

Ръководство на потребителя за устройство за подпомагане на съня Beurer SL 10 DreamLight

I. Преглед на устройството:

Преди употреба се уверете, че целостта на опаковката на продукта не е нарушена и че всички части на продукта са налице. Уверете се, че няма видими следи от повреда върху уреда или аксесоарите му и че всички опаковъчни материали са премахнати. Ако имате съмнения за целостта на устройството не го използвайте и потърсете помощ от търговеца на уреда.

Включено в комплекта:

- 1 бр. устройство за подпомагане на съня Beurer SL 10
- 1 бр. стойка
- 2 бр. ААА батерии



II. Предназначение на уреда:

Качеството на съня ви оказва изключително голямо влияние върху физическото и психологическото ви благосъстояние. Beurer SL 10 е устройство, което е специално създадено, за да ви помогне да заспите по-лесно.

Това устройство проектира цветен, пулсиращ кръг от светлина върху тавана на вашата стая. Вдишването и издишването в синхрон с проектираната светлина ви помага да достигнете състояние на спокойствие.

Може да изберете между 2 различни техники на дишане „Релакс“ и „4-7-8“.

Защо ни е трудно да заспим?

Когато сме неспокойни и изпитваме стрес, автономната ни нервна система поставя телата ни в състояния на тревога. В тези случаи тялото ни отделя хормона кортизол, който предотвратява производството на хормона на съня мелатонин. В резултат на това изпитваме безсъние и имаме проблем със съня.

Това устройство помага на автономната ви нервна система да се балансира и да се върне към състояние на покой. Спокойното вдишване и издишване в ритъма на светлината ви разсейва и забавя мозъчната ви активност: повече кислород навлиза в кръвния ви поток, освобождаването на кортизол намалява и производството на мелатонин се увеличава. По този начин може да заспите по-лесно и по-бързо.

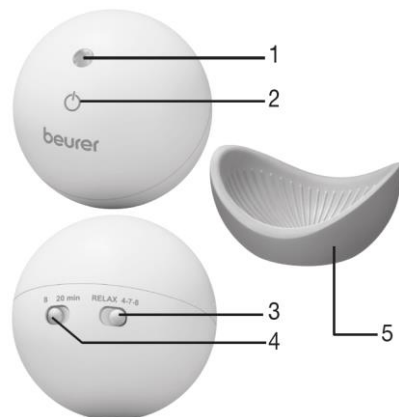
III. Инструкции за безопасност:

- Това устройство е предназначено за употреба от хора. Не го използвайте върху животни.
- Това устройство е предназначено за употреба на закрито в домашна обстановка. Устройството не трябва да се използва за търговски или медицински цели.
- Това устройство не е предназначено за употреба при лечение на разстройства на съня, които са резултат от здравословни проблеми.
- Използвайте това устройство само по предназначение и по описания в това ръководство начин.
- Всяка неправилна употреба може да бъде опасна. Производителят не носи отговорност за щети, предизвикани от неправилна употреба на този уред.
- Дръжте това устройство и опаковката му далеч от деца – риск от задушаване!
- Това устройство може да се използва от хора с намалени умствени и физически способности само под надзор или след като са били инструктирани за безопасното използване на уреда и са напълно наясно с произтичащите от това рискове при употреба.
- Това устройство не е играчка – дръжте го далеч от деца!
- Не бива деца да използват и да почистват този уред без надзора на отговорен за тях възрастен.
- Преди да използвате устройството, трябва да се консултирате с вашия лекар, ако следните неща са приложими за вас:
 - Припадъци като епилепсия или астма.
 - Заболявания на автономната ви нервна система.
 - Ниско кръвно налягане.
- Ако почувствате световъртеж, ако ви прилошее, ако почувствате паника или получите сърцебиене, когато използвате устройството, трябва да спрете да го използвате незабавно и да го изключите.
- Никога не поглеждайте в светлината на устройството директно.
- Ако имате каквито и да е притеснения относно здравето ви, моля консултирате се с лекаря си.

- Пазете уреда от удари, прах, влага, химикали, значителни температурни амплитуди, директна слънчева светлина, намокряне, пясък и източници на топлина (печки, радиатори и т.н.)
- Никога не потапяйте това устройство във вода или други течности.
- Не отваряйте устройството и не се опитвайте да го поправяте сами. Това може да доведе до сериозни наранявания. Ако поправите или отворите устройството сами, неговата гаранция ще бъде анулирана.
- Моля свържете се с търговеца на уреда или с оторизиран технически сервиз в случай на необходимост от поправка на устройството.
- Не изпускайте и не хвърляйте това устройство. Пазете го от силни удари.
- Използвайте и съхранявайте това устройство на температура между 10°C и 40° C. По-високи и по-ниски температури може да повредят устройството.

Относно батериите:

- Ако кожата или очите ви влязат в контакт с течност от батерия, измийте се веднага с вода и потърсете помощ от лекар.
- Ако батерия протече, моля сложете си ръкавици и почистете отделението за батерии със суха кърпа.
- Пазете батериите от прекалено високи температури.
- Не хвърляйте батериите в огън – риск от пожар и експлозия.
- Дръжте батериите далеч от малки деца – риск от задушаване и задавяне!
- Спазвайте (+) и (-) поляритета на батериите.
- Не зареждайте батериите и не ги подлагайте на късо съединение.
- Ако няма да използвате устройството дълго време извадете батериите от него.
- Винаги използвайте същия вид и марка батерии.
- Винаги подменяйте всички батерии на куп.
- Не използвайте презаредими батерии.
- Не отваряйте, разрязвайте или мачкайте батериите.



IV. Описание на уреда:

1. Източник на светлина
2. Тъч бутон за Вкл./Изкл.
3. Контролер на техниката за дишане

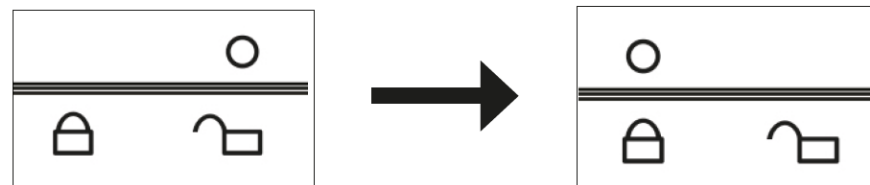
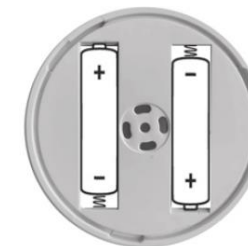
4. Контролер за автоматично изключване
5. Стойка

V. Първоначална употреба

Поставяне на батерии:

Преди да използвате този уред трябва да поставите батериите му, които идват комплект с него. За целта:

1. Завъртете горната част на устройството обратно на часовниковата стрелка. Махнете горната част на устройството.
2. Поставете двете AAA батерии в долната част на устройството по оказания начин. Когато поставяте батериите трябва да внимавате и да спазите правилния им поляритет.
3. Завъртете горната част на устройството към долната част на устройството по посока на часовниковата стрелка, докато не усетите, че е поставена стабилно.



Избор на техника на дишане:

Може да изберете между две техники на дишане: „РЕЛАКС“ и „4-7-8“. Светлината пулсира в различен ритъм спрямо техниката, която сте избрали. Вдишвайте и издишвайте в синхрон с проектираната светлина. Светлинният кръг се увеличава: вдишайте през носа. Светлинният кръг намалява: издишайте през устата. В допълнение с техниката „4-7-8“ – Светлинният кръг не мърда: задръжте дъха си. Използвайте контролера на техниката за дишане (намира се в задната част на устройството), за да изберете предпочитаната от вас техника за дишане.



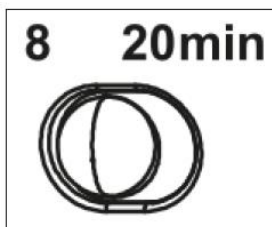
- Техника за дишане Релакс (40% вдишване; 60% издишване): Честотата на дишане постепенно намалява от малко по-бърза към 6 вдишвания на минута. Това значи, че вдишвате за 4 секунди и издишвате за 6 секунди.

- **Техника за дишане 4-7-8 (установен метод при медитация и йога):**
4 секунди на вдишване, 7 секунди на задържане на дъха ви и 8 секунди на издишване.


Избиране на автоматичното изключване:

Устройството има функция за автоматично изключване. След като зададения период изтече, устройството ще се изключи автоматично.

Използвайте контролера за автоматично изключване (намира се в задната част на устройството), за да изберете предпочитаната продължителност на сесията (8 или 20 минути).



VI. Употреба:

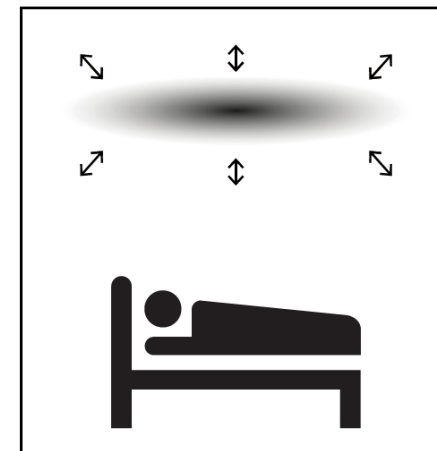
1. Поставете устройството върху стойката му.
2. Поставете стойката близо до вас на по-висока повърхност (например нощното ви шкафче).
3. Затъмнете помещението, където се намирате.
4. За да включите устройството, трябва да докоснете тъч бутон  Светлината на устройството ще светне в червено. Може да изберете между червена и синя светлина.

Едно натискане на  : Светлината светва в червено.

Две натискания на  : Светлината светва в синьо.

Три натискания на  : Светлината изгасва.

5. Поставете светлинния проектор, така че да може да гледате тавана удобно, когато лежите на леглото си.
6. Гледайте светлината. По възможно най-отпуснатия и спокоен начин, трябва да вдишвате и да издишвате в ритъма на светлината.



VII. Почистване и поддръжка:

- Не почиствайте това устройство в перална или миялна машина. Не използвайте химични или абразивни почистващи препарати, за да почиствате този уред.
- Почиствайте този уред с леко навлажнена кърпа. Ако уредът е прекалено мръсен може да навлажните кърпата с мек сапунен препарат.

VIII. Разрешаване на проблеми:

1. Устройството не се включва: Батериите са изтощени → Подменете батериите.
2. Светлината от устройството е много слаба: Батериите са почти изтощени → Поставете нови батерии в устройството.
3. Устройството не се включва, независимо че сте поставили нови батерии → Устройството е повредено → Свържете се с отдел Обслужване на клиенти.

IX. Регулаторна информация:



Не изхвърляйте уреда в битовите отпадъци след края на експлоатационния му живот. Отнесете го в пункт за събиране или рециклиране, в съответствие с WEEE директивата на ЕС (Отпадъчно електрическо и електронно оборудване).



Празните презаредими батерии трябва да се изхвърлят на специално обозначените за целта места, в пунктовете за рециклиране или при търговците на електроника. Кодовете по-долу са отпечатани на батерии, съдържащи вредни вещества:

Pb = Батерията съдържа олово

Cd = Батерията съдържа кадмий

Hg = Батерията съдържа живак



Изхвърлете опаковката по начин, опазващ околната среда.



Уредът отговаря на приложимите европейски и национални директиви .

X. Гаранционни условия:

В случай на гаранционни оплаквания, обърнете се към вашия търговец или оторизиран сервиз. Ако връщате уреда, прикачете копие от касовата бележка и кратко описание на дефекта.

Приложими са следните гаранционни условия:

1. Гаранционният период е 3 години, считано от датата на покупката. В случай на гаранционни оплаквания, датата на покупка трябва да бъде удостоверена с касова бележка или фактура.
2. Поправки на уреда или части от него не удължават периода на гаранцията.
3. Гаранцията се смята за невалидна в следните случаи:
 - ❖ Неправилна употреба (неспазване на инструкциите за употреба).
 - ❖ Опити за поправка от страна на потребителя или неоторизирани трети лица.
 - ❖ Транспортни повреди от производителя към клиента или по време на транспорт до сервизния център.
 - ❖ Гаранцията не важи за аксесоари, предмет на нормално износване (маншети, батерии).
4. Веуег не носи отговорност за преки или косвени загуби, предизвикани от продукта, дори ако повредата му е призната гаранционно.

Повече информация за уреда ще намерите на www.polycomp.bg.