

Hinweise zum Gebrauch

1. Die Stromversorgung

Das Gerät verfügt über einen integrierten Akku mit einer Kapazität von 300mAh. Verwenden Sie zum Aufladen einen 5V 1A USB-Adapter (z. B. von einem Mobiltelefon) und ein USB-C-Kabel (im Lieferumfang enthalten). Die Ladezeit beträgt etwa 2 Stunden. Mit einem vollständig geladenen Akku kann das Gerät etwa 1,5 Stunden mit weißem Licht und 2 Stunden mit blauem Licht arbeiten.

Es ist wichtig, die Akkuladung zu überprüfen, bevor Sie die Brille verwenden.

Drücken Sie kurz auf den Einschaltknopf, um zu sehen, ob die Betriebsanzeige grün (Akku ist ausreichend geladen) oder rot (Akku ist schwach und die Brille kann maximal 15 Minuten lang verwendet werden) leuchtet.

Wenn die Betriebsanzeige rot blinkt und ein Alarmton ertönt, bedeutet dies, dass die Brille fast leer ist und aufgeladen werden muss.

2. Einstellung des Tragekomforts:

Die Brille kann für einen bequemen Sitz eingestellt werden. Dazu gehört das Verstellen der Bügel nach innen oder außen, um den Winkel einzustellen.

Für kleinere Kopfkreise gibt es ein rutschfestes Band für einen bequemen Sitz.

Es ist wichtig, die richtige Höhe für das Tragen der Brille einzustellen, damit sie bei den täglichen Aktivitäten wie Lesen und Büroarbeit nicht stört. Zu diesem Zweck gibt es drei Löcher für die Nasenaufklammer, zwischen denen sich die Höhe der Brille frei verschieben lässt.

Wenn Sie die Blue-3 Pro Brille zusammen mit einer normalen Dioptrienbrille verwenden müssen, können Sie beide gleichzeitig tragen, aber achten Sie darauf, dass die Dioptrienbrille das Licht der Lichttherapiebrille nicht blockiert.

Verwenden Sie die Lichttherapiebrille nicht mit geschlossenen Augen.

Aus Sicherheitsgründen ist es nicht empfehlenswert, die Lichttherapiebrille während des Aufladens zu verwenden.

3. Bedienung der Brille

Das Gerät wird eingeschaltet, indem Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt halten, woraufhin sich das Licht einschaltet.

Das blaue/weiße Licht kann innerhalb von 5 Sekunden nach dem Einschalten einfach mit einem Knopf umgeschaltet werden. Das Lichtmodul blinkt dreimal, wenn die Taste gedrückt wird, um die gewählte Lichtfarbe zu bestätigen.

Nachdem Sie das Licht auf die gewünschte Farbe eingestellt haben, bereitet sich das Gerät auf die Therapie vor. Sie können einen Timer einstellen und Ihre Brille aufsetzen, um die Lichttherapie zu beginnen.

Das Licht wird innerhalb von 60 Sekunden schrittweise bis zur maximalen Helligkeit aufgehellt, damit sich Ihre Augen daran gewöhnen können.

Die Lichttherapie stoppt automatisch nach Ablauf der eingestellten Zeit.

4. Stellen Sie die Nutzungsdauer ein:

Die Nutzungsdauer der Therapiebrille kann auf 15, 30 und 45 Minuten eingestellt werden, je nach der aktuellen Situation des Benutzers.

Drücken Sie die Einschalttaste, um die Nutzungsdauer auszuwählen. Die Anzahl der Anzeigen zeigt die Dauer der Therapie an (eine Anzeige = 15 Minuten, zwei = 30 Minuten, drei = 45 Minuten).

Nach Ablauf der eingestellten Zeit warnt Sie das Gerät mit einem Tonsignal und schaltet sich automatisch aus. Sie können die Therapie durch langes Drücken der Ein/Aus-Taste wieder aufnehmen.

5. Wie verwenden

Verwenden Sie es, um den zirkadianen Rhythmus zu stabilisieren: Verwenden Sie das blaue Licht jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit für mindestens 15 Minuten. Wenn Sie Ihren zirkadianen Rhythmus anpassen müssen, um später aufzustehen und später ins Bett zu gehen, verwenden Sie das Gerät etwa 3-4 Stunden vor dem Schlafengehen.

Um die negativen Auswirkungen des Jetlags in den Griff zu bekommen, sollten Sie eine Brille verwenden, damit sich der Körper schneller an die Zeitumstellung anpassen kann. Wenn Sie zum Beispiel nach Westen reisen, ist es ratsam, die Brille am Nachmittag zu benutzen, damit Sie später müde sind und abends schlafen gehen. Dann ist es ratsam, die Brille morgens nach dem Aufwachen zu verwenden, um den neuen Schlafrhythmus schneller zu verankern.

Um saisonale (Winter-)Depressionen/Wellen zu reduzieren, verwenden Sie das Gerät mit blauem Licht direkt nach dem Aufwachen für 15-30 Minuten und mit weißem Licht während des Tages/Nachmittags für 30-45 Minuten.

ACHTUNG, verwenden Sie das Gerät nicht 1,5 Stunden vor dem Zubettgehen, da dies die Melatoninproduktion reduzieren und den Schlaf verschlechtern würde. Wir empfehlen, innerhalb von 1,5 Stunden vor dem Schlafengehen eine orange/rote Brille zu tragen, um blaues und grünes Licht zu blockieren.

6. Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung:

Bitte beachten Sie, dass die Augen bei der Verwendung der Brille geöffnet sein sollten, damit das Licht auf die Photorezeptoren einwirken kann, um die erwartete Funktion der Lichttherapie zu erreichen.

Das von der Brille emittierte blaue Licht ist von geringer Intensität und entspricht den photobiologischen Sicherheitsstandards.

7. Warnung

Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Verwenden Sie das Gerät in einer trockenen Umgebung, das Gerät ist nicht wasserdicht.

Wenn das Gerät verdächtige Geräusche macht oder sich ungewöhnlich verhält, verwenden Sie es nicht und geben Sie es zurück.

Reparieren oder demontieren Sie das Gerät niemals selbst.

Menschen mit gesundheitlichen Komplikationen wie Diabetes oder verschiedenen Augenkrankheiten sollten zuerst einen Arzt über die Verwendung der Lichttherapie befragen.

Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie an Augenkrankheiten wie Katarakt, Glaukom, Augenentzündung, Sehnervenentzündung usw. leiden.

In seltenen Fällen kann das Tragen einer Brille für die Lichttherapie Kopfschmerzen, Überanstrengung der Augen oder Übelkeit verursachen. Wenn Sie diese Probleme bemerken, setzen Sie die Lichttherapie aus.

ANWEISUNGEN UND INFORMATIONEN ZUM UMGANG MIT GEBRAUCHTEN VERPACKUNGEN

Entsorgen Sie das gebrauchte Verpackungsmaterial bei einer von der Gemeinde für die Abfallentsorgung bestimmten Stelle.



ENTSORGUNG VON GEBRAUCHTEN ELEKTRO- UND ELEKTRONIKGERÄTEN

Dieses Symbol auf den Produkten oder in den Begleitpapieren bedeutet, dass gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte nicht über den normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Bringen Sie diese Produkte zur ordnungsgemäßen Entsorgung, Wiederaufbereitung und zum Recycling zu den dafür vorgesehenen Sammelstellen. In einigen Ländern der Europäischen Union oder anderen europäischen Ländern können Sie Ihre Produkte auch bei Ihrem örtlichen Händler zurückgeben, wenn Sie ein gleichwertiges neues Produkt kaufen.



Indem Sie dieses Produkt ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie dazu bei, wertvolle natürliche Ressourcen zu erhalten und mögliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und die menschliche Gesundheit zu vermeiden, die sich aus einer unsachgemäßen Abfallentsorgung ergeben können.

Dieses Produkt erfüllt alle wesentlichen Anforderungen der für es geltenden EU-Richtlinien.

Kontakt für Fragen oder technische Unterstützung: info@uvtech.cz

Mode d'emploi

1. Alimentation électrique

- L'appareil dispose d'une batterie intégrée d'une capacité de 300mAh. Pour le chargement, utilisez un adaptateur USB 5V 1A (par exemple à partir d'un téléphone portable) et un câble USB-C (inclus). Le temps de charge est d'environ 2 heures. Avec une batterie entièrement chargée, l'appareil peut fonctionner pendant environ 1,5 heure avec la lumière blanche et 2 heures avec la lumière bleue.
- Il est important de vérifier la charge de la batterie avant d'utiliser les lunettes.
- Appuyez brièvement sur le bouton de l'interrupteur pour voir si l'indicateur d'alimentation est vert (la batterie est suffisamment chargée) ou rouge (la batterie est faible et les lunettes ne peuvent être utilisées que pendant 15 minutes au maximum).
- Si l'indicateur d'alimentation clignote en rouge et est accompagné d'une alarme sonore, cela signifie que les lunettes sont presque vides et doivent être rechargées.

2. Réglage du confort de port :

- Les lunettes peuvent être réglées pour un ajustement confortable. Il s'agit notamment d'ajuster les barres vers l'intérieur ou vers l'extérieur pour régler l'angle.
- Pour les circuits de tête plus petits, une sangle antidérapante est disponible pour un ajustement confortable.
- Il est important de régler la hauteur des lunettes afin qu'elles ne gênent pas les activités quotidiennes telles que la lecture et le travail de bureau. Pour ce faire, le repose-nez est percé de trois trous, qui peuvent être déplacés librement entre eux pour régler la hauteur des lunettes.
- Si vous devez utiliser les lunettes Blue-3 Pro en même temps que des lunettes dioptriques ordinaires, vous pouvez les porter en même temps, mais assurez-vous que les lunettes dioptriques ne bloquent pas la lumière des lunettes de luminothérapie.
- Ne pas utiliser les lunettes de luminothérapie les yeux fermés.
- Pour des raisons de sécurité, il n'est pas recommandé d'utiliser des lunettes de luminothérapie pendant le chargement.

3. Fonctionnement des lunettes

- L'appareil est mis en marche en appuyant sur le bouton et en le maintenant enfoncé pendant 3 secondes, après quoi les lumières s'allument.
- La lumière bleue/blanche peut être facilement commutée à l'aide d'un bouton dans les 5 secondes suivant l'allumage. Le module d'éclairage clignote trois fois lorsque l'on appuie sur le bouton pour confirmer la couleur de lumière sélectionnée.
- Après avoir réglé la lumière sur la couleur souhaitée, l'appareil se prépare à la thérapie. Vous pouvez régler une minuterie et mettre vos lunettes pour commencer la luminothérapie.
- La lumière s'éclaircit progressivement jusqu'à la luminosité maximale en 60 secondes, ce qui permet à vos yeux de s'adapter.
- La luminothérapie s'arrête automatiquement après la durée programmée.

4. Réglez la durée d'utilisation :

- La durée d'utilisation des lunettes thérapeutiques peut être réglée sur 15, 30 et 45 minutes, en fonction de la situation actuelle de l'utilisateur.
- Appuyez sur le bouton d'alimentation pour sélectionner la durée de fonctionnement. Le nombre de voyants indique la durée de la thérapie (un voyant = 15 minutes, deux = 30 minutes, trois = 45 minutes).
- Une fois la durée programmée écoulée, l'appareil vous avertit par un signal sonore et s'éteint automatiquement. Vous pouvez reprendre le traitement en appuyant longuement sur le bouton marche/arrêt.

5. Comment l'utiliser ?

- Utiliser pour ancrer les rythmes circadiens : Utilisez la lumière bleue tous les matins à peu près à la même heure pendant au moins 15 minutes. Si vous avez besoin d'ajuster votre rythme circadien pour vous lever plus tard et vous coucher plus tard, utilisez l'appareil environ 3 à 4 heures avant l'heure du coucher.
- Pour contrôler les effets négatifs du décalage horaire (jet lag), utilisez des lunettes afin que le corps s'adapte plus rapidement au changement d'heure. Par exemple, si vous voyagez vers l'ouest, il est conseillé d'utiliser les lunettes l'après-midi afin d'être fatigué plus tard et de s'endormir le soir. Ensuite, il est conseillé d'utiliser les lunettes le matin au réveil pour ancrer plus rapidement le nouveau rythme de sommeil.
- Pour réduire les vagues de dépression saisonnière (hivernale), utilisez l'appareil avec la lumière bleue immédiatement après le réveil pendant 15 à 30 minutes et avec la lumière blanche pendant la journée/l'après-midi pendant 30 à 45 minutes.
- **ATTENTION**, n'utilisez pas l'appareil 1,5 heure avant le coucher, car cela réduirait la production de mélatonine et aggraverait le sommeil. Nous recommandons d'utiliser des lunettes orange/rouge dans les 1,5 heures précédant le coucher pour bloquer la lumière bleue et verte.

6. Précautions d'emploi :

- N'oubliez pas que les yeux doivent être ouverts lorsque vous utilisez des lunettes afin que la lumière puisse agir sur les photorécepteurs et atteindre la fonction attendue de la luminothérapie.
- La lumière bleue émise par les lunettes est à bande étroite et de faible intensité et répond aux normes de sécurité photobiologique.

7. Avertissement

- Tenir l'appareil hors de portée des enfants.
- A utiliser dans un environnement sec, l'appareil n'est pas étanche.
- Si l'appareil émet des bruits suspects ou se comporte de manière anormale, ne l'utilisez pas et renvoyez-le.
- Ne jamais réparer ou démonter l'appareil soi-même.
- Les personnes souffrant de complications de santé telles que le diabète ou diverses maladies oculaires doivent d'abord consulter un médecin avant d'utiliser la luminothérapie.
- N'utilisez pas ce produit si vous souffrez de maladies oculaires telles que la cataracte, le glaucome, l'inflammation oculaire, la névrite optique, etc.
- Dans de rares cas, le port de lunettes pour la luminothérapie peut provoquer des maux de tête, une fatigue oculaire ou des nausées. Si vous constatez ces problèmes, arrêtez la luminothérapie.



DES INSTRUCTIONS ET DES INFORMATIONS SUR LE TRAITEMENT DES EMBALLAGES USAGÉS

Déposer les matériaux d'emballage usagés dans un lieu désigné par la municipalité pour l'élimination des déchets.



ÉLIMINATION DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USAGÉS

Ce symbole sur les produits ou dans les documents d'accompagnement signifie que les produits électriques et électroniques usagés ne doivent pas être jetés avec les ordures ménagères normales. Déposez ces produits dans des points de collecte désignés pour qu'ils soient éliminés, remis à neuf et recyclés de manière appropriée. Dans certains pays de l'Union européenne ou d'autres pays européens, vous pouvez également retourner vos produits à votre revendeur local lors de l'achat d'un produit neuf équivalent. En éliminant correctement ce produit, vous contribuerez à préserver des ressources naturelles précieuses et à prévenir les effets négatifs potentiels sur l'environnement et la santé humaine qui pourraient résulter d'une élimination incorrecte.

Ce produit répond à toutes les exigences essentielles des directives européennes qui lui sont applicables.

Contact pour les questions ou l'assistance technique : info@uvtech.cz

Instructions for use

1. the power supply

The device has an integrated rechargeable battery with a capacity of 300mAh. Use a 5V 1A USB adapter (e.g. from a cell phone) and a USB-C cable (included) to charge. The charging time is about 2 hours. With a fully charged battery, the device can work for about 1.5 hours with white light and 2 hours with blue light. It is important to check the battery charge before using the glasses.

Briefly press the power button to see whether the power indicator lights up green (battery is sufficiently charged) or red (battery is low and the glasses can be used for a maximum of 15 minutes).

If the power indicator flashes red and an alarm sounds, this means that the glasses are almost empty and need to be recharged.

2. adjustment of the wearing comfort:

The glasses can be adjusted for a comfortable fit. This includes adjusting the temples inwards or outwards to adjust the angle.

For smaller head circles, there is a non-slip strap for a comfortable fit.

It is important to set the correct height for wearing the glasses so that they do not interfere with daily activities such as reading and office work. For this purpose, there are three holes for the nose pad, between which the height of the glasses can be freely adjusted.

If you need to use the Blue-3 Pro glasses together with normal dioptric glasses, you can wear both at the same time, but make sure that the dioptric glasses do not block the light from the light therapy glasses.

Do not use the light therapy glasses with your eyes closed.

For safety reasons, it is not recommended to use the light therapy glasses while charging.

3. operation of the glasses

The device is switched on by pressing and holding the button for 3 seconds, after which the light switches on.

The blue/white light can be easily switched with a button within 5 seconds of switching on. The light module flashes three times when the button is pressed to confirm the selected light color.

Once you have set the light to the desired color, the device prepares for the therapy. You can set a timer and put on your glasses to start the light therapy.

The light is gradually brightened up to maximum brightness within 60 seconds so that your eyes can get used to it.

The light therapy stops automatically after the set time has elapsed.

4. set the duration of use:

The duration of use of the therapeutic goggles can be set to 15, 30 and 45 minutes, depending on the user's current situation.

Press the power button to select the duration of use. The number of displays indicates the duration of the therapy (one display = 15 minutes, two = 30 minutes, three = 45 minutes).

After the set time has elapsed, the device warns you with an acoustic signal and switches off automatically. You can resume therapy by pressing and holding the on/off button.

5. how to use

Use it to stabilize the circadian rhythm: Use the blue light every morning at around the same time for at least 15 minutes. If you need to adjust your circadian rhythm to get up later and go to bed later, use the device about 3-4 hours before going to bed.

To manage the negative effects of jet lag, you should use glasses so that your body can adapt more quickly to the time change. For example, if you are traveling west, it is advisable to use glasses in the afternoon so that you are tired later and go to sleep in the evening. It is then advisable to use the glasses in the morning after waking up in order to anchor the new sleep rhythm more quickly.

To reduce seasonal (winter) depression/waves, use the device with blue light directly after waking up for 15 - 30 minutes and with white light during the day/afternoon for 30-45 minutes.

CAUTION, do not use the device 1.5 hours before bedtime as this would reduce melatonin production and worsen sleep. We recommend wearing orange/red glasses within 1.5 hours before bedtime to block blue and green light.

6. precautions for use:

Please note that the eyes should be open when using the glasses so that the light can act on the photoreceptors in order to achieve the expected function of the light therapy.

The blue light emitted by the glasses is of low intensity and complies with photobiological safety standards.

7. warning

Keep the appliance out of the reach of children.

Use the device in a dry environment, the device is not waterproof.

If the device makes suspicious noises or behaves unusually, do not use it and return it.

Never repair or dismantle the appliance yourself.

People with health complications such as diabetes or various eye diseases should first consult a doctor about the use of light therapy.

Do not use this product if you suffer from eye diseases such as cataracts, glaucoma, eye inflammation, optic neuritis, etc.

In rare cases, wearing glasses for light therapy can cause headaches, eye strain or nausea. If you notice these problems, discontinue light therapy.



INSTRUCTIONS AND INFORMATION ON HANDLING USED PACKAGING
Dispose of the used packaging material at a place designated by the municipality for waste disposal.



DISPOSAL OF USED ELECTRICAL AND ELECTRONIC EQUIPMENT
This symbol on the products or in the accompanying documents means that used electrical and electronic equipment must not be disposed of with normal household waste. Take these products to the designated collection points for proper disposal, reprocessing and recycling. In some countries of the European Union or other European countries, you can also return your products to your local retailer if you purchase an equivalent new product. By disposing of this product properly, you will help to conserve valuable natural resources and prevent possible negative effects on the environment and human health that may result from improper waste disposal.

This product fulfills all essential requirements of the applicable EU directives.

Contact for questions or technical support: info@uvtech.cz

Instrucciones de uso

1. Alimentación eléctrica

- El dispositivo tiene una batería integrada con una capacidad de 300 mAh. Para cargarla, utilice un adaptador USB de 5 V y 1 A (por ejemplo, de un teléfono móvil) y un cable USB-C (incluido). El tiempo de carga es de unas 2 horas. Con la batería completamente cargada, el dispositivo puede funcionar durante aproximadamente 1,5 horas con luz blanca y 2 horas con luz azul.
- Es importante comprobar la carga de la batería antes de utilizar las gafas.
- Pulsa brevemente el botón interruptor para ver si el indicador de encendido está en verde (la batería está suficientemente cargada) o en rojo (la batería está baja y las gafas pueden utilizarse durante un máximo de 15 minutos).
- Si el indicador de encendido parpadea en rojo y va acompañado de un sonido de alarma, significa que las gafas están casi vacías y necesitan recargarse.

2. Ajuste de la comodidad de uso:

- Las gafas pueden ajustarse para que resulten cómodas. Esto incluye ajustar las varillas hacia dentro o hacia fuera para ajustar el ángulo.
- Para circuitos de cabeza más pequeños, hay disponible una correa antideslizante para un ajuste cómodo.
- Es importante ajustar la altura correcta para llevar las gafas, de modo que no estorben durante las actividades diarias, como la lectura y el trabajo de oficina. Para ello, dispone de tres orificios para el apoyo nasal, que puede moverse libremente entre ellos para ajustar la altura de las gafas.
- Si necesita utilizar las gafas Blue-3 Pro junto con unas gafas de dioptrías normales, pueden llevarse al mismo tiempo, pero asegúrese de que las gafas de dioptrías no bloquean la luz de las gafas de fototerapia.
- No utilice las gafas de fototerapia con los ojos cerrados.
- Por razones de seguridad, no se recomienda utilizar gafas de fototerapia durante la carga.

3. Funcionamiento de las gafas

- El aparato se enciende manteniendo pulsado el botón durante 3 segundos, tras lo cual se encienden las luces.
- La luz azul/blanca puede conmutarse fácilmente con un botón a los 5 segundos de encenderse. El módulo de iluminación parpadea tres veces al pulsar el botón para confirmar el color de luz seleccionado.
- Después de ajustar la luz al color deseado, el aparato se prepara para la terapia. Puedes programar un temporizador y ponerte las gafas para iniciar la fototerapia.
- La luz aumenta gradualmente hasta alcanzar el brillo máximo durante 60 segundos, lo que permite que los ojos se adapten.
- La fototerapia se detiene automáticamente una vez transcurrido el tiempo programado.

4. Establezca el tiempo de uso:

- La duración del uso de las gafas terapéuticas puede ajustarse a 15, 30 y 45 minutos, en función de la situación actual del usuario.
- Pulse el botón de encendido para seleccionar el tiempo de funcionamiento. El número de indicadores indica la duración de la terapia (un indicador = 15 minutos, dos = 30 minutos, tres = 45 minutos).
- Una vez transcurrido el tiempo programado, el aparato le avisa con una señal acústica y se apaga automáticamente. Puedes reiniciar la terapia pulsando prolongadamente el botón de encendido/apagado.

5. Cómo utilizarlo

- Utilícelo para anclar los ritmos circadianos: Utilice la luz azul todas las mañanas aproximadamente a la misma hora durante al menos 15 minutos. Si necesitas ajustar tu ritmo circadiano para levantarte más tarde y acostarte más tarde, utiliza el dispositivo unas 3-4 horas antes de acostarte.
- Para controlar los efectos negativos del Jet Lag (desfase horario), utilice gafas para que el cuerpo se adapte más rápidamente al cambio horario. Por ejemplo, si viaja hacia el oeste, es aconsejable utilizar las gafas por la tarde para cansarse más tarde e irse a dormir por la noche. Después, es aconsejable utilizar las gafas por la mañana al despertarse para anclar más rápidamente el nuevo ritmo de sueño.
- Para reducir las olas de depresión estacional (invierno), el dispositivo debe utilizarse con luz azul inmediatamente después de despertarse durante 15-30 minutos y con luz blanca durante el día/la tarde durante 30-45 minutos.
- **ATENCIÓN**, no utilice el dispositivo 1,5 horas antes de acostarse, ya que reduciría la producción de melatonina y empeoraría el sueño. Recomendamos utilizar gafas naranjas/rojas 1,5 horas antes de acostarse para bloquear la luz azul y verde.

6. Precauciones de uso:

- Tenga en cuenta que los ojos deben estar abiertos cuando utilice gafas para que la luz pueda actuar sobre los fotorreceptores y lograr la función esperada de la fototerapia.
- La luz azul emitida por las gafas es de banda estrecha y baja intensidad y cumple las normas de seguridad fotobiológica.

7. Advertencia

- Mantenga el aparato fuera del alcance de los niños.
- Utilícelo en un entorno seco, el dispositivo no es impermeable.
- Si el aparato hace ruidos sospechosos o se comporta de forma anormal, no lo utilice y devuélvalo.
- No repare ni desmonte nunca el equipo usted mismo.
- Las personas con complicaciones de salud, como diabetes o diversas enfermedades oculares, deben consultar primero a un médico sobre el uso de la fototerapia.
- No utilice este producto si padece enfermedades oculares como cataratas, glaucoma, inflamación ocular, neuritis óptica, etc.
- En raras ocasiones, el uso de gafas para la fototerapia puede provocar dolores de cabeza, fatiga visual o náuseas. Si nota estos problemas, interrumpa la fototerapia.



INSTRUCCIONES E INFORMACIÓN SOBRE LA MANIPULACIÓN DE ENVASES USADOS

Elimine el material de embalaje usado en un lugar designado por el municipio para la eliminación de residuos.



ELIMINACIÓN DE APARATOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS USADOS

Este símbolo en los productos o en los documentos que los acompañan significa que los productos eléctricos y electrónicos usados no deben tirarse a la basura doméstica normal. Lleve estos productos a los puntos de recogida designados para su correcta eliminación, reacondicionamiento y reciclaje. En algunos países de la Unión Europea u otros países europeos, también puede devolver los productos a su distribuidor local tras la compra de un producto nuevo equivalente. Al desechar correctamente este producto, ayudará a conservar valiosos recursos naturales y evitará posibles impactos negativos sobre el medio ambiente y la salud humana que podrían derivarse de una eliminación inadecuada.

Este producto cumple todos los requisitos esenciales de las directivas de la UE que le son aplicables.

Contacto para preguntas o asistencia técnica: info@uvtech.cz

Wskazówki dotyczące użytkowania

1. Zasilanie

Urządzenie posiada wbudowany akumulator o pojemności 300 mAh. Do ładowania należy używać adaptera USB 5 V 1 A (np. z telefonu komórkowego) i kabla USB-C (dołączonego do zestawu). Czas ładowania wynosi około 2 godzin. Przy całkowicie naładowanym akumulatorze urządzenie może pracować około 1,5 godziny przy białym świetle i 2 godziny przy niebieskim świetle.

Przed użyciem okularów należy sprawdzić poziom naładowania akumulatora.

Naciśnij krótko przycisk zasilania, aby sprawdzić, czy wskaźnik zasilania świeci się na zielono (akumulator jest wystarczająco naładowany) lub na czerwono (akumulator jest słaby i okulary mogą być używane maksymalnie przez 15 minut).

Jeśli wskaźnik zasilania miga na czerwono i rozlega się sygnał dźwiękowy, oznacza to, że okulary są prawie rozładowane i należy je naładować.

2. Regulacja komfortu noszenia:

Okulary można wyregulować, aby zapewnić wygodę noszenia. W tym celu należy przesunąć zauszuki do wewnątrz lub na zewnątrz, aby ustawić kąt nachylenia.

W przypadku mniejszych obwodów głowy dostępna jest antypoślizgowa opaska zapewniająca wygodne dopasowanie.

Ważne jest, aby ustawić odpowiednią wysokość okularów, aby nie przeszkadzały one podczas codziennych czynności, takich jak czytanie i praca biurowa. W tym celu dostępne są trzy otwory na nosek, między którymi można dowolnie regulować wysokość okularów.

Jeśli musisz używać okularów Blue-3 Pro razem z normalnymi okularami korekcyjnymi, możesz nosić je jednocześnie, ale upewnij się, że okulary korekcyjne nie blokują światła okularów do terapii światłem.

Nie należy używać okularów do terapii światłem z zamkniętymi oczami.

Ze względów bezpieczeństwa nie zaleca się używania okularów do terapii światłem podczas ładowania.

3. Obsługa okularów

Urządzenie włącza się poprzez naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy, po czym włącza się światło.

Niebieskie/białe światło można łatwo przełączać za pomocą przycisku w ciągu 5 sekund od włączenia.

Moduł świetlny miga trzy razy po naciśnięciu przycisku, aby potwierdzić wybrany kolor światła.

Po ustawieniu światła na żądany kolor urządzenie przygotowuje się do terapii. Można ustawić timer i założyć okulary, aby rozpocząć terapię światłem.

Światło rozjaśnia się stopniowo do maksymalnej jasności w ciągu 60 sekund, aby oczy mogły się do niego przyzwyczaić.

Terapia światłem zatrzymuje się automatycznie po upływie ustawionego czasu.

4. Ustaw czas użytkowania:

Czas użytkowania okularów terapeutycznych można ustawić na 15, 30 i 45 minut, w zależności od aktualnej sytuacji użytkownika.

Naciśnij przycisk włączania, aby wybrać czas użytkowania. Liczba wskaźników pokazuje czas trwania terapii (jeden wskaźnik = 15 minut, dwa = 30 minut, trzy = 45 minut).

Po upływie ustawionego czasu urządzenie ostrzega sygnałem dźwiękowym i wyłącza się automatycznie.

Terapię można wznowić, naciskając i przytrzymując przycisk włączania/wyłączania.

5. Jak stosować

Używaj go, aby ustabilizować rytm dobowy: używaj niebieskiego światła codziennie rano mniej więcej o tej samej porze przez co najmniej 15 minut. Jeśli musisz dostosować swój rytm dobowy, aby wstawać później i kłaść się spać później, używaj urządzenia około 3-4 godziny przed snem.

Aby złagodzić negatywne skutki jet lag, należy używać okularów, które pomogą organizmowi szybciej dostosować się do zmiany czasu. Na przykład, jeśli podróżujesz na zachód, zaleca się używanie okularów po południu, aby później poczuć zmęczenie i zasnąć wieczorem. Następnie zaleca się używanie okularów rano po przebudzeniu, aby szybciej utrwalić nowy rytm snu.

Aby zmniejszyć sezonową (zimową) depresję/wahania nastroju, należy używać urządzenia z niebieskim światłem bezpośrednio po przebudzeniu przez 15-30 minut oraz z białym światłem w ciągu dnia/po południu przez 30-45 minut.

UWAGA: nie należy używać urządzenia na 1,5 godziny przed snem, ponieważ zmniejsza to produkcję melatoniny i pogarsza jakość snu. Zalecamy noszenie okularów pomarańczowych/czerwonych na 1,5 godziny przed snem, aby zablokować światło niebieskie i zielone.

6. Środki ostrożności dotyczące stosowania:

Należy pamiętać, że podczas używania okularów oczy powinny być otwarte, aby światło mogło oddziaływać na fotoreceptory i osiągnąć oczekiwane działanie terapii światłem.

Światło niebieskie emitowane przez okulary ma niską intensywność i jest zgodne z fotobiologicznymi normami bezpieczeństwa.

7. Ostrzeżenie

Urządzenie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Urządzenie należy używać w suchym otoczeniu, ponieważ nie jest ono wodoodporne.

Jeśli urządzenie wydaje podejrzaną dźwięki lub zachowuje się w nietypowy sposób, nie należy go używać i należy je zwrócić.

Nigdy nie naprawiaj ani nie demontuj urządzenia samodzielnie.

Osoby z problemami zdrowotnymi, takimi jak cukrzyca lub różne choroby oczu, powinny najpierw skonsultować się z lekarzem w sprawie stosowania terapii światłem.

Nie należy używać tego produktu, jeśli cierpi się na choroby oczu, takie jak zaćma, jaskra, zapalenie oka, zapalenie nerwu wzrokowego itp.

W rzadkich przypadkach noszenie okularów do terapii światłem może powodować bóle głowy, zmęczenie oczu lub nudności. Jeśli zauważysz te problemy, przerwij terapię światłem.

INSTRUKCJE I INFORMACJE DOTYCZĄCE POSTĘPOWANIA Z UŻYTKOWANYM OPAKOWANIEM

Zużyte opakowania należy wyrzucać w miejscu wyznaczonym przez gminę do utylizacji odpadów.



UTYLIZACJA UŻYWANYCH URZĄDZEŃ ELEKTRYCZNYCH I ELEKTRONICZNYCH

Ten symbol umieszczony na produktach lub w dokumentach towarzyszących oznacza, że zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny nie może być wyrzucany wraz z normalnymi odpadami komunalnymi. Produkty te należy dostarczyć do wyznaczonych punktów zbiórki w celu ich prawidłowego usunięcia, recyklingu i ponownego przetworzenia. W niektórych krajach Unii Europejskiej lub innych krajach europejskich można również zwrócić produkty do lokalnego sprzedawcy przy zakupie nowego produktu o podobnej wartości. Poprzez prawidłowe utylizowanie tego produktu przyczyniają się Państwo do ochrony cennych zasobów naturalnych i zapobiegania potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska i zdrowia ludzkiego, które mogą wynikać z nieprawidłowego usuwania odpadów.



Produkt ten spełnia wszystkie zasadnicze wymagania obowiązujących dyrektyw UE.

Kontakt w przypadku pytań lub pomocy technicznej: info@uvtech.cz