake-up time. When you activate your wake-up sunrise, **☼** shows and **WAKE FLASH** briefly shows.

Display brightness

You can set the brightness of the display panel to automatically dim to minimise sleep disturbance. When you activate your wake-up

English

sunrise before going to sleep this feature is also activated (see also *Waking up without a sunrise*).

Press and hold **⏸** until **SET WAKEUP TIME** shows, then press **⏸** repeatedly until e.g. **DISPLAY AUTO** shows. Press **⏸** or **⏸** to scroll through and select an auto-dimming option:

- **DISPLAY AUTO** causes the display panel to dim to a low level when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.
- **DISPLAY HIGH** keeps the display panel at its brightest setting without dimming at all.
- **DISPLAY AUTO OFF** causes the display panel to dim to a low level then finally off when the light is low or off. The display reverts to normal brightness during the wake-up sunrise.

To set, press **⏸** or wait 12 seconds.

*Tip: If you need to see the time when the display is dim or off, press **⏸** to light the display panel. After 12 seconds it reverts to its previous low level.*

Sunrise

The shortest sunrise takes only 15 minutes and the longest lasts 90 minutes and all reach full brightness at your chosen wake-up time. For example, if your wake-up time is set for 7:00am and you choose **SUNRISE 30**, the sunrise starts at 6:30am and gets to maximum brightness at 7:00am. Any extra alarms are at the end of the sunrise at your chosen wake-up time.

Press and hold **⏸** until **SET WAKEUP TIME** shows, then press **⏸** repeatedly until e.g. **SUNRISE 30** shows.


Press **⏸** or **⏸** to scroll through **SUNRISE 15**, **SUNRISE 20**, **SUNRISE 30**, **SUNRISE 45**, **SUNRISE 60** and **SUNRISE 90** minutes and select a sunrise duration.




To set, press **⏸** or wait 12 seconds.

English

Sunset


From full brightness, the shortest sunset takes only 15 minutes and the longest lasts 90 minutes, during which time the light gradually fades until it is off (or nearly off if you've selected the Nightlight option).


Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows, then press repeatedly until e.g. SUNSET 30 is displayed.





Press  or  to scroll through SUNSET 15, SUNSET 20, SUNSET 30, SUNSET 45, SUNSET 60 and SUNSET 90 minutes and select a sunset duration. To set, press  or wait 12 seconds.

Volume options for bedtime

If you enjoy listening to something before going to sleep, you might like to set the volume to fade down as you fall asleep. Or perhaps you'd like a low level background sound until you wake up (useful if you work shifts and need to block out daytime noise). When you activate your wake-up sunrise before going sleep this feature is also activated (see also Waking up without a sunrise).

Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows, then press repeatedly until e.g. VOLUME FADE OFF shows.

Press  or  to scroll through and select an auto-fade option:



- VOLUME FADE OFF if you don't want auto-fade and prefer to control volume manually.
- VOLUME FADE AUTO lets you fall asleep to sound that fades over the duration of your sunset until it fades to silence. When you activate your wake-up sunrise,  and  show.
- VOLUME FADE PERM lets you fall asleep to sound that fades over the duration of your sunset, then stays at a permanent low level until your wake-up sunrise. When you activate your wake-up sunrise,  and  show.



To set, press  or wait 12 seconds.

English

Nightlight

Instead of fading to darkness, the sunset fades to a low level to provide a soft nightlight.



Press and hold  until SET WAKEUP TIME is displayed, then press  repeatedly until e.g. NIGHTLIGHT OFF shows.

Press  or  to select either NIGHTLIGHT ON or NIGHTLIGHT OFF.

To set, press  or wait 12 seconds.

Security

This is useful when you're away. The light switches on and off at random times between 16:00 and 23:00 hours to give the impression that there's someone at home.



Press and hold  until SET WAKEUP TIME shows, then press  repeatedly until e.g. SECURITY OFF shows.



Press  or  to select either SECURITY ON or SECURITY OFF.


To set, press  or wait 12 seconds.

Between the hours of 16:00 and 23:00 the display shows SECURITY ON. To cancel the security feature, press any button.

Language

To change the language used on the display panel press and hold  until SET WAKEUP TIME shows, then press  repeatedly until e.g. ENGLISH shows.

Press  or  to scroll through FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI and ESPANOL and select your chosen language.

To set, press  or wait 12 seconds.

English

Frequently asked questions

- **I tried out the sunrise but the light comes up really quickly; what's wrong?**

You probably didn't allow enough time for a full sunrise. For example, the default sunrise takes 30 minutes so if the clock shows the time as 11.00 then you need to set the wake-up time to at least 11.30.

- **What happens when I unplug my Bodyclock Active or there's a power cut?**

Your Lumie Bodyclock Active keeps time for one hour; other settings are permanent, so you won't need to reprogram the unit, just plug it back in. If you need to adjust the time, see *Basic set-up*.

- **The display panel is too bright when I'm trying to sleep; how can I change it?**

See *Display brightness* for auto-dimming options.

- **What can I do if the display is working but the light doesn't come on?**

Check to make sure the bulb is firmly screwed into the socket. If this doesn't work, replace the bulb.

- **Why is nothing happening when I press the buttons?**

You may have accidentally set the unit to demonstration mode (only useful for shops, exhibitions etc!) so try pressing Θ for 12 seconds. If that doesn't work or if the display shows **RESET**, see *How do I restore the default factory settings?*

English

- **How do I restore the default factory settings?**

Turn off the power at the mains. Press and hold Φ as you turn the power back on. Release the button when the software version number shows.

- **What can I do if neither the display nor light are working?**

A fuse may have blown. With the unit unplugged, try replacing the 3A fuse in the plug or the 2A fuse in the unit; simply unscrew the black fuse holder underneath.

Please contact Lumie if you need a replacement bulb or if you still have a problem with your Bodyclock Active.

English

Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 24 months from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If you are returning the unit for service, please use original packaging if possible, including internal pieces. Make sure that the mains plug is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, then we may have to charge to put it right. Please contact Lumie for advice before sending the unit back.

Technical specification

Subject to change without notice.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230Vac 50Hz, 50W
- 42W SES halogen candle bulb
- Operating temperature: 0–35°C
- Class I Medical Device



English

Contact us

Lumie is Europe's leading specialist in light therapy. Our products are based on the latest scientific studies and we focus solely on light therapy and its benefits. If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on 01954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited
Bodyclock is a registered trademark of Lumie
Incorporated in England and Wales
Registered Number 2647359
VAT No GB 880 9837 71

Français

NOTICE D'UTILISATION

Bodyclock Active 250

- 21 Introduction
- 22 Important !
- 23 Réglages de base
 - Branchement
 - Réglage de la langue, de l'heure et de l'alarme
 - Et maintenant ?
- 26 Utilisation du Bodyclock Active
 - Lampe de chevet
 - Endormissement
 - Réveil
 - Radio de chevet
 - Mélodies de bien-être et de détente
- 29 Personnalisation de votre Bodyclock Active
 - Heure et heure de réveil
 - Options de réveil
 - Luminosité d'affichage
 - Aube
 - Crépuscule
 - Options de volume pour le coucher
 - Veilleuse
 - Sécurité
 - Langue
- 38 Questions posées fréquemment
- 40 Garantie
- 40 Caractéristiques techniques
- 41 Nous contacter

Français

Introduction

Lumie Bodyclock Active vous réveille avec l'aube et contribue naturellement à réguler votre sommeil et habitudes de réveil. Vous vous réveillerez de meilleure humeur, vous trouverez qu'il est plus facile de se lever et vous vous sentirez énergique durant la journée. La fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre à la fin de la journée et de vous laisser gagner par le sommeil.

Les essais cliniques ont démontré que les 'simulateurs d'aube' tels que Bodyclock Active améliorent votre humeur, votre énergie, votre productivité et votre qualité de sommeil et de réveil*. Il peut également aider les personnes qui souffrent du trouble affectif saisonnier SAD (Seasonal Affective Disorder) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Lumie a été le premier à lancer une gamme de simulateurs d'aube et a commencé à vendre la première version du Bodyclock en 1993.

Veillez lire attentivement ces instructions pour tirer le meilleur parti du Bodyclock Active.

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

Français

Important !

- N'utilisez pas le Bodyclock Active si le globe en verre est cassé, abîmé ou manquant.
- Le globe en verre sera chaud au toucher ; maintenez-le à l'écart de tout ce qui pourrait s'abîmer au contact de la chaleur. Veillez à ne pas couvrir l'appareil avec votre literie par mégarde !
- Si vous devez retirer le globe en verre, débranchez d'abord l'appareil et laissez-le refroidir.
- N'ouvrez pas le boîtier. Aucune pièce réparable par l'utilisateur ne se trouve à l'intérieur.
- Pour un usage intérieur uniquement. Placez le Bodyclock Active dans un endroit à l'abri de l'eau et de l'humidité.
- Nettoyez seulement avec un chiffon sec ou légèrement humide.
- Utilisez une ampoule de 42 W maximum. Contactez votre distributeur pour obtenir des ampoules de rechange.
- Il peut se produire des interférences, généralement sous forme de bruit audible, entre ce produit et d'autres produits électroniques à proximité, notamment les téléphones portables. Il suffit alors de les éloigner pour régler ce problème.
- Lorsque l'article est en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter dans la déchèterie de votre ville, qui est prévue à cet effet.



Français

Réglages de base

Vous avez sans doute hâte de l'essayer. Voici donc comment configurer et programmer votre Bodyclock Active de façon à qu'il vous procure un sommeil paisible et réparateur et un réveil naturel tout en douceur.

Branchement

- Vérifiez qu'aucune pièce n'est cassée et que le carton contient tous les éléments prévus : Appareil Bodyclock Active avec le câble d'alimentation et l'antenne attachés et une ampoule séparée Lumie 42W.
- Soulevez le globe en verre.
- Vissez bien l'ampoule dans la douille.
- Reposez le globe en verre en veillant à ce qu'il se mette en place avec un déclic.
- Choisissez l'endroit où vous allez placer votre Bodyclock Active – l'endroit idéal est près du chevet de votre lit.
- Branchez l'appareil.

Vous êtes alors prêt à programmer certains réglages essentiels.

Français

Réglage de la langue, de l'heure et de l'alarme



L'afficheur indique SET TIME.

Appuyez sur la touche \ominus ou \oplus et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure (dans le format 24 heures) et appuyez sur la touche \odot pour la valider.

L'afficheur indique SET WAKEUP TIME.

C'est l'heure à laquelle votre aube se termine et à laquelle l'alarme se déclenche (le bip d'alarme est un réglage par défaut). Appuyez sur la touche \ominus ou \oplus et maintenez la touche enfoncée pour changer l'heure de réveil et appuyez sur la touche \odot pour la valider.

Pour changer la langue utilisée sur l'afficheur, appuyez sur la touche \odot à plusieurs reprises jusqu'à ce que ENGLISH apparaisse.

Appuyez sur la touche \ominus ou \oplus pour sélectionner FRANCAIS, DEUTSCH, NEDERLANDS, SVENSKA, SUOMI ou ESPANOL. Pour la valider, appuyez sur la touche \odot ou attendez 12 secondes.

Français

Et maintenant ?

Votre Bodyclock Active affiche l'heure exacte et il est programmé avec les réglages par défaut suivants :

- une aube de 30 minutes pour vous réveiller en douceur, suivie d'une alarme bip
- un crépuscule optionnel de 30 minutes pour vous aider à vous endormir
- la luminosité de l'afficheur baisse progressivement et automatiquement durant le crépuscule.

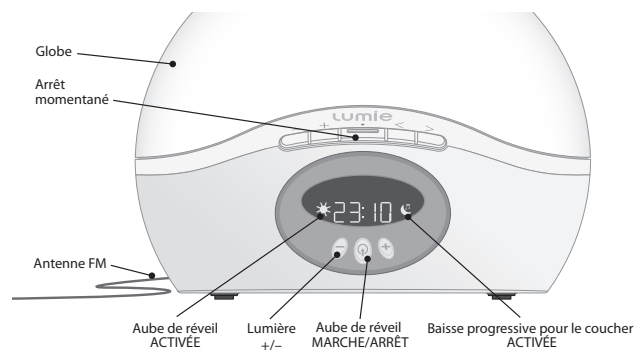
Lisez la notice pour savoir comment tirer le meilleur parti de votre Bodyclock Active.

Français

Utilisation du Bodyclock Active

Maintenant que vous avez réglé les fonctions de base du Bodyclock Active, vous êtes prêt à utiliser les réglages par défaut pour vous aider à vous réveiller et à vous endormir. Si vous voulez utiliser d'autres réglages (par exemple, pour vous réveiller avec la radio), consultez **Personnalisation de votre Bodyclock Active**.

Dans l'idéal, vous devriez utiliser votre Bodyclock Active toute l'année pour régler naturellement vos cycles de sommeil et d'éveil.



Lampe de chevet

Pour utiliser le Bodyclock Active comme lampe de chevet, appuyez et maintenez la touche Θ ou Θ enfoncée de façon à obtenir un niveau d'éclairage confortable. La lumière s'éteint automatiquement au bout de 90 minutes.

Français

Endormissement

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, réglez le réveil avec l'aube en appuyant sur la touche Φ . Le symbole de réveil avec l'aube \star s'affiche et l'option de réveil et l'heure apparaissent brièvement, par exemple : ALARME BIP-BIP 7:00. La touche Φ permet également d'activer le crépuscule et l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage qui permet de créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez sur la touche Θ pour éteindre la lumière.

Réveil

Vous vous réveillerez en douceur avec l'aube puis par un bip d'alarme. Pour plus d'options, consultez **Options de réveil** dans **Personnalisation de votre Bodyclock Active**.

Appuyez sur la touche Φ pour éteindre l'alarme ; appuyez sur la touche Θ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Arrêt momentané

Appuyez sur la touche Ξ pour bénéficier de neuf minutes supplémentaires au lit avant que l'alarme ne se redéclenche.

Note : si vous ne les désactivez pas vous-même, la lumière et l'alarme sonore s'éteignent automatiquement au bout de 30 minutes.

Réveil sans aube

Il est parfois agréable de faire la grasse matinée au lieu d'activer le réveil avec l'aube ; lorsque vous êtes prêt à vous endormir, procédez comme suit pour activer seulement la fonction crépuscule :

Appuyez sur la touche Θ et maintenez-la enfoncée pour allumer la lumière et régler la luminosité de votre choix.

Français

Lorsque vous êtes prêt à dormir, appuyez simultanément sur les touches \ominus et $\omin�$.

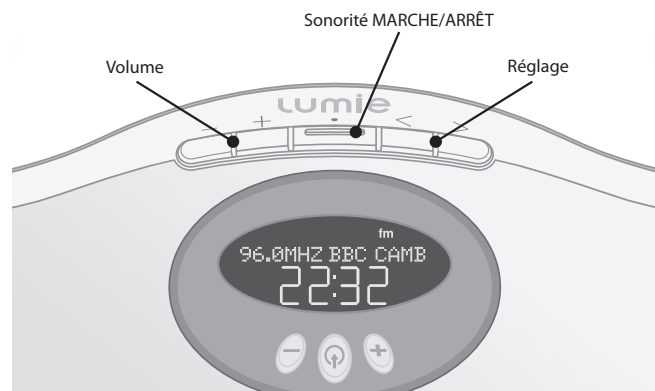
CRÉPUSCULE s'affiche et la lumière commence à baisser progressivement. Cette touche permet également d'activer l'afficheur avec affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage pour créer un environnement de détente, propice au sommeil.

Si vous ne voulez pas de crépuscule, appuyez simplement sur la touche $\omin�$ et maintenez-la enfoncée pour éteindre la lumière.

Pour annuler la fonction crespescule seulement (vous allez travailler le lendemain et vous aurez alors besoin de la fonction réveil avec l'aube) appuyez simultanément sur les deux touches $\omin�$ et $\omin�$. Vous pouvez alors activer normalement votre réveil avec l'aube.

Radio de chevet

Pour utiliser votre Bodyclock Active comme radio de chevet, appuyez sur ☞ pour la mettre en marche.



Français

Utilisez ☞ et ☜ pour régler votre station préférée. Un bref appui vous permet de régler la station manuellement, un appui plus long permettra de régler automatiquement jusqu'à la station suivante lorsque vous relâchez la touche.

Appuyez simultanément sur les touches ☞ et ☜ pour régler le volume.

Appuyez sur ☞ pour éteindre la radio.

Méodies de bien-être et de détente

De même que la radio, Bodyclock Active offre cinq autres sonorités de réveil : bip d'alarme, chant d'oiseaux, chant du coq, vagues de la mer et bruit blanc. Utilisez-les pour vous aider à vous détendre, masquer d'autres bruits de fond lorsque vous essayez de vous endormir ou en tant qu'alarme supplémentaire.

Appuyez deux fois sur la touche ☞ pour accéder aux sonorités possibles, puis sur ☞ et ☜ pour parcourir les sons proposés. Utilisez les touches ☞ et ☜ pour régler le volume.

Appuyez sur la touche ☞ pour désactiver la sonorité.

Personnalisation de votre Bodyclock Active

Vous ne pouvez modifier les réglages que lorsque le réveil avec l'aube n'est pas activé.

* indique si la fonction est activée, dans lequel cas il suffit d'appuyer sur ☞ pour la désactiver.

Consultez la section pertinente pour une description complète de la personnalisation des options et leur modification

Français

Options de personnalisation d'un coup d'œil

OPTIONS DE PERSONNALISATION	RÉGLAGES PAR DÉFAUT DE BASE
Heure de réveil <i>Réglez l'heure à laquelle vous voulez vous réveiller.</i>	07h00
Heure <i>Réglez l'heure exacte.</i>	13h00
Options de réveil <i>Choisissez de vous réveiller juste avec l'aube ou ajoutez d'autres options d'alarme.</i>	Réveil avec l'aube d'une durée de 30 minutes avec bip d'alarme
Luminosité d'affichage <i>Réglez la luminosité d'affichage de l'afficheur.</i>	La luminosité s'affaiblit progressivement et automatiquement jusqu'au bas niveau
Aube <i>Choisissez une aube plus longue ou plus courte.</i>	Aube d'une durée de 30 minutes
Crépuscule <i>Choisissez un crépuscule plus long ou plus court.</i>	Crépuscule d'une durée de 30 minutes
Baisse progressive et automatique du volume <i>Le volume d'une sonorité ou de la radio baisse progressivement jusqu'à ce que vous vous endormiez.</i>	Arrêt, volume contrôlé manuellement
Veilleuse <i>La luminosité reste à faible niveau.</i>	Arrêt
Sécurité <i>La lumière s'allume automatiquement lorsque vous n'êtes pas chez vous.</i>	Arrêt
Langue <i>Choisissez la langue utilisée à l'affichage.</i>	English

Français

Heure et heure de réveil

Si vous recevez un fort signal de radio FM, l'horloge conserve l'heure exacte lorsqu'elle est réglée sur une station équipée du RDS (Radio Data System) car elle inclut un signal horaire intégré.

Si vous devez changer votre heure de réveil ou l'heure réelle, appuyez sur la touche Φ et maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche. Réappuyez sur la touche Φ pour REGLER HR.

Appuyez sur la touche Θ ou \ominus et maintenez-la enfoncée pour changer l'heure. Pour valider l'heure, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.

Options de réveil

Vous pouvez vous réveiller avec l'aube puis par l'une des mélodies de détente/bien-être, ou avec l'aube et la radio, ou avec simplement l'aube ou bien avec l'aube se terminant par une lumière clignotante.

Appuyez sur la touche Φ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que REGLER HR ALARME s'affiche, puis appuyez sur la touche Φ à plusieurs reprises jusqu'à ce que REVEIL SONORE apparaisse, par exemple.

Sonorités

Lorsque REVEIL SONORE s'affiche, appuyez sur la touche Θ ou \ominus pour parcourir les sonorités possibles et sélectionnez-en une :

- ALARME BIP-BIP est une alarme émettant des bips rapides. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, \star s'affiche, REVEIL SONORE puis ALARME BIP-BIP apparaissent brièvement.
- CHANT D OISEAUX est une mélodie d'oiseaux qui chantent. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, \star s'affiche, REVEIL SONORE puis CHANT D OISEAUX apparaissent brièvement.

Français

- **CHANT DU COQ** est la mélodie d'un coq qui chante. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL SONORE** puis **CHANT DU COQ** apparaissent brièvement.
- **VAGUES DE LA MER** est une douce mélodie de la mer. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL SONORE** puis **VAGUES DE LA MER** apparaissent brièvement.
- **BRUIT BLANC** est un bruit grave d'interférence, idéal pour masquer les autres bruits. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL SONORE** puis **BRUIT BLANC** apparaissent brièvement.

Appuyez sur la touche Φ pour valider la mélodie de votre choix ; réglez le volume de réveil en appuyant sur la touche Θ ou \ominus .

Pour valider, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.

Radio

Si vous choisissez **REVEIL RADIO** comme votre option de réveil, vous êtes alors invité à choisir une station radio FM en appuyant sur la touche Θ (pour un réglage vers le bas) ou sur \ominus (pour un réglage vers le haut).

Appuyez sur la touche Φ et la barre du volume apparaîtra.

Sélectionnez le volume de réveil de votre choix en appuyant sur la touche Θ ou \ominus .

Pour valider, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.

Vous vous réveillerez avec l'aube de votre choix et avec votre station radio préférée, au volume défini. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL RADIO** apparaît brièvement.

Éclairage

Si vous sélectionnez **REVEIL GRADUEL**, vous vous réveillerez simplement avec l'aube et sans aucune sonorité ni aucune mélodie. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL GRADUEL** apparaît brièvement.

Français

Lumière clignotante

Sélectionnez **REVEIL CLIGNOT** pour vous réveiller avec l'aube puis avec la lumière clignotante au moment du réveil. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube, ✨ s'affiche, **REVEIL CLIGNOT** apparaît brièvement.

Luminosité d'affichage

Vous pouvez définir la luminosité d'affichage de façon à ce qu'elle baisse automatiquement pour minimiser la perturbation du sommeil. Lorsque vous activez réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également *Réveil sans aube*).

Appuyez sur la touche Φ et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR ALARME** s'affiche, puis appuyez sur la touche Φ à plusieurs reprises jusqu'à ce que **AFFICH AUTO** s'affiche, par exemple. Appuyez sur la touche Θ ou \ominus pour parcourir les options et sélectionnez l'option d'affaiblissement progressif et automatique de la luminosité de l'affichage :

- **AFFICH AUTO** permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.
- **AFFICH LUMINEUX** maintient la luminosité d'affichage la plus forte sans affaiblissement progressif.
- **AFFICH ARRÊT AUTO** permet un affaiblissement progressif de la luminosité de l'affichage jusqu'à un bas niveau ou jusqu'à extinction complète lorsque la lumière est de faible luminosité ou éteinte. L'affichage est rétabli à sa luminosité normale durant le réveil avec l'aube.



Pour valider, appuyez sur la touche Φ ou attendez 12 secondes.



Astuce : Si vous avez besoin de voir l'heure lorsque la luminosité de l'affichage est faible ou lorsque l'affichage est éteint, appuyez sur la touche Θ pour éclairer l'afficheur. Elle est rétablie à son bas niveau précédent au bout de 12 secondes.

Français

Aube

L'aube la plus courte se lève en seulement 15 minutes et l'aube la plus longue dure 90 minutes et toutes les options atteignent la luminosité optimale à l'heure de réveil de votre choix. Par exemple, si votre heure de réveil est réglée à 7h00 et vous choisissez **ÂUBE 30**, l'aube se déclenche à 6h30 et atteint sa luminosité optimale à 7h00. Les alarmes supplémentaires se déclenchent à la fin de l'aube, à votre heure de réveil choisie.



Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR REVEIL** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **ÂUBE 30** s'affiche, par exemple.



Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options **ÂUBE 15**, **ÂUBE 20**, **ÂUBE 30**, **ÂUBE 45**, **ÂUBE 60** et **ÂUBE 90** minutes et sélectionnez une durée d'aube.

Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Crépuscule

Depuis une luminosité complète, le crépuscule le plus court ne se couche qu'en 15 minutes et le plus long dure 90 minutes, durant laquelle la lumière baisse progressivement jusqu'à extinction (ou quasi-extinction si vous avez sélectionné l'option Veilleuse).

Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR REVEIL** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **CREPUSCULE 30** s'affiche, par exemple.



Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options **CREPUSCULE 15**, **CREPUSCULE 20**, **CREPUSCULE 30**, **CREPUSCULE 45**, **CREPUSCULE 60** et **CREPUSCULE 90** minutes et sélectionnez une durée de crépuscule.



Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.





Français

Options de volume pour le coucher

Si vous aimez écouter une mélodie avant de vous endormir, il vous serait peut-être agréable que le volume baisse progressivement alors que vous vous endormez. Ou vous souhaitez peut-être écouter une mélodie de fond à faible volume, jusqu'à votre réveil (utile si vous travaillez en poste et avez besoin d'étouffer les bruits ambiants diurnes). Lorsque vous activez Réveil avec l'aube avant de vous endormir, cette fonction est également activée (consultez également *Réveil sans aube*).

Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR REVEIL** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **BAISSE PROG ARRÊT** s'affiche, par exemple.

Appuyez sur la touche  ou  pour parcourir les options et sélectionnez une option de baisse progressive et automatique du volume :



- **BAISSE PROG ARRÊT** si vous ne voulez pas de baisse progressive et automatique et préférez contrôler le volume manuellement.
- **BAISSE PROG AUTO** vous permet de vous endormir avec une mélodie dont le volume baisse progressivement pendant le crépuscule jusqu'à extinction complète. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube,  et  s'affichent.
- **BAIS PROG PERM** vous permet de vous endormir avec la mélodie dont le volume baisse progressivement pendant le crépuscule, puis reste à un faible niveau permanent jusqu'au réveil avec l'aube de votre choix. Lorsque vous activez le réveil avec l'aube,  et  s'affichent.

Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Français

Veilleuse

Au lieu de baisser progressivement jusqu'à extinction complète, le crépuscule baisse progressivement jusqu'à une faible luminosité procurant une douce lumière nocturne.



Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR REVEIL** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **VEILLEUSE OFF** s'affiche, par exemple.



Appuyez sur la touche  ou  pour sélectionner **VEILLEUSE ON** ou **VEILLEUSE OFF**.

Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Sécurité

Cette fonction est utile lorsque vous êtes absent. La lumière s'allume et s'éteint à divers moments entre 16h00 et 23h00 heures pour donner l'impression qu'il y a quelqu'un à la maison.

Appuyez sur la touche  et maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR ALARME** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **SECURITE ARRET** s'affiche, par exemple.



Appuyez sur la touche  ou  pour sélectionner **SECURITE MARCHÉ** ou **SECURITE ARRET**.



Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Entre 16h00 et 23h00, l'afficheur indique **SECURITE MARCHÉ**.
Pour annuler la fonction sécurité, appuyez sur n'importe quelle touche.

Français

Langue

Pour changer la langue utilisée sur l'afficheur, appuyez sur la touche et  maintenez-la enfoncée jusqu'à ce que **REGLER HR REVEIL** s'affiche, puis appuyez sur la touche  à plusieurs reprises jusqu'à ce que **ENGLISH** apparaisse, par exemple.

Appuyez sur la touche  ou  sur pour sélectionner **FRANCAIS**, **DEUTSCH**, **NEDERLANDS**, **SVENSKA**, **SUOMI** ou **ESPAÑOL**.

Pour valider, appuyez sur la touche  ou attendez 12 secondes.

Français

Questions posées fréquemment

- **J'ai essayé l'aube mais la lumière s'est allumée vraiment rapidement; qu'est-ce qui ne va pas ?**

Vous n'avez probablement pas programmé une durée suffisamment longue pour une aube complète. Par exemple, l'aube par défaut demande 30 minutes ; par conséquent, si l'horloge affiche l'heure de 11h00, vous devez régler l'heure de réveil à au moins 11h30.

- **Que se passe-t-il lorsque je débranche mon Bodyclock Active ou en cas de panne de courant ?**

Votre Lumie Bodyclock Active maintient l'heure pendant une heure ; d'autres réglages sont permanents ; il n'est donc nécessaire que vous reprogrammez l'appareil, il suffit de le rebrancher. Si vous devez régler l'heure, consultez *Réglages de base*.

- **L'afficheur est trop lumineux lorsque j'essaie de dormir ; comment puis-je changer sa luminosité ?**


Pour les options de baisse progressive et automatique de la luminosité, consultez *Luminosité de l'affichage*.

- **Que faire si l'affichage est lumineux mais la lumière ne s'allume pas ?**



Vérifiez si l'ampoule est bien vissée dans la douille. Si cela ne solutionne pas le problème, remplacez la douille.

Français

- **Pourquoi rien ne se passe-t-il lorsque j'appuie sur les touches ?**

Il se peut que vous ayez mis l'appareil en mode démonstration par mégarde (c'est seulement utile pour les magasins, les salons d'exposition, etc. !). Essayez de maintenir la touche  enfoncée pendant 12 secondes. Si cela ne marche pas ou si l'affichage indique RESET, voir *Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine?*

- **Comment rétablir les réglages par défaut de l'usine ?**

Débranchez l'appareil. Appuyez sur la touche  et maintenez-la enfoncée alors que vous allumez l'appareil. Relâchez la touche  lorsque le numéro de version de logiciel s'affiche.

- **Que faire si ni l'affichage ni la lumière ne marchent ?**

Lorsque l'appareil est branché, essayez de remplacer le fusible 2A de l'appareil ; il suffit de dévisser le porte-fusible noir dessous.

Veillez contacter votre distributeur si vous devez remplacer l'ampoule ou si vous rencontrez encore un problème avec votre Bodyclock Active.

Français

Garantie

Cet appareil médical est garanti 24 mois contre les défauts de fabrication à compter de la date d'achat. Cette garantie vient s'ajouter à vos droits statutaires. Si vous renvoyez le produit pour le faire réparer, utilisez si possible le carton d'emballage d'origine, y compris les pièces d'emballage à l'intérieur du carton. Veillez à bien caler la prise secteur pour qu'elle ne bouge pas pendant le transport et n'abîme pas le produit. Si le produit est abîmé à la réception, il se peut que nous ayons à vous faire payer les frais de remise en état. Veuillez consulter votre distributeur avant de renvoyer l'appareil.

Caractéristiques techniques

Sous réserve de modification sans préavis.

- Lumie Bodyclock Active 250
- 230VCA 50 Hz, 50 W
- Ampoule bougie halogène 42W E14
- Température de fonctionnement : de 0° à 35°C
- Appareil médical de classe I



Français

Nous contacter

Lumie est le principal spécialiste de luminothérapie en Europe. Nos produits reposent sur les toutes dernières études scientifiques et nous sommes spécialisés uniquement dans le domaine de la luminothérapie et ses avantages. Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés à votre avis, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0) 1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge
CB23 8UD
UK

Lumie is a registered trademark of Outside In (Cambridge) Limited
Incorporated in England and Wales
Registered Number 2647359
VAT No GB 880 9837 71