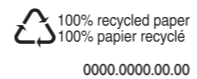
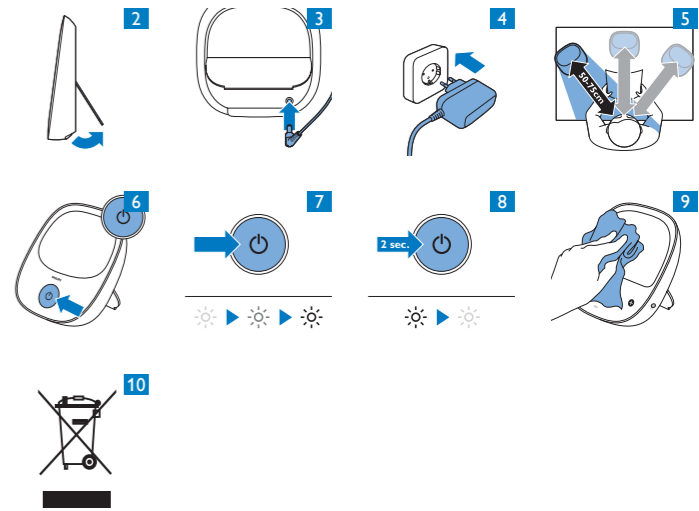
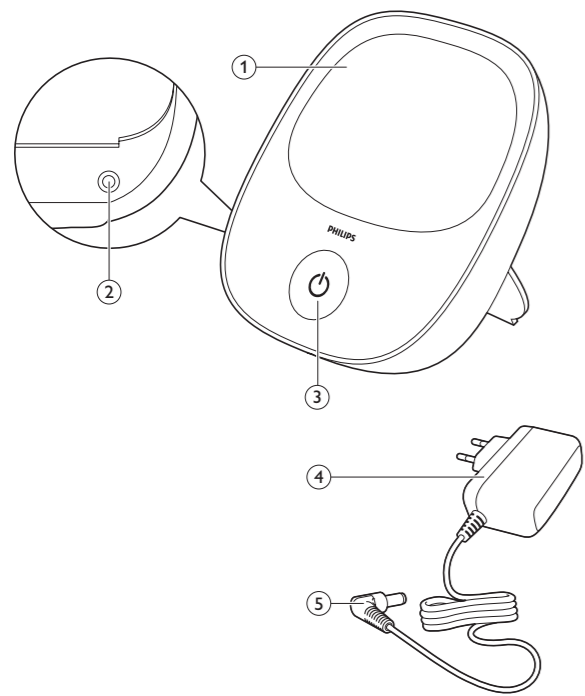


[www.philips.com](http://www.philips.com)



0000.0000.00.00

**PHILIPS**



**HF3422**

**ENGLISH 6**

**ҚАЗАҚША 20**

**РУССКИЙ 36**

## Введение

Поздравляем с покупкой продукции Philips! Для получения полной поддержки, оказываемой компанией Philips, зарегистрируйте прибор на веб-сайте [www.philips.com/welcome](http://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 выбранное 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 цвету — как у 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 Кнопка управления
- 4 Адаптер HF10
- 5 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.
- 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).

### 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 преимущества светотерапии вы можете почувствовать сразу же, другие станут заметны через несколько дней регулярного использования.

#### 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 **ближе к ночи**, 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	+++	+++	+++	---
---------------------------------------	-----	-----	-----	-----

Когда использовать прибор EnergyUp >>	Утро	Обед	После полудня	Вечер
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. Основной способ 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

Большинству людей легче адаптироваться к более позднему часовым поясам. Если вы собираетесь пересечь четыре часовых пояса, используйте прибор Philips EnergyUp за один день до путешествия. 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 вечера используйте прибор на два часа позже. Прибыв на место назначения, в первые несколько дней не ложитесь спать рано и избегайте яркого света вечером (носите солнечные 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** Выдвиньте подставку и поставьте прибор на стол (Рис. 2).
- 2** Вставьте маленький штекер в разъем прибора. (Рис. 3)
- 3** Подключите адаптер к розетке электросети (Рис. 4).
- 4** Убедитесь, что прибор установлен 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.*

- Для максимального комфорта прибор необходимо использовать в хорошо освещенном помещении.
- 5** Для включения прибора быстро нажмите кнопку управления (Рис. 6).
    - ▶ Прибор включится на низкой интенсивности.
  - 6** Если быстро нажать кнопку управления еще раз, будет выбрана средняя интенсивность света. Чтобы выбрать высокий уровень интенсивности света, снова нажмите кнопку управления (Рис. 7).
  - 7** Если на приборе выбрана максимальная интенсивность света, при нажатии кнопки управления прибор выключится (Рис. 8).

*Примечание: Чтобы выключить прибор, вы также можете нажать и удерживать кнопку управления в течение более 2 секунд.*



**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. 9).

**2** Храните прибор в сухом и безопасном месте.

**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](http://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.

**Вопрос**      **Ответ**

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.

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.

Вопрос	Ответ
--------	-------

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.
---	---

Можно ли заменить лампу прибора EnergyUp?	Нет. Прибор Philips EnergyUp оснащен надежной и долговечной светодиодной лампой, которая прослужит много лет.
---	---

### Заказ аксессуаров

Чтобы приобрести аксессуары или запасные части, посетите веб-сайт [www.shop.philips.com/service](http://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

### Гарантия и поддержка

Для получения поддержки или информации посетите веб-сайт Philips [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) или прочтите отдельный гарантийный талон.

### Утилизация

- Этот символ на изделии означает, что оно подпадает под действие Директивы ЕС 2012/19/ЕС. Узнайте о требованиях местного законодательства по отдельной утилизации электротехнических и электронных изделий. Следуйте правилам и не утилизируйте изделие вместе с бытовыми отходами. Правильная утилизация позволяет предотвратить возможные негативные последствия для окружающей среды и здоровья человека (Рис. 10).

### Характеристики

Модель	HF3422
--------	--------

#### 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
---	-----------

Модель	HF3422
<b>Классификация</b>	
- Классификация прибора	Осветительный прибор
- Класс изоляции (адаптер)	II
- Защита от проникновения твердых предметов и воды	IP51 (только основное устройство)
- Режим работы	Непрерывный
<b>Условия эксплуатации</b>	
Температура	от 5 °С до +35 °С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
<b>Условия хранения</b>	
Температура	от -20°С до +50°С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
<b>Физические характеристики</b>	
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.

<<< ADD SYMBOLS IN TABLE BELOW >>>

Символ	Описание
<<read user manual symbol>>	Ознакомьтесь с руководством пользователя, входящим в комплект.
<<DC power symbol>>	Питание постоянного тока
<<DC jack polarity symbol>>	Полярность разъема постоянного тока
<<Indoor use symbol>>	Использование только в помещении
<<IP51 logo>>	Уровень защиты от жидкостей и посторонних частиц.
HF3422	Model number (Номер модели)
<<KEMA logo>>	Логотип KEMA
<<CE symbol>>	CE — знак соответствия декларации ЕС.
<<dustbin symbol>>	Прибор соответствует нормам Директивы ЕС об отходах электрического и электронного оборудования/ограничении использования некоторых опасных веществ в электронном и электрическом оборудовании (WEEE).
<<philips logo>>	Логотип Philips в виде щита
<<black factory symbol>>	Произведено для: Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В., Туссендиелен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды.
<<open factory symbol>>	Код с датой и серийный номер прибора
<<standby symbol>>	Кнопка включения/выключения

