

EST

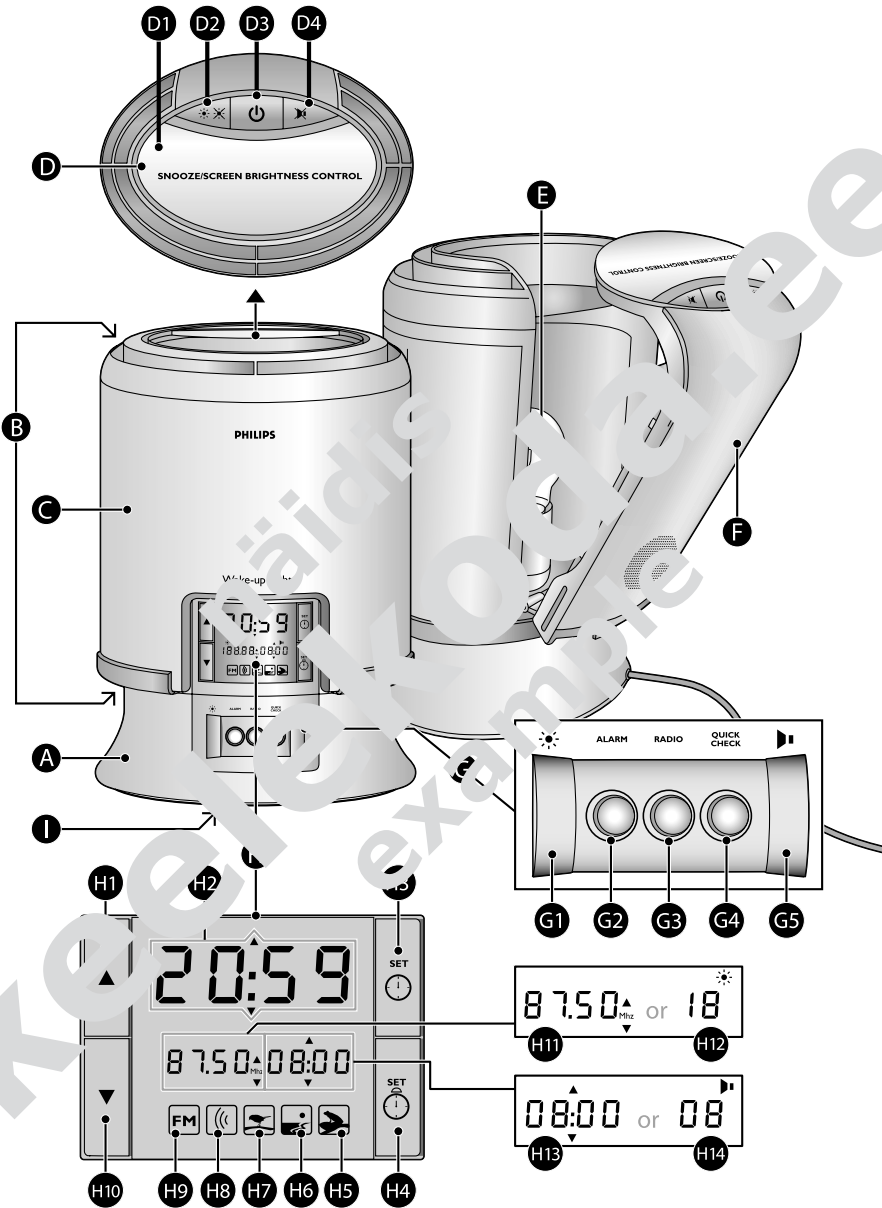
PHILIPS

Wake-up Light



Äratusvalgusti
Kasutusjuhend

PHILIPS



Tutvustus

See seade aitab Teil ärgata reipama ja energilisemana. Seade loob suvise koiduaja meeleolu, mis teeb ärkamise ja tõusmise kergemaks. Valgustugevus suureneb 30 minuti jooksul tasapisi, kuni saavutab valitud taseme. Valgus vähendab unehormoon melatoniini taset ja suurendab kortisooli hulka, tänu millele on ärgates reipam tunne. Te võite panna seadme äratama ainult valgusega või valguse ja heliga. Seadet saab kasutada ka lugemisvalgustina.

Valgus ja bioloogiline kell

Valgus reguleerib bioloogilist kella, mis määrab organismi ööpäevarütmi. Valgus suurendab tõuseb melatoniinitaset, valmistab organismi uneks ette ja langetab kehatemperatuuri. Hommikune valgus stimuleerib kortisooli tootmist organismis, mis teeb inimesed virgeks ja erksaks. Optimaalsel juhul on organismi ööpäevarütm meeleolu ja ärkveloleku rütmiga sünkroonne.

Häiritud uni ja ööpäevarütm võivad meie tervisele, tööks võimele ja produktiivsusele väga halvasti mõjuda.

Sügisel ja talvel, kui päevad on lühemad ja hämaranemad, tunnevad paljud inimesed väsimust ja vajavad rohkem unet. Talvemasenduse ajal on loomulikult et ei jätku energiat ja hommikul on raskesti tõusta. Muudatus sünnitomiteks on soovimatud meeleolumuutused, keskendumisraskused ja muud raskused samalaadisesikesikuterikka toidu järele. Mõnel inimesel võib talvema perioodil tekkida kosine depressioon (sesoonne masendus), mis kevade saabudes muutub

Koidusimulatsiooni ööpäev

Liigset unisust seostatakse ööpäevarütmi ja ööpäevade nihkega. Philipsi äratusvalgusti reguleerib ööpäevarütmi unetundide alguse ja lõpu ajal. Varahommikul on meie silmad valguse suhtes tundlikumad kui ärkvelolekul. Sel ajal piisab suhteliselt väikesest valgusehulgast, mis aitab looduslikku päikesetõusu, et meie bioloogilist kella ettepoole viia, melatoniini eritumist pidurdada ja ärkamise ajaks kortisoolitaset tõsta. Kliinilised uuringud on näidanud, et koidustimulaatori regulaarne kasutamine võib leevendada ka kõige rängemaid talvemasenduse sümptomeid.

Inimesed, kes kasutavad äratusvalgustit, ärkavad kergemini ja tunnevad end reipana. Inimeste üldine meeleolu, produktiivsus ja keskendumisvõime on parem. Philipsi äratusvalgusti võimaldab seada valgustugevuse Teie valgutundlikkusele vastavaks, et koidusimulatsioon mõjuks optimaalselt.

Lisateavet seadme kasuliku mõju kohta tervisele vt www.philips.com, otsingusõna „Wake-up Light”.

Seadme kasutamine

Kellaaja seadmine

- 1 Kellaaja seadmiseks kasutage nuppe ▲ ja ▼.
- 2 Kui soovite kellaiega kiiremini edasi või tagasi seada, hoidke nuppu kauem all.

Märkus: edaspidi peate kellaaja seadmiseks vajutama kõigepealt kellaaja seadmisnupule. Näidikul hakkab kellaae g vilkuma ning kellaaja kohale ja alla ilmuvad noolid. Noolid mis annavad märku, et on võimalik kellaae ga seada.

- 3 Kui olete kellaaja õigeks seadnud, vajutage selle kinnitamiseks kellaaja seadmisnupule (joonis 7).
- ▶ Kellaaja näit lakkab vilkumast ja nooled kaovad.

Märkus: kui Te kellaae ga ei kinnita, lakkab vilkumine ja nooled kaovad 10 sekundi pärast. See tähendab, et kellaae g on seaditud.

Seade on nüüd kasutusvalmis

Äratusseadmine

Äratus seades valige valgustugevus, helitüüp ja helitugevus.

Äratus on seadud, kui nupu ALARM nime all on rõngas hele. Valgus muutub äratusajale eelneva 30 minuti jooksul järjepiisi tugevaks, kuni saavutab valitud taseme. Määratud äratusajal hakkab heli järk-järgult 90 sekundi jooksul.

Äratusaja seadmine




- 1 Äratusaja seadmiseks vajutage äratusaja nupule (☼) (joonis 8).
- ▶ Äratusae g hakkab vilkuma ning äratusaja kohale ja alla ilmub kaks noolt (joonis 9).
- 2 Seadke nuppe ▲ ja ▼ abil äratusae g, st kellaae g, millal Te soovite töusta (joonis 9).
 - 3 Kui soovite kellaae ga kiiremini edasi või tagasi seada, hoidke nuppu kauem all.
 - 4 Äratusaja kinnitamiseks vajutage uuesti äratusaja nupule (☼) (joonis 8).
- ▶ Nooled kaovad ja äratusae g lakkab vilkumast.

Märkus: kui Te äratusae ga ei kinnita, lakkab vilkumine 10 sekundi pärast.

See tähendab, et äratusae g on seadud.

Äratuse sisse- ja väljalülitamine

Kui äratus on sisse lülitatud, helendab rõngas nupu ALARM ümber. Määratud ajal kostab äratusheli ja valgusti on saavutanud valitud valgustugevuse astme.

- 1 Valguse ja äratusheli väljalülitamiseks vajutage nupule  (joonis 18).
 - ▶ Rõngas nupu ALARM ümber helendab edasi. Äratusefunktsioon on endiselt aktiivne ja äratus kordub määratud kellaajal ning määratud heli- ja valgustugevuse järgmisel päeval (joonis 12).
- 2 Vajutage nupule , kui soovite pärast äratuse käivitumist heli välja lülitada (joonis 19).
- 3 Vajutage nupule , kui soovite pärast äratuse käivitumist valgust välja lülitada (joonis 20).
- 4 Kui soovite äratusfunktsiooni üldse välja lülitada, vajutage nupule ALARM üks või mitu korda, kuni helitähis kaob näidikult ja rõngas nupu ALARM ümber kustub.


Lisauneaeg

- 1 Kui vajutate pärast äratuse käivitumist nupule SNOOZE/SCREEN BRIGHTNESS CONTROL, lülitub helisignaal 9 minutiks välja (joonis 21).
Valgusti põleb valitud valgustugevusega edasi. 9 minuti pärast käivitub taas automaatselt äratusheli.
- 2 Valgustugevuse vähendamiseks hoidke nuppu SNOOZE/SCREEN BRIGHTNESS CONTROL mõnda aega all.

Märkus: seda saate teha ainult üks kord. Kui vajutate nuppu , toimib see taas näidiku heleduse reguleerimise nupuna.

Märkus: lisauneaaja funktsiooni ei saa kasutada ainult 15 minuti jooksul pärast äratussignaali käivitumist. Kui 15 minutit on möödunud, ei toimi nupp enam lisauneaajana, vaid ainult näidiku heleduse reguleerimise nupuna.

Valgustugevuse reguleerimine äratusfaasis

- 1 Valgustugevuse suurendamiseks või vähendamiseks keerake valguse reguleerimise nuppu  (joonis 15).
Valgusti põleb üldiselt ääranud äratusaja valitud valgustugevusega.

Näidiku heleduse reguleerimine

- 1 Näidiku heleduse reguleerimiseks vajutage nupule SNOOZE/SCREEN BRIGHTNESS CONTROL (joonis 21).
Teise heledusastme valimiseks vajutage sellele nupule veel kord. Astmeid on kolm.

Märkus: seda nuppu ei saa kasutada näidiku heleduse reguleerimiseks, kui äratus on käivitunud või kui kasutatakse lisauneaaga.