

VALKEE

# Valkee 2 User Guide

## Languages

FI	Suomi	3	NO	Norska	99
SV	Svenska	19	DA	Danska	115
EN	English	35	IT	Italiano	131
DE	Deutsch	51	ES	Español	147
FR	Francais	67	PL	Polski	163
NL	Nederlands	83			

# SISÄLLYS

<b>1. TERVETULOA</b>	
<b>1.1.</b> Käyttötarkoitus	3
<b>1.2.</b> Turvallisuustiedot	4
<b>1.3.</b> Tuotekuvaus	5
<b>1.4.</b> Valo ja terveys	8
<b>2. LAITTEEN KÄYTTÖ</b>	
<b>2.1.</b> Peruskäyttö	9
<b>2.2.</b> Suositeltu käyttö	10
<b>2.3.</b> Lataaminen	10
<b>2.4.</b> Valoasetusten säättäminen	11
<b>2.5.</b> Vianmääritys	12
<b>2.6.</b> Huolto	13
<b>3. LAITTEEN KÄYTÖSTÄ POISTAMINEN</b>	
<b>4. TAKUU JA OIKEUDELLISET TIEDOT</b>	
<b>5. TEKNISET TIEDOT</b>	

# 1. TERVETULOA

**Kiitos, että ostit Valkee® kirkasvalokuulokkeet!**

Valkee-myyntipakkaus sisältää seuraavat varusteet ja materiaalit:

- USB-kaapeli
- silikonisovitepussi
- käyttöohjeet (pikaopas, käyttöohje ja tekniset tiedot)

**Tässä käyttöohjeessa on tärkeitä tietoja Valkee-laitteen oikeanlaisesta käytöstä.**

Lue kaikki turvallisuustiedot ja -ohjeet huolellisesti ennen kuin käytät laitetta.

## **SÄILYTÄ KÄYTTÖOHJE MYÖHEMPÄÄ TARVETTA VARTEN.**

Sivustossa [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) voit:

- rekisteröidä laitteesi, jotta saat kaiken hyödyn Valkee-käyttäjätuesta
- oppia enemmän laitteestasi.

Lähetä meille palautetta osoitteeseen [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) tai jaa se Facebookissa osoitteessa [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. KÄYTTÖTARKOITUS**

Valkee 2 kirkasvalokuulokkeet on tarkoitettu kaamosmasennuksen oireiden hoitoon. Sillä voidaan myös edistää sopeutumista vallitsevaan aikaan, ja sitä voidaan käyttää apuna energiatason, reaktioajan ja keskittymiskyyn parantamisessa.

Laitteella on kaamosmasennuksen oireiden hoitoon lääkinnällisen laitteen luokan II(a) hyväksyntä direktiivin 93/42/ETY mukaisesti, ja laite on CE-merkitty ja klinisesti testattu. Jos laite käytetään edistämään vallitsevaan aikaan sopeutumista, tai parantamaan reaktioaikaa, energiatasoa ja keskittymiskykyä, laitetta ei ole määritelty direktiivin 93/42/ETY mukaiseksi luokan IIa lääkinnälliseksi laitteeksi.

## 1.2. TURVALLISUUUSTIEDOT

**TÄRKEÄ HUOMAUTUS:** Käytä laitetta ainoastaan Valkeen antamien ohjeiden mukaan välttääksesi loukkaantumisen tai laitevaurion. Lue kaikki varoituset ja huomautukset ennen laitteen käyttöä.



Laitteella on lääkinnällisten laitteiden luokan II(a) CE-hyväksyntä, ja se on kliinisesti testattu. Laite täyttää lääkinnällisten laitteiden direktiivin 93/42/ETY vaatimukset.

**VASTA-AIHEET:** Laitetta ei ole tarkoitettu lapsille eikä raskaana oleville naisille.

Laite ei välttämättä sovellu ihmisiille, joilla

on valolle herkistävä lääkitys tai jotka kärsivät kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä.

Laitteen käytön haittavaikutukset ovat harvinaisia, kun käyttöohjeita noudatetaan. Yleisimpiä haittavaikutuksia ovat tilapäinen päänsärky käytön ensimmäisinä päivinä, unettomuus, levottomuuus ja unen heikentynyt laatu tai univaikeudet aamuyöllä.



**VAROITUS:** Ota yhteys lääkäriin ja pyydä tarkistamaan nykyinen lääkityksesi ennen laitteen käyttöä, jos:

- sinulla on alentunut verenpaine (hypotensio)
- sinulla on korvatulehdus
- sinulla on tai on ollut masennus

- sinulla on kaksisuuntainen mielialahäiriö
- olet yliherkkä valolle (esim. epilepsian vuoksi)
- sinulla on seuraava lääkitys:
  - valolle herkistävä lääkitys (esim. jotkin antibiootit tai yrッtiyhdisteet, kuten hyperisiini)
  - masennuslääkitys (esim. neurolepteja, monoamiinioksidaasiestäjiä tai psykotrooppisia lääkkeitä)
  - malarian estolääkitys

**ÄLÄ KÄYTÄ** laitetta, kun suoritat tehtäviä, joissa vaaditaan heikentymätöntä kuuloa. Näin vältät korvanappien vuoksi heikentyneen kuulo-

kywyn aiheuttaman vaaran.

**ÄLÄ KATSO** suoraan korvanapeista säteilevään valoon, jotta vältät silmien ärsytyksen tai vaurioitumisen.

**ÄLÄ TYÖNNÄ** korvanappeja paikoilleen liian suurella voimalla, jotta korvakäytävät eivät vauriodu.

**PIDÄ LAITE** ja sen osat poissa lasten ulottuvilta. Pienet osat voivat aiheuttaa tukehtumisvaaran.

**JOS LAITE VAURIOITUU** tai sen toiminta heikentyy jollain tavalla tai se lakkaa toimimasta, älä käytä laitetta. Kysy huolto-ohjeita Valkeesta.

**ÄLÄ KÄYTÄ** samoja korvanappeja kenenkään kanssa, jotta henkilökohtainen hygienia ei vaarannu.

**ÄLÄ KÄYTÄ** laitetta liikaa, jotta vältät pahoinvointin, päänsäryn ja unihäiriöt. Kliinistä tietoa on saatavissa ainoastaan suosituksen mukaisesta annostuksesta.

**POISTA** kuristumisen mahdollisuus varmista- malla, että laite ja sen johdot eivät voi takertua mihinkään laitteen käytön aikana.



**HUOMAUTUKSET:** Varmista laitteen turvallinen käyttö ja suojaa laite vedeltä. Jos laitteen tai sen osiin on jotakin päässyt

nestettä, lopeta laitteen käyttö heti ja kysy huolto-ohjeita Valkeesta.

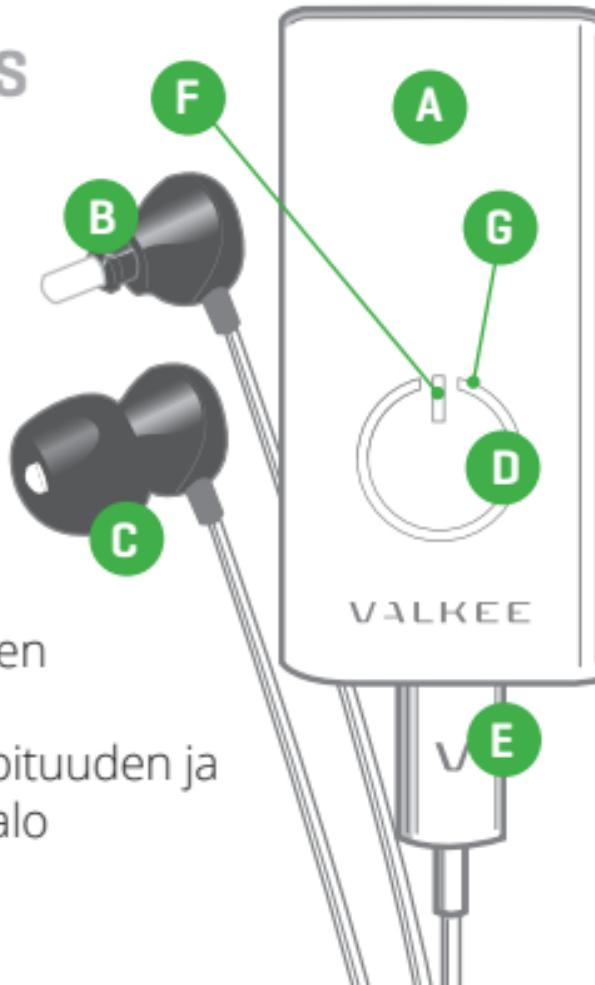
Laitteeseen on integroitu ladattava litium-ioniakku. Älä polta tai pura akkua äläkä altista sitä äärimmäisille lämpötiloille, koska akku saattaa ylikuumentua ja sytyä tuleen tai räjähtää.

Muut sähkölaitteet saattavat haitata laitteen toimintaa. Käytä laitetta myyntipakkauksen mukana toimitettujen sähkömagneetisesta yhteensopivuudesta (EMC) annettujen ohjeiden mukaan.

Laitteeseen ei saa tehdä muutoksia. Kysy huolto-ohjeita Valkeesta.

## 1.3. TUOTEKUVAUS

- A.** Valkee-pääyksikkö
- B.** Ledsetin korvatulpat
- C.** Korvatulpan silikonisovite
- D.** Virtapainike
- E.** Ledsetin ja laturin USB-liitäntä
- F.** Akkuvirran ja latauksen merkkivalo
- G.** Kirkasvaloannoksen pituuden ja etenemisen merkkivalo



## SYMBOLIEN MERKITÄYKSET

	Noudata käytöohjeita
<b>S/N</b>	Sarjanumero
0537	EU-vaatimustenmukaisuus-vakuutus
	Pidä kuivana
	Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivien mukainen: direktiivi koskien sähkö- ja elektroniikkalaiteromun kierrätystä eli nk. WEEE-direktiivi (2012/19/EU) sekä direktiivi koskien paristoja ja akkuja sekä käytettyjen paristojen ja akkujen kierrätystä (2006/66/EY)

## 1.4. VALO JA TERVEYS

Päivittäinen toimintamme vaihtelee 24 tunnin vuorokausirytmien mukaan. Vuorokausirytmien vaihtelun aiheuttaa sisäinen biologinen kellomme, joka säätyy vuodenaikojen valoisuuksivaihtelun mukaan. Hyvin tahdistettu biologinen kello auttaa hallitsemaan mielialaa, unta, energiaa, ruokahalua ja ruoansulatusta sekä edistämään hyvinvointiamme. Toisinaan sisäinen kellomme lakkaa kuljemasta ulkoisen maailman tahdissa esim. kaukomatkustuksen tai yötyöskentelyn takia aiheuttaen monenlaisia terveysongelmia.

Monet arkipäiväiset tekijät heikentävät sisäisen biologisen kellomme kykyä elää sa-

massa tahdissa ulkomaailman kanssa. Emme enää työskentele säännöllisesti aamusta iltaan, vaan monet ihmiset työskentelevät epäsäännöllisiin aikoihin tai ovat vuorotyössä tai matkustavat usein monien aikavyöhykkeiden yli. Nykyaikaisen sähkövalaistuksen ansiosta askareita voidaan tehdä myös hyvinkin myöhään illalla.

Näitä tekijöitä voidaan tasapainottaa ajoittamalla kirkasvaloaltistus yksilöllisten tarpeiden mukaan. Jos haluat lisätietoja, kuinka voit edistää hyvinvointiasi laitteen avulla, käy sivustossa [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. LAITTEEN KÄYTTÖ

Laite säteilee korvakäytävien kautta aivojen valonherkkiin alueisiin sinertävän valkoista valoa, joka ei sisällä UV-säteilyä. Laitteen oletusarvoiset kirkasvaloasetukset (katso tekniset tiedot) ja aamukäyttö soveltuvat useimmille ihmisille.

Parhaan tuloksen saavuttamiseksi on olennaista, että Valkee-kirkasvaloaltistus ajotetaan oikein. Laitteen paras käyttöaika määrityy käyttötarkoituksen mukaan. Tehokkain kirkasvaloaikeita vaihtelee myös yksilöllisesti, joten sopivin aika (aamulla, päivällä tai illalla) löytyy kokeilemalla.

### 2.1. PERUSKÄYTTÖ

Laite on käyttövalmis. Valitse korviisi parhaiten sopivat silikonisovitteet ja laita ne korvanappeihin, ennen kuin käytät laitetta ensimmäisen kerran. Liitä sitten Ledset pääyksikköön. Katso kuvat pikaoppaasta .

Laitteen päivittäinen käyttö:

1. Työnnä korvanapit varovasti korvakäytäviin.
2. Aloita kirkasvalohoido painamalla virtapainiketta lyhyesti ja vapauttamalla se.
3. Jos laite ei käynnisty, lataa laite ja toista vaiheet 1 ja 2.

4. Nauti Valkee-kirkasvaloa, kunnes laite sammuu automaattisesti 12 minuutin (oletus) kuluttua.
5. Puhdista korvanapit säännöllisesti.

**HUOMAUTUS:** Voit keskeyttää kirkasvalohoidon painamalla virtapainiketta uudestaan. Jos käynnistät laitteen jälleen 10 sekunnin kulussa, hoitokerta jatkuu keskeytyshetkestä.

**HUOMAUTUS:** Jos yrität käynnistää laitteen virtapainikkeesta kiinnittämättä Ledsetiä pääyksikköön, laite antaa virheilmoituksen (neljä piippausta ja neljä välähdystä).

## 2.2. SUOSITELTU KÄYTÖ

**YLEINEN HYVINVOINTI:** Jos haluat parantaa mielialaasi ja kognitiivista suoriutumiskykyäsi, nostaa päivittäistä energiatasoasi ja parantaa yleistä hyvinvointiasi, käytä laitetta päivän mittaan silloin kun uskot voivasi hyötyä siitä.

**KAAMOSMASENNUS [SAD]:** Lievittääksesi tavaramaisia kaamosmasennuksen oireita, kuten masennusta, levottomuutta, ärtyisyyttä, vähentynytä mielenkiintoa aiemmin mielihyvää tuottaneisiin toimiin, arvottomuuden ja toivottomuuden tunnetta, liiallista nukkumista, energian puutetta, sosiaalista syrjäänvetäy-

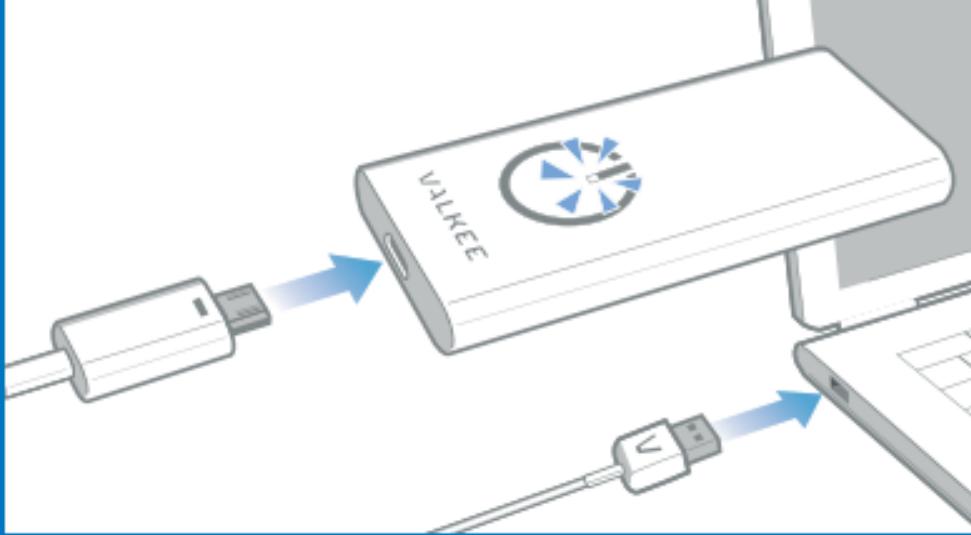
tymistä, vähentynytä fyysisistä toimintaa, uppumusta, himoa hiilihydraattipitoisia ruokia kohtaan ja painonousua, **käytä laitetta säännöllisesti aamulla kahden tunnin kuluessa heräämisestä** samaan aikaan joka päivä.

Jos vuodenaikaan liittyvät mielialan vaihtelut ovat vakavia ja kärsit masennuksesta tai jos sinulla on masennuslääkitys, ota yhteys lääkäriin ja käytä valohoittoa ainoastaan valvotusti.

## 2.3. LATAAMINEN

Suosittelemme käyttämään laturia, joka myydään laitteen mukana tai jonka Valkee toimittaa muulla tavalla. Muut laturit tai virtalähteet voivat ylittää standardissa IEC 60601-1 määritellyt rajat. Laite voidaan kuitenkin ladata myös monilla matkapuhelinten latureilla, älypuhelinten micro-USB-latureilla tai tietokoneen USB-liitännästä ilman laitevauriota.

Jos lataamisessa on ongelmia, katso vianmääritysosio.



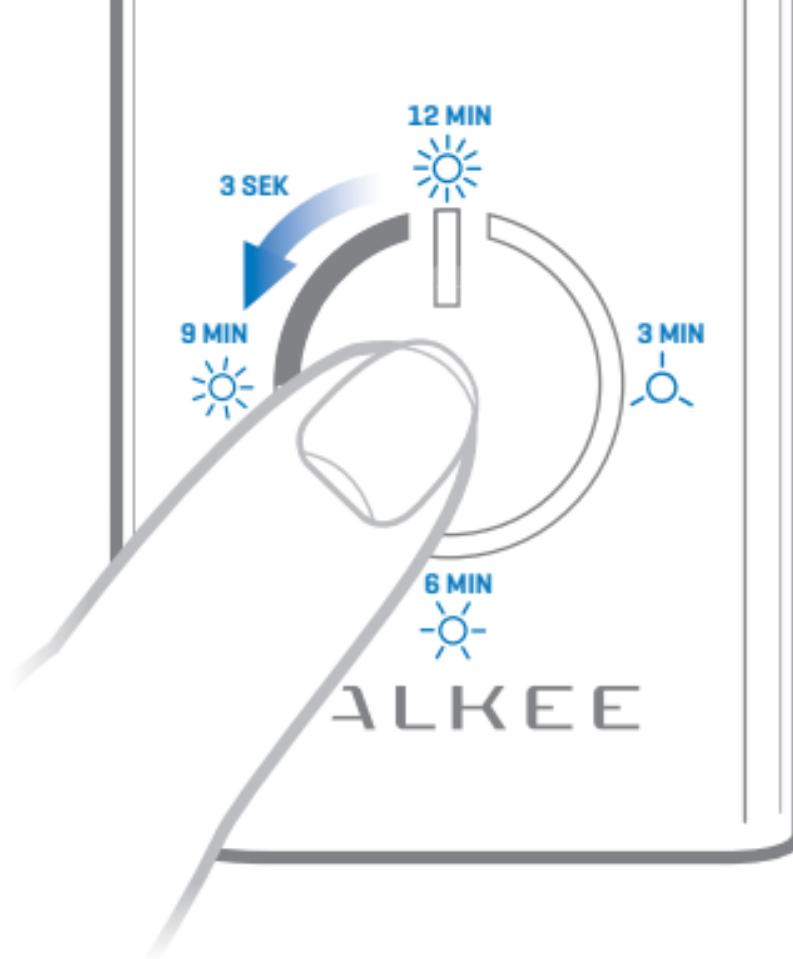
*Liitä USB-kaapeli pääyksikköön ja tietokoneen USB-liitintään. Lataus on käynnissä, kun akun merkkivalot vilkkuvat. Akku on latautunut täyteen, kun kaikki merkkivalot palavat yhtäjaksoisesti. Lataa laite, kun alin merkkivalo vilkkuu. Lataaminen kestää enintään 3 tuntia.*

## 2.4. VALOASETUSTEN SÄÄTÄMINEN

Kokeile kirkasvaloa eri vuorokaudenaikoina, ennen kuin muutat oletusasetuksia: aamuinen valohoitto ei välttämättä sovella kaikille. Jos oletusasetukset eivät tunnu sopivan sinulle tai jos ne aiheuttavat päänsärkyä tai muita haittavaikutuksia, harkitse valoasetusten muuttamista.

Ensimmäisellä käytökerralla hoito alkaa oletusarvoisilla kirkasvaloasetuksilla (katso tekniset tiedot). Oletusasetuksia säädetään seuraavasti:

1. Sammuta laite.
2. Paina virtapainiketta kolme sekuntia, jolloin hoitokerran pituus lyhenee kolme minuuttia ja kirkasvalon voimakkuus vähenee 25 %. Jos haluat pienentää asetuksia lisää, paina virtapainiketta kauemmin.
3. Jos haluat palata oletusasetuksiin, paina virtapainiketta riittävän kauan. Laite tallentaa Ledsetin uudet asetukset.



## 2.5. VIANMÄÄRITYS

**VIKATILANNE:** Laite antaa virheilmoituksen (neljä piippausta ja neljä merkkivalojen välähdystä), jos Ledset irtoaa liitännästä tai vaurioituu. Korjataksesi vian tarkista, että Ledset on liitetty kunnolla pääyksikköön ja/tai että Ledsetin korvanapit ja johdot ovat ehjät. Jos vika ei häviä, ota yhteys Valkeeseen.

## 2.6. HUOLTO

Katso asianmukainen käyttö-, kuljetus- ja säilytysympäristö teknisistä tiedoista.

**PUHDISTUS:** Laite on tarkoitettu ainoastaan

henkilökohtaiseen käyttöön. Puhdista korvanapit ja silikonisovitteet käytöjen välillä hankaamattomalla ja kuivalla puhdistusliinalla. Älä koskaan käytä hankaavia puhdistusaineita tai voimakkaita pesuaineita laitteen puhdistuksessa, äläkä huuhtele sitä vedellä.

**SÄILYTYS:** Aseta laite käyttökertojen välillä, tai jos et käytä sitä pitkään aikaan, suojaavaan laukkuun tai pussiin ja säilytä se kuivassa pakkissa.

**HUOLTO JA KORJAUKSET:** Jos sinulla on kysytävää liittyen takuuseen, huoltoon tai käyttäjätilukeen, ota yhteyttä Valkeeseen osoitteessa [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com).

### **3. LAITTEEN KÄYTÖSTÄ POISTAMINEN**

Valkee on elektroniikkalaite, jonka sisäisenä virtalähteenä on litium-ioniakku. Älä hävitä laitetta tavallisen kotitalousjätteen mukana laitteen käyttöön päätyessä. Ota ympäristö huomioon: toimita laite kierrätykseen elektroniikkalaitteiden keräyspisteesseen. Tarkista käytössä oleva hävitystapa paikalliselta kierrätyssorganisaatiolta.

### **4. TAKUU JA OIKEUDELLISET TIEDOT**

Valkee myöntää laitteelle yhden vuoden mittaisen rajoitetun takuun ostopäivästä alkaen.

Valkee vastaa siitä, että laite soveltuu käyttötarkoitukseensa ja pysyy käyttökunnossa koko takuuajan. Takuu kattaa kaikki materiaali-, suunnittelu- ja valmistusviat, jotka ilmenevät takuu-aikana. Tämä rajoitettu takuu ei kata seuraavia:

- laitteen tai sen osien normaali kuluminen
- laitteen kosmeettiset muutokset
- laitteen virheellisestä, sopimattomasta tai käyttötarkoituksen ja huolto-ohjeiden vastaisesta käytöstä tai käsittelystä aiheutuvat viat tai vauriot

- asiakkaan aiheuttamat viat tai vauriot, jotka johtuvat esimerkiksi laitteen avaamisesta, korjaamisesta, säätämisestä tai muuttamisesta
- sellaisista syistä johtuvat viat tai vauriot, joiden ei kohtuudella voida olettaa olevan Valkeen hallinnassa

Vioista on ilmoitettava kohtuullisen ajan kulussa niiden havaitsemisesta. Kun ilmoitat viasta, sitten on esittää takuutodistus tai ostokuitti tai osoittettava muulla luotettavalla tavalla tuotteen ostopaikka ja -ajankohta.

Valkee tai valtuutettu Valkee-huoltopiste valitsee, korjaako se vian vai antaako se tilalle vaihtolaitteen. Laitteen avaaminen, muuttaminen tai

korjaaminen valtuuttamattomassa huoltopisteessä mitätöi tämän rajoitetun takuun. Tämä rajoitettu takuu ei rajoita voimassa olevan kulutajasuojalain soveltamista.

Valkeen takuu rajoittuu aina enintään laitteen ostohintaan. Valkee ei ole missään olosuhteissa velvollinen korvaamaan satunnaisia, epäsuoria tai välillisisiä vahinkoja, ellei lainsäädäntö sitä velvoita.

**TEKIJÄNOIKEUDET:** Nämä ohjeet on suojattu soveltuvilla tekijänoikeuslaeilla. Näiden ohjeiden kopointi kokonaan tai osittain on sallittua ainoastaan Valkeen kirjallisella luvalla. Valkee pidättää oikeuden muuttaa näitä ohjeita ilman ennakkoilmoitusta.

# 5. TEKNISET TIEDOT

**HUOMAUTUS:** Katso tiedot laitteen sähkömagneettisesta yhteensopivuudesta mukana toimitetusta lehtisestä.

**MALLI** **VALKEE 2**

**IEC 60601-1 -LUOKITUS**

Toimintatila Jatkuva

## LAITTEEN SÄHKÖiset ominaisuudet

Nimellisjännite	5 V (DC)
Virrankulutus	maks. 0,5 A

## Akun tiedot

Litium-ioniakku	3,7 V, 450 mAh
Akun latausaika	maks. 3 tuntia
Akun toiminta-aika yhdellä latauksella	12 hoitokertaa
Akun arvioitu käyttöikä	3 vuotta

## Laturin tekniset tiedot (vaihtoehtoinen)

Nimellistulojännite	100–240 V (AC)
Nimellistaaajuus	50–60 Hz

## KÄYTÖÖLOSOHTEET

Lämpötila	5–40 °C
Suhteellinen kosteus	15–93 % ilman tiivistymistä

## KULJETUS- JA SÄILYTYSOLOSUHTEET

Lämpötila	-25–70 °C
Suhteellinen kosteus	ei valvontaa -25 °C:ssa, enintään 93 % ilman tiivistymistä 70 °C:ssa

## FYYSISET OMNAISUUDET

Mitat	75 × 36 × 9 mm
Laitteen arvioitu käyttöikä	3 vuotta

## VALOTOIMINNOT

Hoitokerran tyypillinen kesto	12 min (oletus)
Valon keskivoimakkuus	3,5 lumenia, > 10 000 luksia 1 cm:n etäisyydellä valonjohtimen päältä (oletusarvot)
Huippuaallonpituuus	450 nm

# INNEHÅLL

<b>1. VÄLKOMMEN</b>	19
<b>1.1. AVSEDD ANVÄNDNING</b>	20
<b>1.2. SÄKERHETSINFORMATION</b>	21
<b>1.3. BESKRIVNING AV APPARATEN</b>	24
<b>1.4. LJUS OCH HÄLSA</b>	25
<b>2. ANVÄNTA APPARATEN</b>	26
<b>2.1. GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING</b>	26
<b>2.2. FÖRESLAGEN ANVÄNDNING</b>	27
<b>2.3. LADDNING</b>	28
<b>2.4. JUSTERA LJUSINSTÄLLNINGARNA</b>	29
<b>2.5. PROBLEMLÖSNING</b>	31
<b>2.6. UNDERHÅLL OCH SERVICE</b>	31
<b>3. KASSERING OCH AVYTRRING</b>	32
<b>4. GARANTI OCH JURIDISK INFORMATION</b>	32
<b>5. TEKNISK INFORMATION</b>	34

# 1. VÄLKOMMEN

Tack för att du har köpt  
Valkee® ljuslurar!

Valkee-förpackningen innehåller  
följande tillbehör och material:

- En USB-kabel
- En påse silikonproppar
- Anvisningar för  
användning (snabbmanual,  
användarhandbok och teknisk  
information)

Den här användarhandboken innehåller viktig information om korrekt användning av Valkee-apparaten.

Läs igenom all säkerhetsinformation och alla anvisningar för användning noga innan du använder apparaten.

## **SPARA ANVÄNDARHANDBOKEN FÖR FRAMTIDA REFERENS.**

Besök [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) nu för att:

- Registrera din apparat och dra full nytta av Valkees användarsupport
- Lära dig mer om din apparat

Ge oss gärna feedback på [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) eller dela med dig av den på Facebook på [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. AVSEDD ANVÄNDNING**

Ljuslurarna Valkee 2 är avsedda att användas för att behandla symptom på årstidsbunden depression. De kan också användas för att främja anpassning till rådande tid och bidra till att höja energinivån, reaktionsförmågan och uppmärksamheten.

Vid behandling av symptom på årstidsbunden depression anses enheten vara en medicinteknisk enhet i klass II(a) i enlighet med direktiv 93/42/EEG. Den är CE-märkt och har prövats kliniskt. Då enheten används för att främja anpassning till rådande tidscykel och höja energinivån, reaktionsförmågan och uppmärksamheten anses den inte vara en medicinteknisk enhet i klass II(a) enligt direktiv 93/42/EEG.

## 1.2. SÄKERHETSINFORMATION

**VIKTIGT MEDDELANDE:** Använd apparaten enbart i överensstämmelse med anvisningarna från Valkee för att undvika potentiella personskador eller skador på apparaten. Läs alla varningar och uppmaningar om att iaktta försiktighet innan du använder apparaten.



Apparaten är CE-godkänd som medicinsk anordning i klass II(a) och har genomgått kliniska tester. Apparaten uppfyller kraven i direktivet om medicintekniska produkter 93/42/EEG.

**KONTRAINDIKATIONER:** Apparaten är inte avsedd för barn eller för att användas under

graviditet.

Det kan hända att apparaten inte lämpar sig för individer som förskrivits läkemedel som orsakar ljuskänslighet eller som lider av bipolär sjukdom.

Det är ovanligt att användningen av apparaten orsakar biverkningar när anvisningarna för användning följs. De vanligaste biverkningarna är tillfällig huvudvärk under de första användningsdagarna, insomningsproblem, rastlöshet, försämrad sömn och sömnlöshet under de tidiga morgontimmarna.



**VARNINGAR:** Rådfråga din läkare och be denna att kontrollera din medicinering innan du använder enheten om:

- Du har lågt blodtryck (hypotoni)
- Du har en öroninfektion
- Du lider eller har lidit av depression
- Du lider av bipolär sjukdom
- Du är ljusöverkänstlig (t.ex. p.g.a. epilepsi)
- Du använder:
  - läkemedel som orsakar ljuskänslighet (t.ex. vissa antibiotika eller örtblandningar som hypericin)
  - antidepressiva läkemedel (t.ex. neuroleptika eller monoaminoxidashämmande eller psykotropa läkemedel)
  - malariatabletter

**ANVÄND INTE** apparaten då du utför uppgifter som kräver oinskränkt hörsel för att undvika

risker till följd av den försämrade hörselförmåga som uppstår då ljuslurarna används.

**UNDVIK** irritation och skador på ögonen genom att aldrig titta rakt in i de ljusavgivande öronsnäckorna.

**ANVÄND INTE** våld när du för in öronsnäckorna, eftersom det kan orsaka skador på hörselgångarna.

**FÖRVARA APPARATEN** och dess delar utom räckhåll för barn. De små delarna kan utgöra en kvävningsrisk.

**OM APPARATEN SKADAS** eller försämrar på något sätt, eller inte fungerar, får den inte användas. Kontakta Valkee för hjälp med service.

**DELA INTE** öronsnäckor med andra för att undvika risker relaterade till personlig hygien.

**ÖVERANVÄND INTE** apparaten. Det kan leda till illamående, huvudvärk och sömnstörningar. Kliniska data finns endast tillgängliga om den rekommenderade doseringen.

**SE TILL ATT** varken apparaten eller någon av dess kablar kan fastna i något medan apparaten används, för att undvika risk för strypning.



**VAR FÖRSIKTIG!**: Håll apparaten på avstånd från vatten för att den ska vara säker att använda. Om vätska på något sätt har kommit in i systemet eller i dess delar ska du genast sluta använda apparaten och kon-

takta Valkee för hjälp med service.

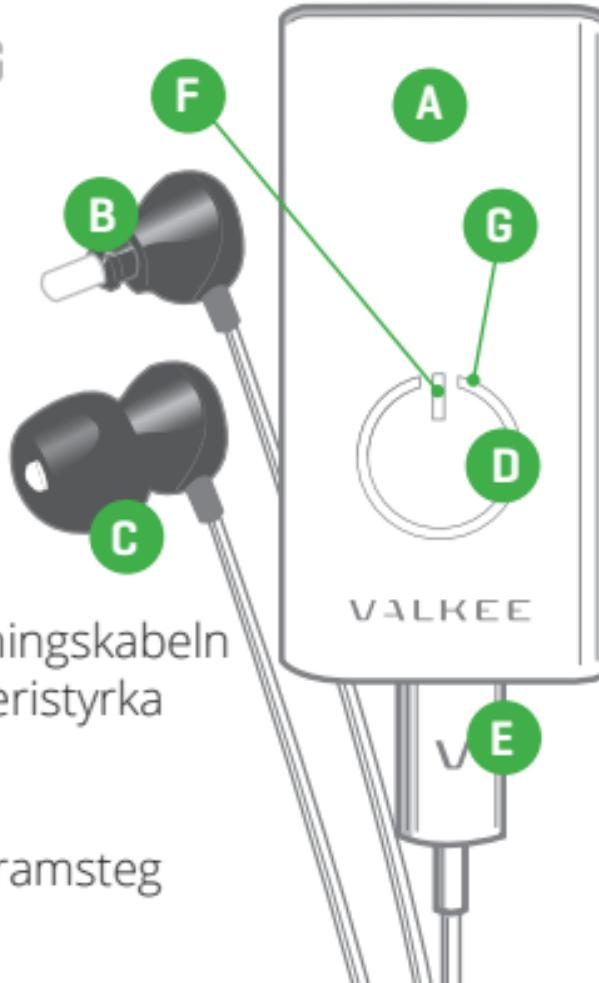
Apparaten innehåller ett integrerat, omladdningsbart litiumjonbatteri. Batteriet får inte kastas i eld, tas isär eller utsättas för extrema temperaturer, eftersom det kan överhettas, vilket kan orsaka att de börjar brinna eller exploderar.

Den här apparaten kan påverkas av annan elektrisk utrustning. Använd apparaten i överensstämmelse med riktlinjerna för elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) enligt beskrivningen i informationsbroschyren om EMC i apparatens förpackning.

Apparaten får inte modifieras. Kontakta Valkee för hjälp med service.

## 1.3. BESKRIVNING AV APPARATEN

- A.** Valkee-huvudenhet
- B.** Öronsnäckor till ljuslurarna
- C.** Silikonpropp till öronsnäckan
- D.** På/av-knapp
- E.** USB-anslutning för ljuslurarna och laddningskabeln
- F.** Signallampa för batteristyrka och laddning
- G.** Signallampa för behandlingstid och framsteg



## FÖRKLARING AV SYMBOLERNA

	Följ anvisningarna för användning
<b>S/N</b>	Serienummer
	EG-försäkran om överensstämmelse 0537
	Skydda apparaten från fukt
	Uppfyller kraven i direktiven om avfall som utgörs av eller innehåller elektriska eller elektroniska produkter/begränsning av användningen av vissa farliga ämnen i elektriska och elektroniska produkter (WEEE) 2012/19/EU och 2006/66/EG rörande återvinning

## 1.4. LJUS OCH HÄLSA

Hur vi fungerar under en dag varierar utifrån dygnets 24 timmar. Denna variation i dygnsrytmens orsakas av vår inre biologiska klocka som får information om tiden från den yttre ljus till mörker-cykeln. En väl synkroniserad biologisk klocka hjälper till att reglera humöret, sömnen, energinivån, appetiten och matsmältningen och ser till att vi mår bra. Ibland hamnar den inre klockan i otakt med den yttre världen, t.ex. till följd av långa resor eller nattskiftarbete. Detta kan medföra olika hälsorelaterade problem.

Många faktorer i vårt dagliga liv minskar vår inre biologiska klockas förmåga till kor-

rekt synkronisering med vår yttre miljö. Vi arbetar inte längre regelbundet från gryningen till skymningen: många människor arbetar oregelbundna tider eller måste följa skiftscheman eller göra långa resor som sträcker sig över flera tidszoner. Den moderna elbelysningen gör det dessutom möjligt att bedriva aktiviteter långt in på natten.

Dessa faktorer kan balanseras med ljusexponering som anpassas efter individens behov. Besök [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) för mer information om hur du kan använda apparaten för att öka ditt välbefinnande.

## 2. ANVÄNDA APPARATEN

Apparaten avger UV-fritt, blåberikat vitt ljus via hörselgångarna till hjärnans ljuskänsliga regioner. De flesta får god effekt av apparatens standardinställningar för ljusbehandling (se "Teknisk information") då apparaten används på morgonen.

En bra tidpunkt för ljusbehandling med apparaten är mycket viktigt för att få bästa resultat. Den bästa tiden för att använda apparaten beror på det avsedda syftet med användningen. Vilken tidpunkt som är effektivast för ljusbehandling varierar också efter individ, så du kan behöva experimentera dig fram till vilken tidpunkt som passar just dig bäst (i början, mitten eller slutet på dagen).

### 2.1. GRUNDLÄGGANDE ANVÄNDNING

Apparaten är klar för användning. Innan du använder apparaten för första gången ska du välja ut de silikonproporna som passar dina öron bäst och placera dem i öronsnäckorna. Anslut därefter ljuslurarna till huvudenheten. Se snabbmanualen för illustrationer .

För daglig användning:

1. Sätt försiktigt in öronsnäckorna i öronen.
2. Starta behandlingen genom att snabbt trycka på och sedan släppa upp strömknappen.
3. Ladda apparaten om den inte startar och upprepa steg 1 och 2.

4. Njut av ljusbehandlingen med Valkee-apparaten tills enheten slås av automatiskt efter 12 minuter (standard).
5. Rengör öronsnäckorna regelbundet.

**OBS!** Du kan avbryta behandlingen genom att trycka på strömknappen igen. Om du slår på apparaten igenom inom tio sekunder kan du återuppta den tidigare behandlingen där den avbröts.

**OBS!** Om du trycker på strömknappen för att starta apparaten utan att först ansluta ljuslurarna, avger apparaten en felsignal (fyra pip och fyra blinkningar).

## 2.2. FÖRESLAGEN ANVÄNDNING

**ALLMÄNT VÄLBEFINNANDE:** Använd apparaten när som helst under dagen då du känner att du skulle ha nytta av det för att förbättra ditt humör och din kognitiva prestanda, öka energinivån eller förbättra ditt allmänna välbefinnande.

**ÅRSTIDSBUNDEN DEPRESSION (även kallat vinterdepression):** För att mildra typiska symtom på årstidsbunden depression, som depression, ångest, irritabilitet, förlorat intresse för aktiviteter som du vanligtvis tycker om, känslor av värdelöshet eller hopplöshet,

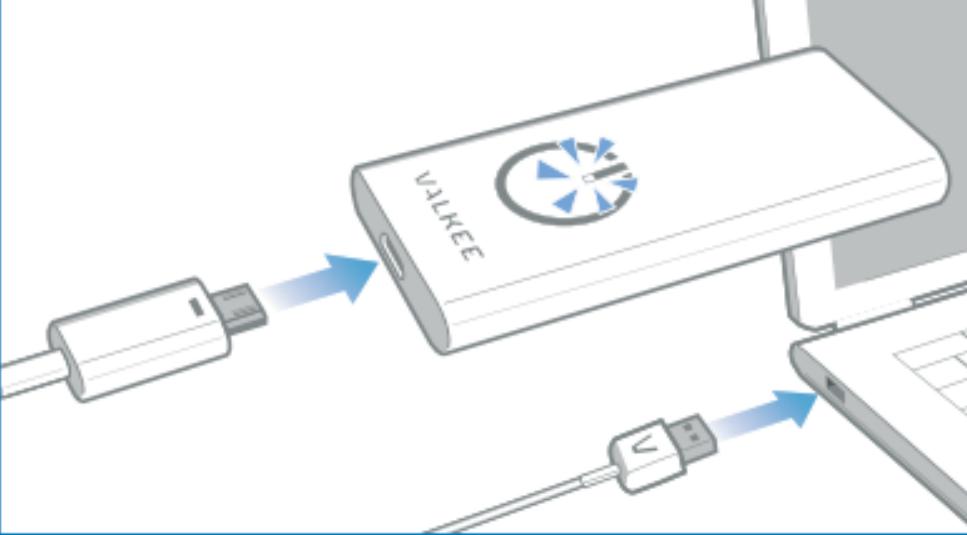
försovning, förlorad energi, social tillbakadragenhet, minskad fysisk aktivitet, trötthet, sug efter kolhydratrik mat och viktuppgång kan du använda apparaten regelbundet på morgonen **inom två timmar efter att du har vaknat** och vid samma tidpunkt varje dag.

Om dina årstidsbundna humörvägningar är allvarligare och du lider av depression eller om du för närvarande medicinerar mot depression ska du rådfråga din läkare och endast använda ljusterapi under övervakning.

## 2.3. LADDNING

Vi rekommenderar användning av den laddare som såldes eller tillhandahölls av Valkee tillsammans med din apparat. Andra laddare eller strömkällor kan överstrida begränsningarna i IEC 60601-1. Apparaten kan dock också laddas med mobil- eller smarttelefoners mikro-USB-laddare eller från en dators USB-port utan att apparaten tar skada.

Se avsnittet "Problemlösning" om du får problem med laddningen.



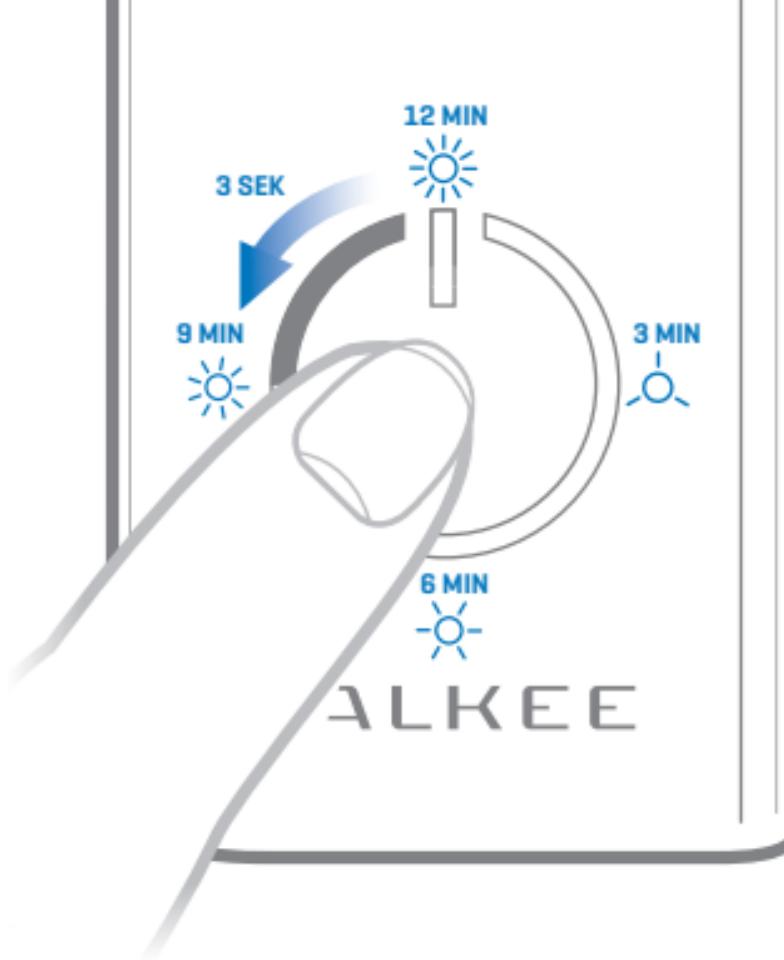
*Anslut USB-kabeln till huvudenheten och datorns USB-port. Laddning pågår då batteriets signallampa tänds och släcks. Batteriet är fulladdat när samtliga signallampor lyser med fast sken. Ladda apparaten när signallampen längst ned blinkar. Laddningen tar max. 3 timmar.*

## 2.4. JUSTERA LJUSINSTÄLLNINGARNA

Prova ljusbehandling vid andra tidpunkter under dagen innan du ändrar standardinställningarna: det är inte alla som får god effekt av ljusbehandling på morgonen. Om du inte upplever någon effekt av standardinställningarna, eller om du får negativa biverkningar som t.ex. huvudvärk, kan du emellertid ändra ljusinställningarna.

Vid första användningstillfället börjar behandlingen med standardinställningarna för ljusbehandling (se "Teknisk information"). Standardinställningarna kan justeras på följande vis:

1. Slå av apparaten.
2. Tryck på strömknappen i tre sekunder för att minska sessionens längd med tre minuter och ljusintensiteten med 25 %. Fortsätt att hålla strömknappen nedtryckt om du vill göra ytterligare minskningar.
3. Fortsätt att hålla strömknappen nedtryckt om du vill återgå till standardinställningarna. Apparaten sparar dina nya inställningar i ljuslurarna.



## 2.5. PROBLEMLÖSNING

**FEL PÅ APPARATEN:** Apparaten avger en felsignal (fyra pip och signallamporna blinkar fyra gånger) om ljuslurarna tappar anslutningen eller har gått sönder. Kontrollera att ljuslurarna är korrekt anslutna till huvudenheten och att ljuslurarnas öronsnäckor och sladdar inte är trasiga. Kontakta Valkee om felet kvarstår.

## 2.6. UNDERHÅLL OCH SERVICE

Se "Teknisk information" för mer information om lämpliga miljöer för användning, transport och förvaring.

**RENGÖRING:** Apparaten är endast avsedd för personligt bruk. Rengör öronsnäckorna och silikonpropparna mellan användningstillfällena med en torr duk som inte repar. Använd aldrig starka rengöringsmedel eller medel med som kan ha repande effekt vid rengöring av apparaten, och skölj den inte i vatten.

**FÖRVARING:** Förvara apparaten i ett skyddande fodral eller i en påse på en torr plats mellan användningstillfällena eller om du eventuellt inte ska använda den under en längre tid.

**SERVICE OCH REPARATION:** Kontakta Valkee på [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) om du har frågor kring garanti, service eller support.

## **3. KASSERING OCH AVYTTRING**

Detta är en elektronisk apparat som innehåller en inbyggd strömkälla i form av ett lithiumjonbatteri. Kasta inte apparaten i hushållssoporna när den ska kasseras. Tänk på miljön och lämna in apparaten för återvinning på en återvinningscentral som tar emot elektronisk utrustning. Kontakta närmaste återvinningscentral för mer information.

## **4. GARANTI OCH JURIDISK INFORMATION**

Valkee begränsade garanti gäller i ett år från och med inköpsdagen.

Valkee ansvarar för att apparaten är lämplig för sitt ändamål och kan användas under garantitiden. Garantin omfattar material-, konstruktions- och tillverkningsfel som uppstår under garantitiden. Denna begränsade garanti omfattar inte följande:

- Normalt slitage på apparaten eller dess komponenter
- Utseendemässiga förändringar på apparaten
- Fel eller skador som orsakas av att apparaten har använts eller hanterats på ett sätt som är felaktigt, olämpligt eller i strid med bruks- och serviceanvisningarna
- Fel eller skador som köparen själv har orsakat, till exempel genom att öppna,

- reparera, justera eller ändra apparaten
- Fel eller skador som har uppstått till följd av något som Valkee inte rimligtvis kan förväntas kunna påverka

Fel måste anmälas inom rimlig tid efter att de har upptäckts. Vid anmälan av fel måste garantibeviset, inköpskvittot eller ett annat tillförlitligt intyg på var och när produkten köptes uppvisas.

Valkee eller en av Valkee auktoriserad serviceverkstad kan välja att reparera felet eller tillhandahålla en ersättningsapparat. Om apparaten öppnas, modifieras eller repareras på en icke auktoriserad serviceverkstad upphör denna begränsade garanti att gälla. Denna

begränsade garanti begränsar inte konsumentens rätt att hänvisa till tillämpliga konsumentskyddslagar.

Valkee ansvar är alltid begränsat till högst apparatens inköpspris. Valkee är under inga omständigheter skyldigt att ersätta oavsiktliga, indirekta eller medelbara skador såvida inte gällande lagstiftning föreskriver en sådan ersättning.

**UPPHOVSRÄTT:** Dessa anvisningar är skyddade enligt gällande upphovsrättslagstiftning. Anvisningarna, eller delar av dem, får endast kopieras med skriftligt tillstånd från Valkee. Valkee förbehåller sig rätten att ändra dessa anvisningar utan föregående meddelande.

# 5. TEKNISK INFORMATION

**OBS!** Det finns en separat broschyr i apparatens förpackning som innehåller information om EMC.

MODELL	VALKEE 2	ANVÄNDNINGSFÖRHÅLLANDE	
<b>IEC 60601-1 KLASSIFIKATION</b>		Temperatur Relativ luftfuktighet	från 5 °C till 40 °C 15–93 % icke-kondenserande
Användningssätt	Kontinuerligt		
<b>APPARATENS ELEKTRISKA SPECIFIKATION</b>			
Märkspänning	5 V (DC)	Temperatur	från -25 °C till 70 °C
Strömförbrukning	max. 0,5 A	Relativ luftfuktighet	ingen kontroll vid -25 °C, upp till 93 % icke-kondenserande vid 70 °C
<b>BATTERISPECIFICATION</b>		<b>FYSISKT UTSEENDE</b>	
Litiumjonbatteri	3,7 V, 450 mAh	Mått	75 x 36 x 9 mm
Batteriets laddningstid	max. 3 timmar	Apparatens förväntade livslängd	3 år
Batteridrift på en laddning	12 behandlingar	<b>LJUSFUNKTIONER</b>	
Batteriets förväntade livslängd	3 år	Normal behandlingslängd Genomsnittlig ljusintensitet	12 min (standard) >10 000 lux inom 1 cm från ljusguidens topp, 3,5 lumen (standardvärdet) 450 nm
<b>ADAPTERSPECIFICATION (TILLVAL)</b>		Högsta våglängd	
Märkingångsspänning	100–240 V (AC)		
Märkfrekvens	50–60 Hz		

Utformad och tillverkad av Valkee Oy, Elekroniikkatie 4, FI-90590 Uleåborg, Finland, 09/2013, versio 1.0. Upphovsrätt till dessa anvisningar: © 2013 Valkee Oy. Valkee är ett registrerat varumärke som tillhör Valkee Oy. Med ensamrätt.

# CONTENTS

<b>1. WELCOME</b>	35
<b>1.1.</b> Intended use	36
<b>1.2.</b> Safety information	37
<b>1.3.</b> Product description	40
<b>1.4.</b> Light and health	41
<b>2. USE OF THE DEVICE</b>	42
<b>2.1.</b> Basic use	42
<b>2.2.</b> Suggested use	43
<b>2.3.</b> Charging	44
<b>2.4.</b> Adjustment of the light settings	45
<b>2.5.</b> Troubleshooting	47
<b>2.6.</b> Maintenance and service	47
<b>3. DISPOSAL</b>	48
<b>4. WARRANTY AND LEGAL INFORMATION</b>	48
<b>5. TECHNICAL INFORMATION</b>	50

# 1. WELCOME

**Thank you for purchasing  
the Valkee® bright light headset!**



Your Valkee sales package contains the following accessories and materials:

- A USB cable
- A bag of silicone fittings
- Instructions for use (quick guide, user guide and technical information)

**This user guide contains important information about the appropriate use of your Valkee device.**

Read all safety information and instructions for use carefully before using the device.

## **KEEP THE USER GUIDE FOR FUTURE REFERENCE.**

Visit [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) now to:

- Register your device, to benefit fully from Valkee user support
- Learn more about your device

Please send us your feedback at [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) or share it on Facebook at [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. INTENDED USE**

The Valkee 2 bright light headset is intended for use to treat symptoms of seasonal affective disorder. It can also be used to promote adjustment to ambient time, and aid in improving your energy level, reaction time, and attention.

For treatment of symptoms of seasonal affective disorder, the device is considered a Class II(a) medical device under Directive 93/42/EEC and has been CE marked and clinically tested. For promoting adjustment to ambient time, and aiding in improving your energy level, reaction time, and attention, the device is not considered a Class II(a) medical device as defined in Directive 93/42/EEC.

## 1.2. SAFETY INFORMATION

**IMPORTANT NOTE:** Use the device only as instructed by Valkee, to avoid potential personal injury or damage to the device. Read all warnings and cautions before using the device.



The device has CE Class II(a) medical device certification and has been clinically tested. The device meets the requirements of the Medical Device Directive 93/42/EEC.

**CONTRAINDICATIONS:** The device is not intended for children or for use during pregnancy.

The device may not be suitable for individuals who are on photo-sensitising medications or who suffer from bipolar disorder.

Side effects of use of the device are rare when the instructions for appropriate use are followed. The most common side effects are temporary headache on the first days of usage, insomnia, restlessness, and decreased quality of sleep or sleeplessness during the early morning hours.



**WARNINGS:** Consult your physician and have your current medication reviewed before using the device, if:

- You have low blood pressure

(hypotension)

- You have an ear infection
- You suffer from, or have suffered from, depression
- You have bipolar disorder
- You are hypersensitive to light (e.g. because of epilepsy)
- You are taking:
  - e.g. certain antibiotics or herbal compounds such as hypericin
  - antidepressants (e.g., neuroleptics or monoamine oxidase inhibitors, or psychotropic drugs)
  - anti-malarial tablets

**DO NOT** use the device while performing tasks that require unrestricted hearing, to avoid hazards due to restriction in hearing capability caused by the earplugs.

**DO NOT** look directly into the light-emitting earplugs, to avoid eye irritation or damage.

**DO NOT** use excessive force to insert the earplugs, to avoid damaging your ear canals.

**KEEP THE DEVICE** and its parts out of the reach of children. The small parts could present a choking hazard.

**IF THE DEVICE** becomes damaged or degraded in any way or does not work, do not oper-

ate it. Contact Valkee for service assistance.

**DO NOT** share earplugs to avoid personal hygiene risks.

**DO NOT** overuse the device. This helps avoid nausea, headache and sleep disturbances. No clinical data are available on side effects of multiple dosing.

**MAKE SURE** that neither the device nor any of its cables can catch on anything when you are using the device, to eliminate the possibility of strangulation.



**CAUTIONS:** For safe operation, keep the device away from water. If liq-

uid has somehow entered the system or its parts, immediately stop using the device and contact Valkee for service assistance.

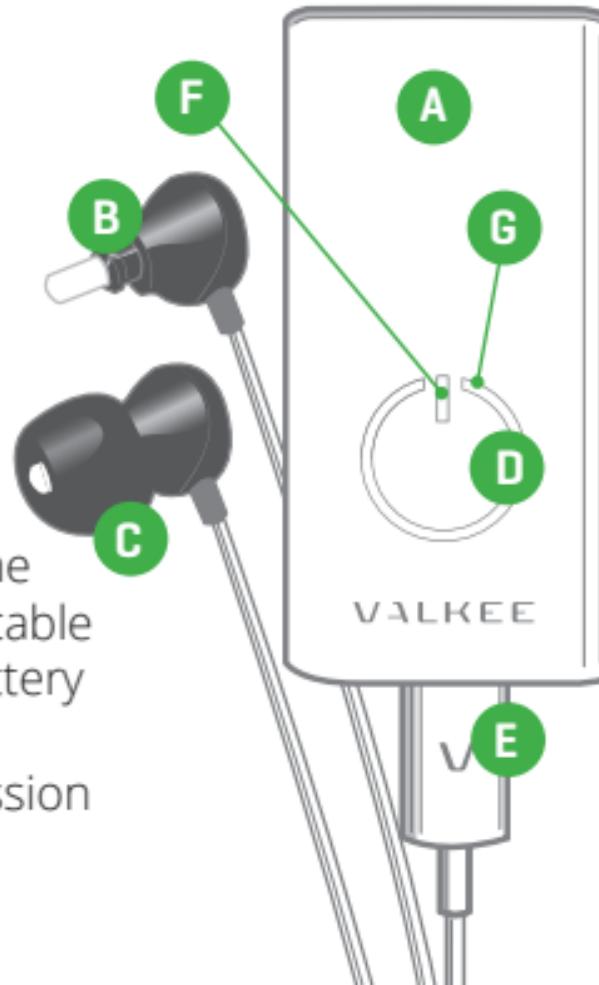
The device contains an integrated, rechargeable lithium-ion battery. Do not incinerate, disassemble, or expose to extreme temperatures, because the battery could overheat, causing fire or bursting.

Other electrical equipment may affect this device; Use the device in accordance with the guidelines for electromagnetic compatibility (EMC) as described in the EMC information leaflet contained in the sales package.

No modification of this device is allowed. Contact Valkee for service assistance.

## 1.3. PRODUCT DESCRIPTION

- A. Valkee main unit
- B. Ledset earplugs
- C. Silicone fitting for the earplug
- D. Power on/off button
- E. USB connector for the Ledset and charger cable
- F. Indicator light for battery power and charging
- G. Indicator light for session length and progress



### SYMBOL KEY:

	Follow the instructions for use
<b>S/N</b>	Serial number
0537	European Declaration of Conformity
	Keep dry
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment and Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives (2012/19/EU and 2006/66/EC)

## 1.4. LIGHT AND HEALTH

Our daily functioning varies in line with the 24 hours of the day. This circadian (from circa = about, dies = day) variation is caused by our internal biological clock, which gets its timing cues from the external light-dark cycle. A well-synchronized biological clock helps regulate our mood, sleep, energy, appetite and digestion and helps ensure our well-being. Sometimes our internal clock gets out of sync with the external world, – for example, because of long-distance travel or working night shifts. This can cause various health-related problems.

Many factors in day-to-day life diminish the

ability of our internal biological clock to synchronise us properly with our external environment. We no longer work regularly from dawn to dusk: many people work irregular hours or must follow shift-work schedules, or travel extensively across several time zones. Also, modern electric lighting allows activities to extend well into the night.

These factors can be balanced through exposure to bright light that is timed with the individual's needs in mind. For more information about how to use the device to improve your well-being, visit [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. USE OF THE DEVICE

The device emits UV-free, blue-enriched white light through the ear canals to the light-sensitive regions of the brain. Most people benefit from the default bright light settings of the device (see "Technical Information") when applied in the morning.

Good timing of exposure to Valkee bright light is essential for reaching the best results. The best time to use your device depends on the intended purpose of use. The most effective bright-light time also varies with the individual, so you will find the best bright-light time (morning/midday/evening) by experimenting.

### 2.1. BASIC USE

Your device is ready for use. Before the first use, select the silicone fittings that best match your ears and put them on the earplugs. Then connect the Ledset with the main unit. For illustrations, see the quick guide .

To use your device daily:

1. Place the earplugs carefully in your ear canals.
2. Start the session by briefly pressing and then releasing the power button.
3. Recharge the device if it does not start and repeat steps 1 and 2.

4. Enjoy the Valkee bright light until the device switches off automatically after 12 minutes (by default).
5. Clean the earplugs regularly.

**NOTE:** You can interrupt the session by pressing the power button again. If you turn on the device again within 10 seconds, you can resume the session from the point of interruption.

**NOTE:** If you press the power button to start the device without first connecting the Ledset, the device gives an error signal (four beeps and four flashes).

## 2.2. SUGGESTED USE

**GENERAL WELL-BEING:** To help improve your mood and cognitive performance, boost your daily energy levels and increase your general well-being, use the device whenever you feel you could benefit from it in the course of the day.

To alleviate typical symptoms of **SEASONAL AFFECTIVE DISORDER**, such as depression, anxiety, irritability, loss of interest in activities you usually find enjoyable, feeling of worthlessness, hopelessness, oversleeping, loss of energy, social

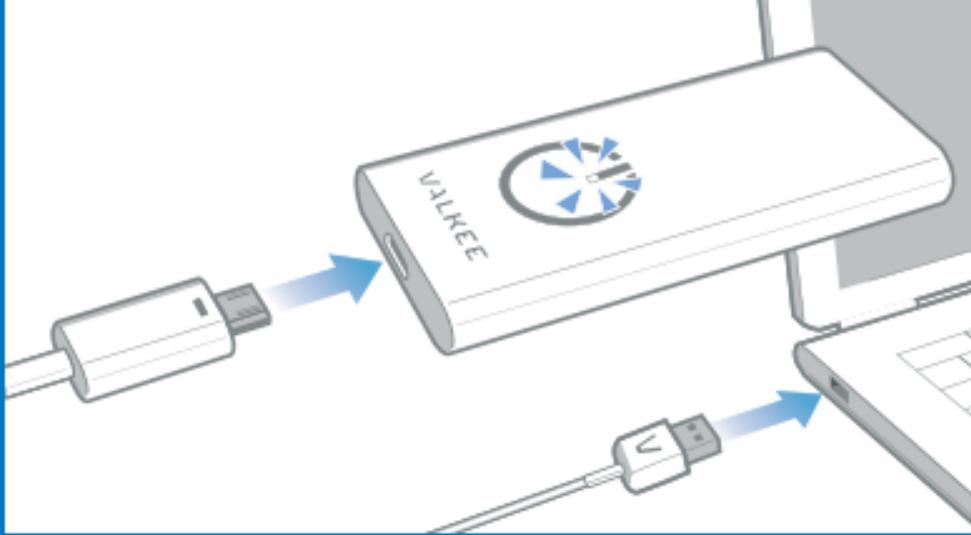
withdrawal, decreased physical activity, fatigue, cravings for foods that are high in carbohydrates, and weight gain, use the device on a regular basis **in the morning within two hours after waking up** at the same time each day.

If your seasonal mood swings are more severe and you are suffering from depression, or if you currently are on medication for depression, consult your physician and use light therapy only under supervision.

## 2.3. CHARGING

It is recommended to use the charger sold or otherwise provided by Valkee for your device. Other chargers or power sources may exceed the limits of IEC 60601-1. However, the device can also be charged with many mobile-phone chargers or smartphone micro-USB chargers or from a computer's USB port without damage to the device.

If you have a problem with charging, see the 'Troubleshooting' section.



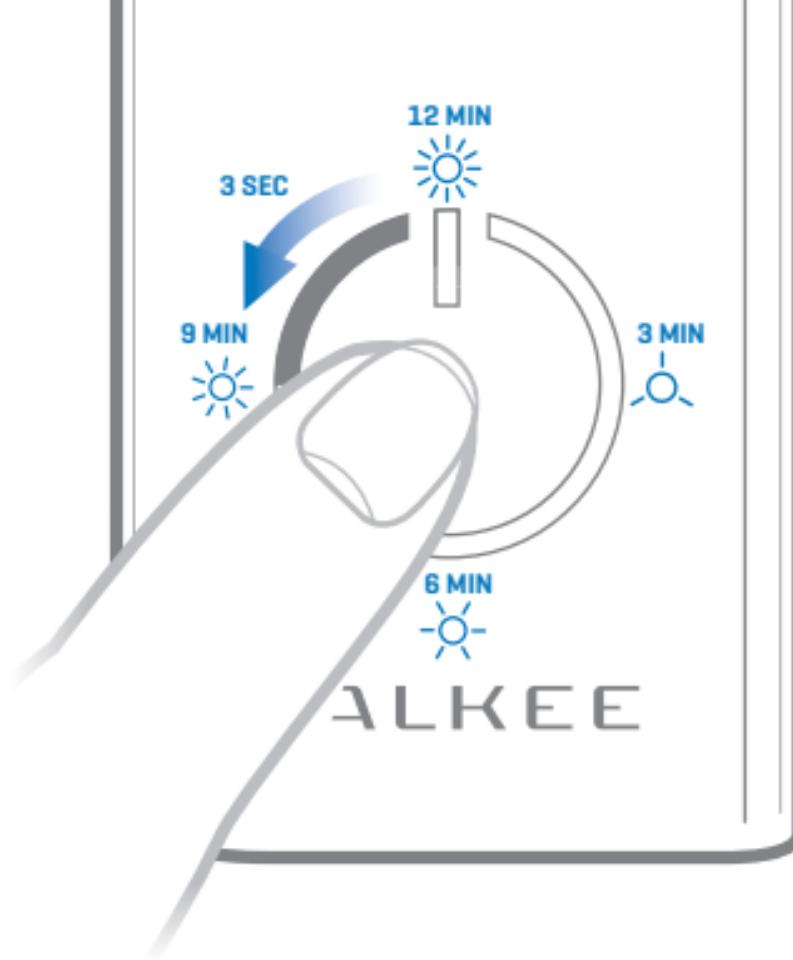
*Connect the USB cable to the main unit and the computer's USB port. Charging is in progress when the battery-indicator lights cycle on and off; the battery is fully charged when all the indicator lights are illuminated steadily. Recharge your device when the bottom-most indicator light is flashing.*

## 2.4. ADJUSTMENT OF THE LIGHT SETTINGS

Before you consider changing the default settings, try the bright light at a different time of day: not everyone benefits from morning light exposure. However, if you feel that the default settings don't benefit you or if you experience a negative side effect, such as a headache, you can change the light settings.

On first use, the session starts with the default bright-light settings (see "Technical Information"). The default settings can be adjusted in the following manner:

1. Turn off the device.
2. Press the power button for three seconds to reduce the length of the session by three minutes and the intensity of the bright light by 25%. For further reduction, continue holding down the power button.
3. If you want to return to the default settings, continue holding the power button down. The device saves your new settings to the Ledset.



## 2.5. TROUBLESHOOTING

**ERROR CONDITION :** The device gives an error signal (four beeps and four flashes of the indicator lights) if the Ledset becomes disconnected or broken. To rectify the error, make sure that the Ledset is properly connected to the main unit and/or that the Ledset earplugs and Ledset wires are not broken. If the error persists, contact Valkee.

## 2.6. MAINTENANCE AND SERVICE

See "Technical Information" for appropriate environments for operation, transportation and storage.

**CLEANING:** The device is intended for personal use only. Clean the earplugs and silicone fittings between uses with a non-abrasive, dry cleaning cloth. Never use abrasive cleaning agents or strong detergents to clean the device, and do not rinse it with water.

**STORAGE:** Store the device between uses or during potential idle periods in a protective case or bag in a dry location.

**SERVICE AND REPAIR:** Contact Valkee at [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) with any warranty, service or support issues.

### **3. DISPOSAL**

This is an electronic device containing a lithium-ion battery as an internal power source. Do not throw away the device with normal household waste at the end of its life. Consider the environment: deliver the device for recycling at an official collection point for electronic devices. Check with the appropriate recycling organisation for local disposal information.

### **4. WARRANTY AND LEGAL INFORMATION**

The limited Valkee warranty period of one year starts on the date of purchase.

Valkee is responsible for the device being suitable for its purpose of use and remaining usable throughout the warranty period. The warranty covers any material, design, and manufacturing defects that manifest themselves during the warranty period. This limited warranty does not cover:

- Normal wear and tear of the device or its components
- Cosmetic changes in the device
- Faults or damage caused by use or handling of the device in a manner that is incorrect, inappropriate, or counter to the operation and service instructions
- Faults or damage caused by the customer,

- for example, from opening the device or repairing, adjusting, or modifying it
- Faults or damage caused by factors that Valkee cannot reasonably be expected to have control over

Faults must be reported within reasonable time from their detection. When reporting a fault, you must present a certificate of warranty, a receipt of purchase, or another reliable account of where and when the product was purchased.

Valkee or an authorised Valkee service point may choose to repair the fault or provide a replacement device. Opening, modifying or repairing the device at an unauthorised service point voids this limited warranty. This limited warranty

does not restrict application of any consumer-protection legislation in force.

Valkee liability is always limited to the purchase price of the device at maximum. Under no circumstances is Valkee liable for compensation for any incidental, indirect, or consequential damages unless legislative requirements impose an obligation of such compensation.

**COPYRIGHT:** These instructions are protected by the applicable copyright laws. Copying of these instructions, in full or in part, is permitted only with the written permission of Valkee. Valkee reserves the right to modify these instructions without prior notice.

## 5. TECHNICAL INFORMATION

**NOTE:** See the separate leaflet in the sales package for the EMC information.

### MODEL

**VALKEE 2**

### IEC 60601-1 CLASSIFICATION

Mode of operation      Continuous

### DEVICE'S ELECTRICAL SPECIFICATIONS

Rated voltage      5 V (DC)  
Power consumption      max. 0.5 A

### BATTERY SPECIFICATION

Lithium-ion battery      3.7 V, 450 mAh  
Battery recharging time      max. 3 hours  
Battery operation with one charge      12 sessions  
Expected battery service life      3 years

### ADAPTER SPECIFICATIONS [OPTIONAL]

Rated input voltage      100-240 V (AC)

Rated frequency

50-60 Hz

### OPERATING CONDITIONS

Temperature      from 5 °C to 40 °C  
Relative humidity      15-93% non-condensing

### TRANSPORT AND STORAGE CONDITIONS

Temperature      from -25 °C to 70 °C  
Relative humidity      no control at -25 °C, up to 93% non-condensing at 70 °C

### PHYSICAL CHARACTERISTICS

Dimensions      75 × 36 × 9 mm  
Expected device service life      3 years

### LIGHT FUNCTIONS

Typical session duration      12 min (default)  
Average light intensity      >10 000 lux within 1 cm from the top of the light guide, 3.5 lumen (default values)  
Peak wavelength      450 nm

# INHALT

<b>1. WILLKOMMEN</b>	51
<b>1.1.</b> Vorgesehner Verwendungszweck	52
<b>1.2.</b> Sicherheitsinformationen	53
<b>1.3.</b> Produktbeschreibung	56
<b>1.4.</b> Licht und Gesundheit	57
<b>2. VERWENDUNG DES GERÄTS</b>	58
<b>2.1.</b> Allgemeine Verwendung	58
<b>2.2.</b> Empfohlene Verwendung	59
<b>2.3.</b> Ladevorgang	60
<b>2.4.</b> Anpassung der Lichteinstellung	61
<b>2.5.</b> Fehlerbehebung	63
<b>2.6.</b> Wartung und Pflege	63
<b>3. ENTSORGUNG</b>	64
<b>4. GARANTIE UND RECHTSBELEHRUNG</b>	64
<b>5. TECHNISCHE INFORMATION</b>	65

# 1. WILLKOMMEN

**Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf des Valkee® Bright Light Headset entschieden haben!**

Ihr Valkee Verkaufsverpackung beinhaltet Folgendes an Zubehör und Unterlagen:

- ein USB-Kabel
- ein Tütchen mit Silikonohrpolstern
- Bedienungsanleitungen (Schnellstartanleitung, Benutzerhandbuch und technische Informationen)

Dieses Benutzerhandbuch enthält wichtige Informationen zur angemessenen Nutzung Ihres Valkee Geräts. Lesen Sie vor dem Gebrauch des Geräts sämtliche Sicherheitshinweise und Anweisungen sorgfältig durch.

## **BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR SPÄTERE FRAGEN GUT AUF.**

Besuchen Sie [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) jetzt, um:

- Ihr Gerät zu registrieren und von allen Vorteilen des Kundenservice von Valkee Gebrauch zu machen
- mehr über Ihr Gerät zu erfahren.

Senden Sie uns bitte Ihr Feedback an [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) oder teilen Sie es bei Facebook unter [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. VORGESEHNER VERWENDUNGSZWECK**

Das Valkee 2 Bright Light Headset dient der Linderung saisonal abhängiger Depressionen. Es kann auch eingesetzt werden, um sich leichter an neue Ortszeiten anzupassen und es kann Ihre Energie ankurbeln sowie Ihre Reaktionszeiten und Aufmerksamkeitsspannen verbessern.

Zur Linderung saisonal abhängiger Depressionen ist das Gerät gemäß der Richtlinie 93/42/EWG als medizinisches Gerät der CE-Klasse II(a) anzusehen und es wurde mit der CE-Kennzeichnung versehen und klinisch getestet. Wird es verwendet, um sich leichter an neue Ortszeiten anzupassen, die Energie anzukurbeln oder die eigenen Reaktionszeiten und Aufmerksamkeitsspannen zu verbessern, ist dieses Gerät nicht als medizinisches Gerät der CE-Klasse II(a) gemäß der Richtlinie 93/42/EWG anzusehen.

## 1.2. SICHERHEITSINFORMATIONEN

**WICHTIGER HINWEIS:** Das Gerät darf nur entsprechend der Anweisungen von Valkee verwendet werden, um Personen- und Geräteschäden zu vermeiden. Lesen Sie vor dem Gebrauch des Geräts sämtliche Warn- und Sicherheitshinweise sorgfältig durch.



Das Gerät verfügt über die Zertifizierung der CE-Klasse II(a) für medizinische Geräte und wurde klinisch getestet. Das Gerät entspricht den Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte.

**KONTRAINDIKATIONEN:** Das Gerät ist nicht für den Gebrauch durch Kinder oder während der Schwangerschaft vorgesehen.

Das Gerät ist unter Umständen nicht für Personen geeignet, die fotosensibilisierende Medikamente einnehmen oder an bipolaren Störungen leiden.

Bei korrekter Anwendung entsprechend der Gebrauchsanweisungen kommen Nebenwirkungen nur selten vor. Zu den häufigsten Nebenwirkungen gehören vorübergehende Kopfschmerzen während der ersten Behandlungstage, Schlaflosigkeit, Unruhe, Schlafstörungen und Schlaflosigkeit in den frühen Morgenstunden.



**WARNHINWEISE:** Wenden Sie sich vor der Verwendung des Geräts an Ihren Arzt und lassen Sie Ihre derzeitig einzunehmenden Medikamente überprüfen, wenn:

- Sie niedrigen Blutdruck haben (Hypotonie);

- Sie an einer Ohrenentzündung leiden;
- Sie unter einer Depression leiden oder in der Vergangenheit darunter gelitten haben;
- Sie an einer bipolaren Störung leiden;
- Sie an einer Überempfindlichkeit gegen helles Licht leiden (z. B. bei Epilepsie);
- Sie folgende Mittel einnehmen:
  - fotosensibilisierende Medikamente (z. B. bestimmte Antibiotika oder Mittel, die Kräuter enthalten, wie Hypericin);
  - Antidepressiva (z. B. Neuroleptika, Monoaminoxidase-Hemmer oder Psychopharmaka);
  - Anti-Malaria-Tabletten.

**VERWENDEN SIE DAS GERÄT NICHT**, wenn Sie Tätigkeiten nachgehen, bei denen Sie aus Sicherheits-

gründen uneingeschränkt hören müssen, da das Headset Ihr Hörvermögen einschränkt.

**SCHAUEN SIE NICHT** direkt in die lichtemittierenden Ohrenstöpsel, um Irritationen und Schäden der Augen zu vermeiden.

**WENDEN SIE** beim Anbringen der Hörstöpsel keine übermäßige Gewalt an, um Schaden an Ihrem Gehörgang zu vermeiden.

**BEWAHREN SIE** das Gerät und dessen Zubehör stets außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Die Kleinteile könnten verschluckt werden und eine Erstickungsgefahr darstellen.

**WENN DAS GERÄT** beschädigt oder verschlissen ist oder nicht ordnungsgemäß funktioniert, darf es nicht bedient werden. Setzen Sie sich mit Valkee

in Verbindung, um Unterstützung zu erhalten.

**AUS HYGIENISCHEN GRÜNDEN** sollten die Ohrenstöpsel nicht von mehreren Personen verwendet werden.

**VERWENDEN SIE** das Gerät nicht zu häufig, um Übelkeit, Kopfschmerzen und Schlafstörungen zu vermeiden. Es existieren zurzeit ausschließlich klinische Studien zur empfohlenen Dosierung.

**STELLEN SIE** bei der Verwendung des Geräts sicher, dass weder die Kabel noch das Gerät an Gegenständen hängen bleiben können, um eine mögliche Strangulation zu verhindern.



**SICHERHEITSHINWEISE:** Halten Sie das Gerät zur sicheren Bedienung fern von Flüssigkeiten. Wenn dennoch Flüssigkeiten in das

Gerät oder dessen Zubehörteile eingedrungen sind, unterbrechen Sie sofort die Verwendung und wenden Sie sich an Valkee für weitere Hilfe.

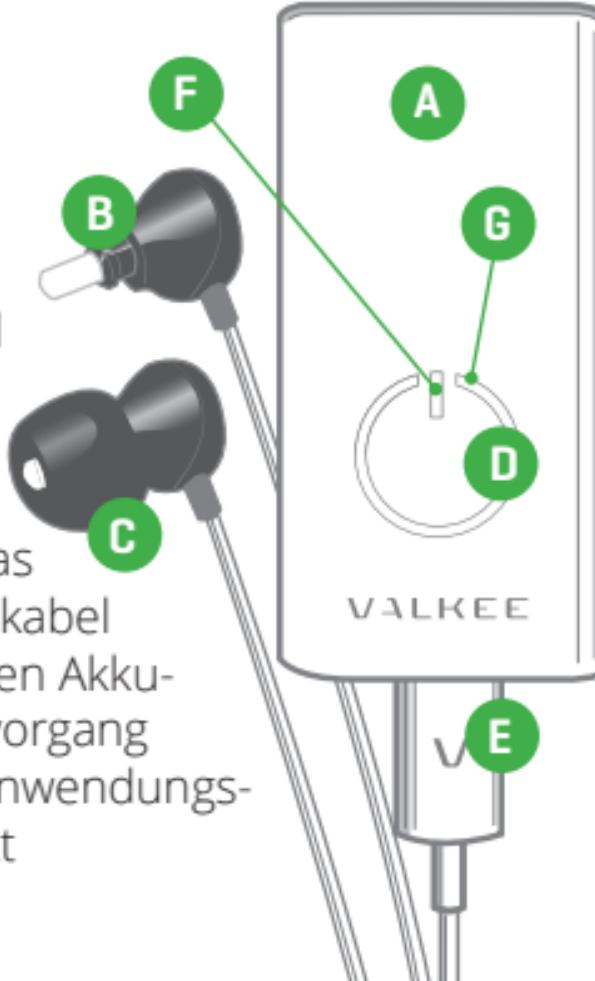
Das Gerät enthält einen eingebauten, aufladbaren Lithium-Ionen-Akku. Das Gerät nicht anzünden, zerlegen oder extremen Temperaturen aussetzen, da der Akku sich überhitzen, entzünden oder explodieren könnte.

Andere elektrische Geräte können den Betrieb dieses Geräts einschränken. Verwenden Sie den Valkee daher ausschließlich entsprechend der aufgeführten Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit (EMV) des EMV-Informationsblatts, das dieser Verkaufspackung beiliegt.

Es dürfen keinerlei Veränderungen an diesem Gerät vorgenommen werden. Setzen Sie sich mit Valkee in Verbindung, um Unterstützung zu erhalten.

## 1.3.PRODUKT-BESCHREIBUNG

- A.** Valkee-Haupteinheit
- B.** Ledset-Ohrenstöpsel
- C.** Silikonpolster für die Ohrenstöpsel
- D.** Ein-/Ausschalttaste
- E.** USB-Anschluss für das Ledset und das Ladekabel
- F.** Anzeigeleuchte für den Akkuladestand und -ladevorgang
- G.** Anzeigeleuchte für Anwendungsdauer und -fortschritt



### SYMBOL-LEGENDE:

	Bedienungsanweisung folgen
<b>S/N</b>	Seriennummer
0537	Europäische Konformitätsbescheinigung
	Trocken halten
	Das vorliegende Produkt entspricht den EU-Direktiven 2012/19/EU und 2006/66/EC zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektronikgeräten und der Elektroaltgeräte-Verordnung (WEEE)

## 1.4.LICHT UND GESUNDHEIT

Unsere Leistungsfähigkeit variiert im Laufe des Tages. Diese zirkadiane (von circa = ungefähr, dies = Tag) Variation wird von unserer internen biologischen Uhr verursacht, die ihre Signale für den zeitlichen Ablauf vom externen Hell-dunkel-Zyklus erhält. Ist die interne Uhr gut abgestimmt, hilft dies bei der Kontrolle von Stimmung, Schlaf, Energie, Appetit sowie Verdauung und sichert somit unser allgemeines Wohlbefinden. Manchmal gerät unsere innere Uhr jedoch mit der Umwelt aus dem Lot, beispielsweise aufgrund von Langzeitflügen oder Nachschichten. Dies kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen.

Zahlreiche Faktoren unseres täglichen Le-

bens schmälern die Fähigkeit unserer inneren Uhr, uns mit der Außenwelt in Einklang zu bringen. Wir arbeiten nicht mehr regelmäßig wie früher von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang: viele Menschen haben unregelmäßige Arbeitszeiten, arbeiten im Schichtbetrieb oder reisen häufig durch verschiedene Zeitzonen. Außerdem ist es dank der elektrischen Beleuchtung heutzutage möglich, allen möglichen Tätigkeiten bis tief in die Nacht nachzugehen.

Diese Faktoren können ausgeglichen werden, indem man sich gemäß der individuellen Bedürfnisse einer Lichttherapie unterzieht. Für weitere Informationen dazu, wie das Gerät Ihr Wohlbefinden verbessern kann, besuchen Sie [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. VERWENDUNG DES GERÄTS

Das Gerät emittiert UV-freies, blau angereichertes Licht durch den Gehörgang zu den lichtempfindlichen Regionen des Gehirns. Die meisten Menschen profitieren von den werkseitig voreingestellten Lichteinstellungen des Geräts (siehe "Technische Informationen"), wenn die Lichttherapie morgens angewandt wird.

Die Wahl des richtigen Zeitpunkts der Valkee Lichttherapie ist entscheidend, wenn Sie die bestmöglichen Resultate erzielen möchten. Die beste Anwendungszeit richtet sich nach Ihrem gewünschten Verwendungszweck. Die wirkungsvollste Zeit für eine Lichttherapie variiert außerdem von Person zu Person, daher bestimmen Sie Ihren eigenen besten Zeitpunkt

(morgens, mittags, abends) am besten durch Ausprobieren.

### 2.1. ALLGEMEINE VERWENDUNG

Ihr Gerät wird betriebsbereit geliefert. Wählen Sie vor der Erstverwendung die Silikonohrpolster, die am besten in Ihr Ohr passen, und setzen Sie sie auf die Ohrenstöpsel. Schließen Sie daraufhin das Ledset an die Haupteinheit an. Für Abbildungen siehe Schnellstartanleitung .

Für die tägliche Verwendung Ihres Geräts:

1. Setzen Sie die Ohrenstöpsel vorsichtig in Ihre Ohren.
2. Beginnen Sie die Anwendung, indem Sie die Ein/Aus-Taste kurz drücken und wieder loslassen.

3. Wenn das Gerät nicht angeht, laden Sie es auf und wiederholen Sie die Schritte 1 und 2.
4. Genießen Sie die Wirkung des Valkee Bright Light, bis das Gerät sich nach 12 Minuten automatisch ausschaltet (standardmäßige Einstellung).
5. Reinigen Sie die Ohrenstöpsel regelmäßig.

**HINWEIS:** Sie können die Anwendung unterbrechen, indem Sie die Ein/Aus-Taste erneut drücken. Wenn Sie das Gerät innerhalb von 10 Sekunden erneut einschalten, läuft die vorherige Anwendung automatisch ab dem Zeitpunkt der Unterbrechung weiter.

**HINWEIS:** Wenn Sie die Ein/Aus-Taste zum Starten des Geräts drücken, ohne vorher das Ledset

angeschlossen zu haben, wird ein Fehlersignal ausgelöst (vier Piepser und viermaliges Blinken).

## 2.2. EMPFOHLENE VERWENDUNG

**ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN:** Um Ihre Stimmung und kognitive Leistung zu verstärken, Ihre tägliche Energie zu erhöhen und Ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern, verwenden Sie das Gerät immer dann, wenn Sie glauben, dass es Ihnen im Laufe des Tages guttun würde.

**SAISONAL AFFEKTIVE STÖRUNG [SAD, auch als Winterdepression bekannt]:** Um die typischen Symptome der saisonalen affektiven Störung zu lindern, wie Depressionen, Angstzustände, Reizbarkeit, Interessensverlust an sonst gerne

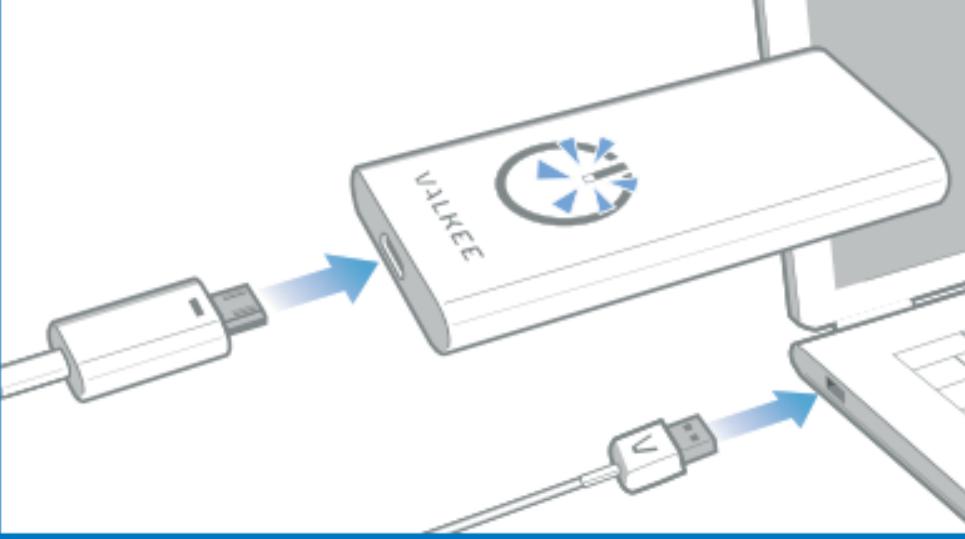
nachgegangenen Aktivitäten, Wertlosigkeitsgefühle, Verzweiflung, zu langer Schlaf, Energieverlust, sozialer Rückzug, sinkende körperliche Aktivität, Schlappheit, Heißhunger auf kohlenhydrathaltige Speisen und Gewichtszunahme, verwenden Sie das Gerät regelmäßig morgens **innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Aufwachen** und stets zur gleichen Zeit.

Wenn Ihre saisonalen Gefühlsschwankungen schwerwiegender sind und Sie an einer Depression leiden oder zurzeit medikamentös gegen Depression behandelt werden, wenden Sie sich zuerst an Ihren Arzt und nutzen Sie die Lichttherapie nur unter ärztlicher Aufsicht.

## 2.3. LADEVORGANG

Es wird empfohlen, nur das mitgelieferte oder anderweitig von Valkee bezogene Ladegerät verwenden. Andere Ladegeräte oder Stromquellen könnten die zulässigen Grenzwerte der Richtlinie IEC 60601-1 überschreiten. Das Gerät kann jedoch auch mit den Ladegeräten verschiedener Handys bzw. Mikro-Ladegeräten verschiedener Smartphones oder über den USB-Anschluss eines Computers geladen werden, ohne dass das Gerät dabei zu Schaden kommt.

Wenn beim Laden Probleme auftreten sollten, konsultieren Sie bitte den Abschnitt „Fehlerbehebung“.



*Verbinden Sie das USB-Kabel mit der Haupteinheit und dem USB-Anschluss des Computers. Der Ladevorgang läuft, wenn die Akku-Anzeigeleuchte blinks. Der Akku ist vollständig geladen, wenn alle Anzeigeleuchten ununterbrochen leuchten. Laden Sie das Gerät auf, wenn die unterste Anzeigeleuchte blinks. Der Ladevorgang dauert maximal 3 Stunden.*

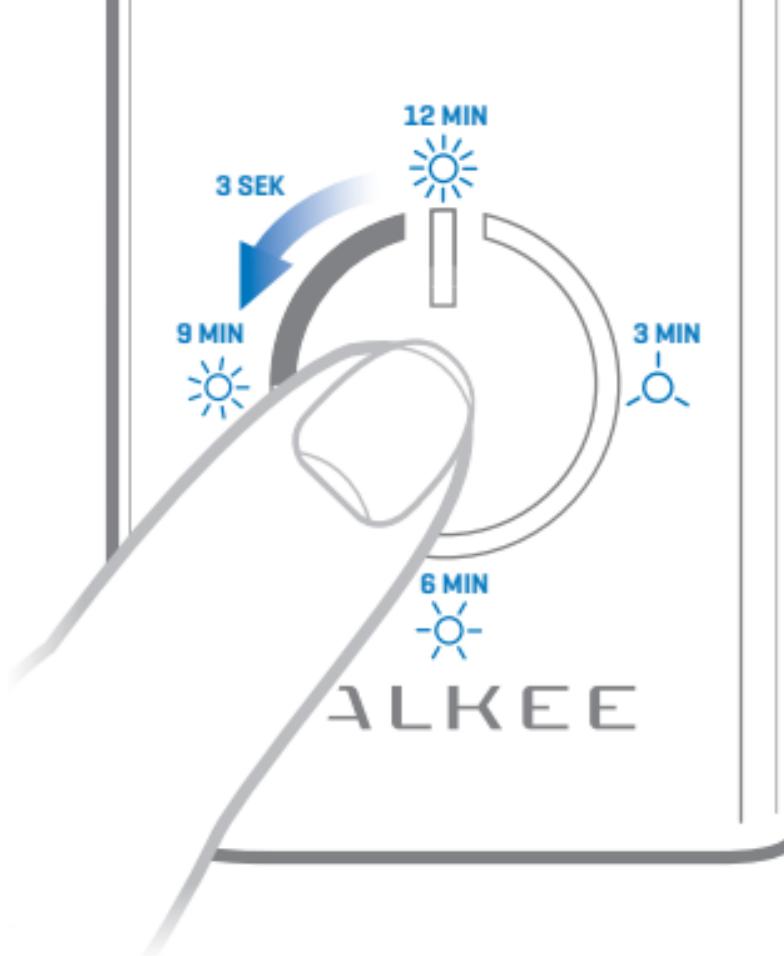
## 2.4. ANPASSUNG DER LICHTEINSTELLUNG

DE

Bevor Sie die Voreinstellung verändern, probieren Sie die Lichttherapie zu verschiedenen Tageszeiten aus, da nicht alle Menschen auf die morgendliche Anwendung ansprechen. Wenn Sie trotz allem finden, dass die Voreinstellungen nicht wirken oder sie Nebenwirkungen erleben (wie beispielsweise Kopfschmerzen), können Sie die Lichteinstellung anpassen.

Bei der Erstverwendung startet die Anwendung mit der voreingestellten Lichteinstellung (siehe "Technische Informationen"). Die werkseitigen Voreinstellungen können wie folgt angepasst werden:

1. Schalten Sie das Gerät aus.
2. Halten Sie die Ein/Aus-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die Dauer der Anwendung um 3 Minuten zu verkürzen und die Lichtstärke um 25% zu verringern. Für weitere Verringerungen halten Sie die Ein/Aus-Taste weiterhin gedrückt.
3. Wenn Sie die Werksteinstellung wiederherstellen möchten, halten Sie die Ein/Aus-Taste weiterhin gedrückt. Das Gerät speichert Ihre neuen Lichteinstellungen automatisch.



## 2.5. FEHLERBEHEBUNG

**FEHLERZUSTAND:** Das Gerät löst ein Fehlersignal aus (vier Piepser und viermaliges Blinken der Anzeigeleuchten), wenn das Ledset getrennt oder beschädigt wird. Zur Fehlerbehebung müssen Sie sicherstellen, dass das Ledset korrekt an die Haupteinheit angeschlossen ist und die Ledset-Ohrenstöpsel und Ledset-Drähte nicht beschädigt sind. Wenn der Fehler weiterhin besteht, wenden Sie sich bitte an Valkee.

## 2.6. WARTUNG UND PFLEGE

Für angemessene Betriebsumgebungen, den Transport und die Aufbewahrung siehe „Technische Informationen“.

**REINIGUNG:** Das Gerät ist nur für den persönlichen Gebrauch vorgesehen. Reinigen Sie die Ohrenstöpsel und Silikonohrpolster mit einem trockenen, weichen Reinigungstuch. Verwenden Sie niemals scheuernde oder starke Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Spülen Sie es niemals mit Wasser ab.

**LAGER:** Bewahren Sie das Gerät zwischen den Anwendungen oder während längerer Nichtnutzung an einem trockenen Ort in einer Schutzhülle auf.

**KUNDENDIENST UND REPARATUR:** Wenden Sie sich zu allen Fragen der Garantieleistung, des Kundendiensts oder der Reparatur an [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com).

### **3. ENTSORGUNG**

Der Valkee ist ein elektronisches Gerät, das von einem internen Lithium-Ionen-Akku betrieben wird. Entsorgen Sie das Gerät niemals im normalen Hausmüll. Denken Sie an die Umwelt: Bringen Sie das Gerät zum Recyceln zu einer öffentlichen Sammelstelle für Elektrogeräte. Wenden Sie sich an das entsprechende lokale Recyclingunternehmen für weitere Entsorgungsinformationen.

### **4. GARANTIE UND RECHTSBELEHRUNG**

Die eingeschränkte einjährige Garantie des Valkee beginnt ab dem Kaufdatum. Valkee haftet für die Zwecktauglichkeit des Geräts sowie für

dessen Einsatzfähigkeit während des Garantiezeitraums. Die Garantie umfasst sämtliche Material-, Konstruktions- und Herstellungsfehler, die während des Garantiezeitraums auftreten. Nicht unter diese eingeschränkte Garantie fallen:

- normale Abnutzung des Geräts und dessen Komponenten;
- optische Veränderungen am Gerät;
- Störungen oder Schäden, die durch Gebrauch oder unsachgemäße Handhabung des Gerätes in einer Weise verursacht wurde, die falsch, unangebracht oder im Widerspruch zu den Betriebs- und Wartungsanleitungen ist;
- vom Käufer verschuldete Mängel oder Schäden infolge des Öffnens, Reparierens, Verstellens oder Modifizierens usw. des

- Geräts;
- Mängel und Schäden, auf deren Ursache Valkee keinen Einfluss hat;

Mängel müssen innerhalb eines angemessenen Zeitpunkts nach ihrer Feststellung gemeldet werden. Bei der Meldung eines Mangels müssen Sie eine Bescheinigung über die Garantie, einen Kaufbeleg oder einen anderen zuverlässigen Nachweis vorlegen, wo und wann die Ware gekauft wurde.

Valkee oder ein von Valkee autorisiertes Serviceleistungsunternehmen kann entscheiden, den Mangel zu beheben oder ein Ersatzgerät zu liefern. Das Öffnen, Verändern oder Reparieren des Geräts von nicht-autorisierten Dritten macht diese eingeschränkte Garantie unwirksam.

Diese eingeschränkte Garantie hat keinen Einfluss auf das Recht des Kunden, sich auf geltende Bestimmungen zum Verbraucherschutz zu beziehen.

Die Haftung Valkee ist stets maximal auf den Kaufpreis des Geräts beschränkt. Valkee haftet unter keinen Umständen für indirekte, Neben- oder Folgeschäden, sofern Valkee nicht durch gesetzliche Vorgaben zu einer Entschädigung für dieselben verpflichtet ist.

**URHEBERRECHT:** Diese Anleitung ist urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung dieser Anleitung, auch nur auszugsweise, ist nur nach schriftlicher Zustimmung durch Valkee gestattet. Valkee behält sich das Recht vor, diese Anleitung ohne vorherige Ankündigung zu ändern.

# 5. TECHNISCHE INFORMATION

**HINWEIS:** Sie das in der Verkaufspackung  
enthaltene separate EMV-Informationsblatt.

## MODELL

**VALKEE 2**

## IEC 60601-1-KLASSIFIZIERUNG

Betriebsart Kontinuierlich

## ELEKTRISCHE SPEZIFIKATIONEN DES GERÄTS

Nennspannung 5 V (DC)  
Stromverbrauch max. 0,5 A

## AKKUSPEZIFIKATION

Lithium-Ionen-Akku 3,7 V, 450 mAh  
Akkuladezeit max. 3 Stunden  
Akkulaufzeit mit einer Ladung 12 Anwendungen  
Voraussichtliche Lebensdauer des Akkus 3 Jahre

## ADAPTERSPEZIFIKATIONEN (OPTIONAL)

Nenneingangsspannung 100–240 V (AC)  
Nennfrequenz 50–60 Hz

## BETRIEBSBEDINGUNGEN

Temperatur zwischen 5 °C und 40 °C  
Relative Luftfeuchtigkeit 15-93% nicht kondensiert

## TRANSPORT- UND AUFBEWAHRUNGSBEDINGUNGEN

Temperatur zwischen -25 °C und 70 °C  
Relative Luftfeuchtigkeit unerheblich bei -25 °C,  
bis zu 93% nicht kondensiert bei 70 °C

## PSYCHISCHE EIGENSCHAFTEN

Abmessungen 75 × 36 × 9 mm  
Voraussichtliche Lebensdauer des Geräts 3 Jahre

## LICHTFUNKTIONEN

Typische Dauer einer Anwendung 12 Min (werkseitig)  
Durchschnittliche Lichtstärke >10 000 lux bei 1 cm  
Abstand von der Oberseite  
des Lichtleiters,  
3,5 lumen (Standardwerte)  
Peak-Wellenlänge 450 nm

# TABLE DES MATIERES

<b>1. BIENVENUE</b>	67
<b>1.1. USAGE PRÉVU</b>	68
<b>1.2. CONSIGNES DE SÉCURITÉ</b>	69
<b>1.3. DESCRIPTION DU PRODUIT</b>	72
<b>1.4. LUMIÈRE ET SANTÉ</b>	73
<b>2. UTILISATION DE L'APPAREIL</b>	74
<b>2.1. UTILISATION DE BASE</b>	74
<b>2.2. UTILISATION SUGGÉRÉE</b>	75
<b>2.3. CHARGEMENT</b>	76
<b>2.4. RÉGLAGE DES PARAMÈTRES LUMINEUX</b>	77
<b>2.5. DÉPANNAGE</b>	79
<b>2.6. ENTRETIEN ET SERVICE</b>	79
<b>3. ÉLIMINATION</b>	80
<b>4. GARANTIE ET INFORMATION LÉGALE</b>	80
<b>5. INFORMATIONS TECHNIQUES</b>	82

## 1. BIENVENUE

Merci d'avoir acheté les écouteurs à luminosité intense Valkee®!

Votre emballage de vente Valkee contient les accessoires et matériels suivants :

- Un câble USB
- Un sac d'embouts en silicone
- Le mode d'emploi (guide rapide, mode d'emploi et informations techniques)

Ce mode d'emploi contient des informations importantes sur l'utilisation appropriée de votre appareil Valkee.

Lisez attentivement toutes les informations de sécurité et le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil.

## **CONSERVEZ LE MODE D'EMPLOI POUR RÉFÉRENCE FUTURE.**

Consultez [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) pour:

- Enregistrer votre appareil, afin de bénéficier de l'aide Valkee
- En savoir plus sur votre appareil

Veuillez nous envoyer vos commentaires à [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) ou les partager sur Facebook à l'adresse [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. USAGE PREVU**

Les écouteurs à luminosité intense Valkee 2 sont conçus pour traiter les symptômes des troubles affectifs saisonniers. Ils peuvent aussi aider à faciliter l'ajustement à l'heure locale et améliorer votre niveau d'énergie, temps de réaction et attention.

Pour traiter les symptômes de troubles affectifs saisonniers, l'appareil est considéré comme un dispositif médical de classe II(a) d'après la directive 93/42/CEE, dispose de la marque CE et a été testé cliniquement. Pour favoriser l'adaptation à l'heure locale et l'amélioration de votre niveau d'énergie, temps de réaction et attention, le dispositif n'est pas considéré comme un dispositif médical de classe II(a) d'après la directive 93/42/CEE.

## 1.2. CONSIGNES DE SECURITE

**REMARQUE IMPORTANTE:** utilisez l'appareil uniquement selon les instructions de Valkee pour éviter d'éventuelles blessures personnelles ou d'endommager l'appareil. Lisez tous les avertissements et les précautions avant d'utiliser l'appareil.



l'appareil dispose d'une certification de dispositif médical CE classe II(a) et a été testé cliniquement. Le dispositif répond aux exigences de la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux.

**CONTRE-INDICATIONS:** L'appareil n'est pas conçu pour les enfants ou pour une utilisation par des

femmes enceintes.

Il peut ne pas être adapté à des personnes sous traitement photosensibilisant ou qui souffrent de troubles bipolaires.

Les effets indésirables de l'utilisation de l'appareil sont rares quand les consignes d'utilisation appropriée sont respectées. Les effets indésirables les plus courants sont des maux de tête passagers au début du traitement, des insomnies, un sentiment d'agitation, une diminution de la qualité du sommeil et des insomnies au petit matin.



**AVERTISSEMENTS:** Consultez votre médecin et faites contrôler votre traitement actuel avant d'utiliser l'appareil, si :

- Vous avez une basse pression sanguine (hypotension)
- Vous avez une infection de l'oreille
- Vous souffrez ou avez souffert de dépression
- Vous êtes atteint de troubles bipolaires
- Vous avez une hypersensibilité à la lumière (par ex. à cause d'une épilepsie)
- Vous prenez :
  - des médicaments photosensibilisants (par ex. certains antibiotiques ou composés végétaux comme l'hypéricine)
  - des antidépresseurs (par ex. neuroleptiques ou inhibiteurs de la monoamine oxydase, ou médicaments psychotropes)
  - comprimés anti-paludisme

**N'UTILISEZ PAS** l'appareil en effectuant des tâches nécessitant une audition non gênée afin d'éviter les dangers dus à la limitation de la capacité auditive causée par les écouteurs.

**NE REGARDEZ** pas directement dans les écouteurs lumineux pour éviter d'irriter ou d'endommager les yeux.

**N'UTILISEZ PAS** de force excessive pour insérer les écouteurs afin de ne pas endommager vos conduits auditifs.

**CONSERVEZ LE DISPOSITIF** et ses composants hors de la portée des enfants. Les petites pièces constituent un risque d'étouffement.

**SI LE DISPOSITIF** est endommagé ou abîmé ou

ne fonctionne pas, ne l'utilisez pas. Contactez Valkee pour obtenir de l'aide.

**NE PARTAGEZ** pas les écouteurs afin d'éviter tout risque lié à l'hygiène personnelle.

**N'UTILISEZ** pas le dispositif de manière abusive. Cela permet d'éviter la nausée, les maux de tête et les troubles du sommeil. Les données cliniques sont uniquement disponibles sur les effets secondaires du dosage recommandé.

**ASSUREZ-VOUS** que ni l'appareil, ni aucun de ses câbles ne peut se prendre quelque part quand vous utilisez l'appareil, afin d'éviter le risque de strangulation.

 **PRÉCAUTIONS:** Pour un fonctionnement

sûr, maintenez l'appareil à l'écart de l'eau. Si du liquide est entré dans le système ou ses pièces, arrêtez immédiatement d'utiliser l'appareil et contactez Valkee pour obtenir de l'aide.

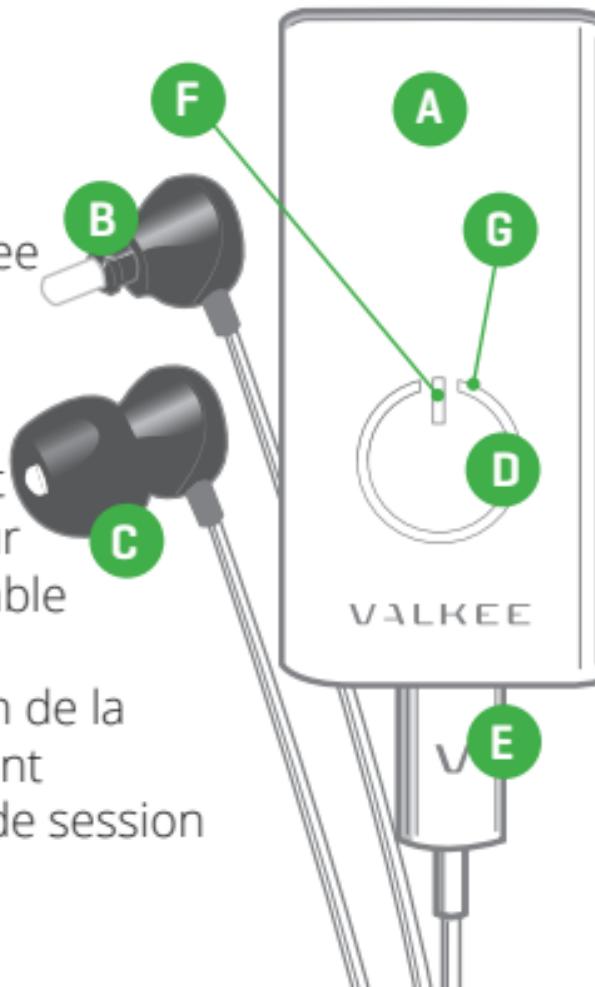
L'appareil contient une batterie lithium-ion rechargeable intégrée. N'incinérez, ne démontez ou n'exposez pas à des températures extrêmes, car la batterie peut surchauffer, provoquant un incendie ou une explosion.

D'autres équipements électriques peuvent affecter cet appareil; utilisez-le conformément aux directives de compatibilité électromagnétique (CEM) décrites dans le livret d'information CEM contenu dans l'emballage.

Aucune modification de cet appareil n'est autorisée. Contactez Valkee pour obtenir de l'aide.

## 1.3.DESCRIPTION DU PRODUIT

- A.** Unité principale Valkee
- B.** Écouteurs lumineux
- C.** Embout en silicone pour l'écouteur
- D.** Bouton marche/arrêt
- E.** Connecteur USB pour les écouteurs et le câble du chargeur
- F.** Voyant d'alimentation de la batterie et chargement
- G.** Voyant de longueur de session et progression



### EXPLICATION DES SYMBOLES:

	Suivez le mode d'emploi
<b>S/N</b>	Numéro de série
0537	déclaration européenne de conformité
	Maintenir au sec
	Conforme aux directives de recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques et de restriction de l'usage de certaines substances dangereuses dans les équipements électriques et électroniques (DEEE) (2012/19/UE et 2006/66/CE)

## 1.4. LUMIERE ET SANTE

Notre fonctionnement quotidien varie selon les 24 heures de la journée. Ce rythme circadien (de circa = environ + dies = jour) est dû à notre horloge biologique interne, qui est réglée en fonction du cycle externe lumière-nuit. Une horloge biologique bien synchronisée aide à réguler notre humeur, notre sommeil, notre énergie, notre appétit et notre digestion et à assurer notre bien-être. Parfois, notre horloge interne est désynchronisée avec le monde extérieur – par exemple à cause de voyages longue distance ou du travail de nuit. Ceci peut causer divers problèmes de santé.

De nombreux facteurs de la vie quotidienne

diminuent la capacité de notre horloge biologique interne à nous synchroniser correctement avec notre environnement externe. Nous ne travaillons plus régulièrement de l'aube au couche du soleil: de nombreuses personnes ont des horaires de travail irréguliers ou doivent suivre des horaires d'équipes, ou voyager loin à travers plusieurs fuseaux horaires. De même, l'éclairage électrique moderne permet de poursuivre ses activités tard dans la nuit.

Ces facteurs peuvent être compensés par l'exposition à une lumière intense minutée en fonction des besoins de la personne. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'appareil pour améliorer votre bien-être, consultez [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. UTILISATION DE L'APPAREIL

L'appareil émet une lumière blanche enrichie en bleu sans UV à travers les conduits auditifs vers les régions photosensibles du cerveau. La plupart des gens profitent des paramètres de lumière intense par défaut de l'appareil (voir "Informations techniques") lors d'une application le matin.

Un bon choix du moment d'exposition à la lumière intense Valkee est essentiel pour obtenir les meilleurs résultats. Le meilleur moment pour utiliser votre appareil dépend de l'utilisation que vous avez prévue. Le moment où la lumière intense est la plus efficace varie aussi selon la personne, vous trouverez donc

le moment idéal de lumière intense (matin / midi / soir) en essayant.

### 2.1. UTILISATION DE BASE

Votre appareil est prêt à être utilisé. Avant la première utilisation, sélectionnez les embouts en silicone correspondant le mieux à vos oreilles et placez-les sur les écouteurs. Puis connectez les écouteurs à l'unité principale. Consultez le guide rapide pour les illustrations .

Pour utiliser votre appareil au quotidien :

1. Placez les écouteurs avec précaution dans vos conduits auditifs.
2. Démarrez la session en appuyant brièvement sur le bouton de marche puis en le

- relâchant.
3. Rechargez l'appareil s'il ne démarre pas et répétez les étapes 1 et 2.
  4. Profitez de la lumière intense Valkee jusqu'à ce que l'appareil s'arrête automatiquement après 12 minutes (par défaut).
  5. Nettoyez régulièrement les écouteurs.

**REMARQUE:** vous pouvez interrompre la session en appuyant de nouveau sur le bouton de marche. Si vous rallumez l'appareil dans les 10 secondes, vous pouvez reprendre la session à partir du moment de l'interruption.

**REMARQUE:** si vous appuyez sur le bouton de marche pour démarrer l'appareil sans avoir

d'abord connecté les écouteurs, l'appareil émet un signal d'erreur (quatre bips et quatre clignotements).

## 2.2. UTILISATION SUGGEREE

**BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL:** Pour aider à améliorer votre humeur et vos performances cognitives, augmenter vos niveaux d'énergie quotidienne et votre bien-être général, utilisez l'appareil dès que vous sentez que c'est utile au cours de la journée.

Pour remédier aux symptômes typiques de **CAFARD HIVERNAL** tels que la dépression, l'anxiété, l'irritabilité, la perte d'intérêt pour les

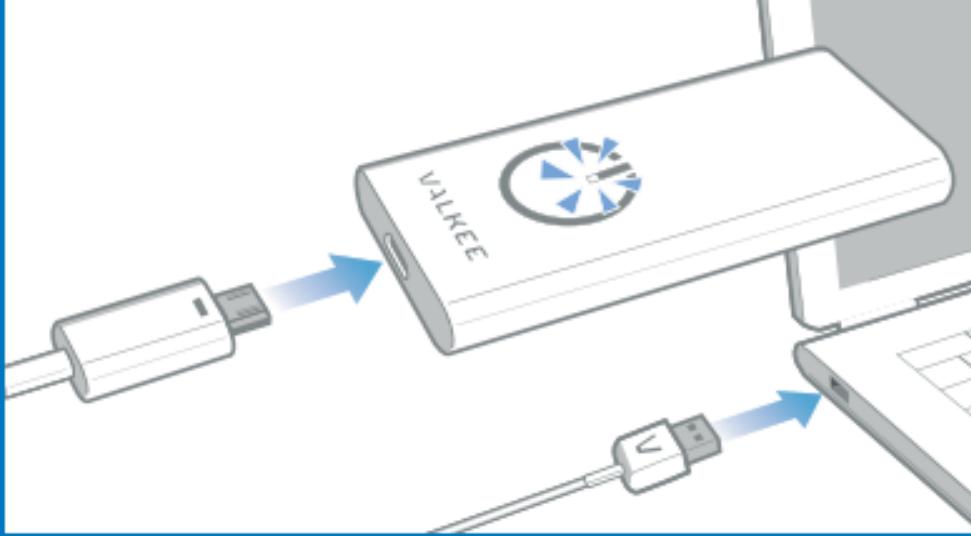
activités que vous appréciez normalement, un sentiment d'inutilité, de désespoir, de trop dormir, perte d'énergie, retrait social, baisse d'activité physique, fatigue, envie de nourriture riche en glucides et prise de poids, **utilisez l'appareil régulièrement le matin dans les deux heures suivant le réveil au** même moment chaque jour.

Si vos changements d'humeur saisonniers sont plus graves et que vous souffrez de dépression ou si vous suivez un traitement antidépresseur, consultez votre médecin et utilisez uniquement le traitement lumineux sous surveillance.

## 2.3. CHARGEMENT

Il est recommandé d'utiliser le chargeur vendu ou fourni de toute autre manière par Valkee avec votre appareil. D'autres chargeurs ou sources d'alimentation peuvent dépasser les limites de la norme CEI 60601-1. Cependant, l'appareil peut aussi être chargé avec de nombreux chargeurs de téléphones mobiles, des chargeurs micro-USB de smartphones ou le port USB d'un ordinateur sans endommager l'appareil.

Si vous avez un problème de chargement, consultez la section « Dépannage ».



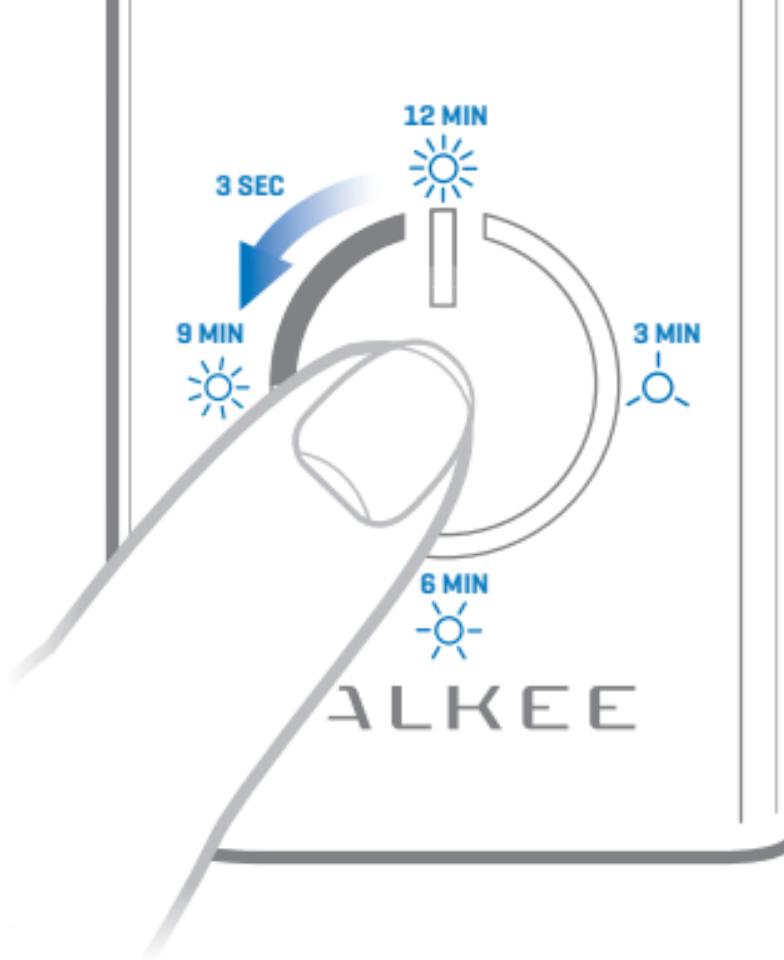
*Connectez le câble USB à l'unité principale et au port USB de l'ordinateur. Le chargement est en cours quand les voyants de la batterie clignotent; la batterie est entièrement chargée quand tous les voyants sont allumés en continu. Rechargez votre appareil quand le voyant inférieur clignote. Le chargement prend max. 3h.*

## 2.4. REGLAGE DES PARAMETRES LUMINEUX

Avant d'envisager de modifier les paramètres par défaut, essayez la lumière intense à différents moments de la journée: tout le monde ne tire pas avantage d'une exposition à la lumière le matin. Cependant, si vous sentez que les paramètres par défaut ne vous conviennent pas ou si vous ressentez un effet indésirable négatif tel que des maux de tête, vous pouvez modifier les paramètres lumineux.

Lors de la première utilisation, la session démarre avec les paramètres de lumière intense par défaut (voir "Informations techniques"). Les paramètres par défaut peuvent être réglés de la manière suivante:

1. Éteignez l'appareil.
2. Appuyez sur le bouton de marche pendant trois secondes pour réduire la longueur de la session de trois minutes et l'intensité de la lumière intense de 25 %. Pour réduire davantage, maintenez le bouton de marche enfoncé plus longtemps.
3. Si vous voulez revenir aux paramètres par défaut, maintenez le bouton de marche enfoncé. L'appareil enregistre vos nouveaux paramètres sur les écouteurs.



## 2.5. DEPANNAGE

**CONDITION D'ERREUR:** L'appareil émet un signal d'erreur (quatre bips et quatre clignotements des voyants) si les écouteurs sont déconnectés ou cassés. Pour rectifier l'erreur, assurez-vous que les écouteurs sont correctement connectés à l'unité principale et/ou que les écouteurs et les câbles ne sont pas cassés. Si l'erreur persiste, contactez Valkee.

## 2.6. ENTRETIEN ET SERVICE

Consultez les "Informations techniques" pour les conditions appropriées d'utilisation, de transport et de stockage.

**NETTOYAGE:** Ce dispositif est prévu pour une utilisation personnelle exclusivement. Nettoyez les écouteurs et embouts en silicone entre les utilisations avec un chiffon sec non abrasif. N'utilisez jamais d'agents de nettoyage abrasifs ou de détergents forts pour nettoyer l'appareil et ne le rincez pas à l'eau.

**STOCKAGE:** Rangez l'appareil dans une boîte de protection ou un sac dans un lieu sec entre les utilisations ou pendant les éventuelles périodes de repos.

**SERVICE ET RÉPARATION:** Contactez Valkee à l'adresse [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) pour tout problème de garantie, service ou assistance.

### **3. ELIMINATION**

Il s'agit d'un appareil électronique contenant une batterie lithium-ion comme source d'alimentation interne. Ne jetez pas l'appareil avec les déchets ménagers à la fin de sa vie. Pensez à l'environnement: remettez l'appareil pour recyclage dans un point de collecte officiel pour appareils électroniques. Vérifiez auprès de l'organisme de recyclage approprié pour les informations d'élimination locale.

### **4. GARANTIE ET INFORMATION LEGALE**

La période de garantie limitée Valkee d'un an débute à la date d'achat. Valkee s'engage à ce que le dispositif soit adapté à l'utilisation prévue

et puisse être utilisable pendant la période de garantie. La garantie couvre tous les défauts de fabrication, de conception et de matériaux constatés lors de la période de garantie. Cette garantie limitée ne couvre pas:

- Usure normale du dispositif ou de ses composants
- Modifications cosmétiques du dispositif
- Défauts ou dommages occasionnés suite à une utilisation ou à une manipulation inappropriée du dispositif ou suite au non respect des instructions d'utilisation et d'entretien
- Défauts ou dommages occasionnés par le client, comme par exemple, ouverture, réparation, ajustement ou altération du

- dispositif
- Défauts ou dommages imputables à des facteurs sur lesquels Valkee n'a manifestement aucune prise

Les défauts doivent être signalés dans un délai raisonnable après leur détection. En signalant le défaut, vous devez présenter un certificat de garantie, un reçu ou une attestation fiable sur laquelle figure le lieu et la date d'achat du produit.

Valkee ou un point de service Valkee autorisé peut choisir de réparer le défaut ou fournir un appareil de remplacement. L'ouverture, la modification ou la réparation de l'appareil dans un point de service non autorisé annule cette garantie limitée. Cette garantie limitée ne

restreint pas l'application de toute législation de protection du consommateur en vigueur.

La responsabilité de Valkee est toujours limitée au prix d'achat du dispositif, au maximum. Valkee n'est en aucun cas tenu de rembourser les dommages accessoires, immatériels ou indirects, sauf lorsqu'une stipulation contraire dans le cadre d'une législation impose un tel remboursement.

**DROIT D'AUTEUR:** Le présent mode d'emploi est protégé par la loi en vigueur sur les droits d'auteur. La copie du présent mode d'emploi, qu'elle soit partielle ou intégrale, n'est autorisée qu'avec le consentement écrit de Valkee. Valkee se réserve le droit de modifier le présent mode d'emploi sans préavis.

# 5. INFORMATIONS TECHNIQUES

**REMARQUE:** consultez le livret séparé dans l'emballage pour les informations de CEM.

## MODÈLE                            VALKEE 2

### CLASSIFICATION CEI 60601-1

Mode de fonctionnement      Continu

### SPÉCIFICATIONS ÉLECTRIQUES DE L'APPAREIL

Tension nominale                5 V (CC)

Consommation électrique        max. 0,5 A

### SPÉCIFICATION DE LA BATTERIE

Batterie lithium-ion            3,7 V, 450 mAh

Temps de recharge de la batterie    max. 3 heures

Fonctionnement de la batterie avec une charge 12 sessions

Durée de vie attendue de la batterie    3 ans

### SPÉCIFICATIONS DE L'ADAPTATEUR (OPTIONNEL)

Tension d'entrée nominale        100-240 V (CA)

Fréquence nominale                50-60 Hz

## CONDITIONS DE FONCTIONNEMENT

Température                        de 5 °C à 40 °C

Humidité relative                15-93 % sans condensation

## CONDITIONS DE TRANSPORT ET DE STOCKAGE

Température                        de -25 °C à 70 °C

Humidité relative                aucun contrôle à -25 °C,  
jusqu'à 93 % sans  
condensation à 70 °C

## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

Dimensions                        75 × 36 × 9 mm

Durée de vie attendue            3 ans

## FONCTIONS LUMINEUSES

Durée de session typique        12 min (défaut)

Intensité lumineuse moyenne    >10 000 lux à 1 cm du  
haut du guide lumineux,  
3,5 lumen (valeurs par défaut)  
450 nm

Pic de longueur d'onde

# INHOUD

<b>1. WELKOM</b>	83
<b>1.1. BEOOGD GEBRUIK</b>	84
<b>1.2. VEILIGHEIDSINFORMATIE</b>	85
<b>1.3. PRODUCTBESCHRIJVING</b>	88
<b>1.4. LICHT EN GEZONDHEID</b>	89
<b>2. GEBRUIK VAN HET TOESTEL</b>	90
<b>2.1. BASISGEBRUIK</b>	90
<b>2.2. AANBEVOLEN GEBRUIK</b>	91
<b>2.3. OPLADEN</b>	92
<b>2.4. DE LICHTINSTELLINGEN AANPASSEN</b>	93
<b>2.5. PROBLEMEN OPLOSSEN</b>	95
<b>2.6. ONDERHOUD EN SERVICE</b>	95
<b>3. AFVOER</b>	96
<b>4. GARANTIE EN JURIDISCHE INFORMATIE</b>	96
<b>5. TECHNISCHE INFORMATIE</b>	98

# 1. WELKOM

**Dank u wel voor de aanschaf van de Valkee® bright light headset!**

Uw Valkee-verpakking bevat de volgende accessoires en materialen:

- Een USB-kabel
- Een zakje met siliconenpluggen
- Gebruiksinstructies (beknopte handleiding, gebruiksaanwijzing en technische informatie)

**Deze gebruiksaanwijzing bevat belangrijke informatie over het juiste gebruik van uw Valkee-toestel.**



Lees alle veiligheidsinformatie en de gebruiksinstructies aandachtig door voordat u het toestel gebruikt.

## **BEWAAR DE GEBRUIKSAANWIJZING ALS TOEKOMSTIG NASLAGWERK.**

Ga nu naar [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) om:

- Uw toestel te registreren, om uw volledige voordeel te halen uit Valkee-gebruikersondersteuning
- Meer over uw toestel te weten te komen

Wij stellen uw feedback op prijs. Stuur uw reactie aan [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com), of deel uw mening op Facebook via [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. BEOOGD GEBRUIK**

De Valkee 2 bright light headset is bedoeld voor de behandeling van symptomen van seizoensgebonden stemmingstoornissen. Het toestel kan ook gebruikt worden als bevordering van het aanpassen aan de omgevingstijd en als hulp voor het verhogen van uw energieniveau, reactietijd en concentratie.

Voor seizoensgebonden stemmingstoornissen wordt het toestel beschouwd als een klasse II(a) medisch toestel volgens richtlijn 93/42/EEC en heeft een CE-goedkeuring en is klinisch getest. Het toestel wordt niet beschouwd als een klasse II(a) medisch toestel volgens richtlijn 93/42/EEC omdat het aanpassen naar omgevingstijd bevordert en helpt bij het verbeteren van uw energieniveau.

## 1.2. VEILIGHEIDSINFORMATIE

**BELANGRIJKE OPMERKING:** Gebruik het toestel alleen volgens de instructies van Valkee om mogelijk persoonlijk letsel of schade aan het toestel te voorkomen. Lees alle waarschuwingen door voordat u het toestel gebruikt.



Het toestel is gecertificeerd volgens CE-klasse II(a) voor medische apparatuur en is klinisch getest. Het toestel voldoet aan de vereisten van de richtlijn 93/42/EEG betreffende medische hulpmiddelen.

**CONTRA-INDICATIES:** Dit toestel is niet bedoeld voor kinderen of voor gebruik tijdens zwangerschap.

Het toestel is mogelijk niet geschikt voor personen die medicijnen gebruiken die lichtgevoeligheid veroorzaken of personen die lijden aan een bipolaire stoornis.

Bijwerkingen van het gebruik van het toestel zijn zeldzaam wanneer de gebruiksinstructies worden opgevolgd. De meest voorkomende bijwerkingen zijn tijdelijke hoofdpijn op de eerste dagen van gebruik, slapeloosheid, rusteloosheid, en verminderde slaapkwaliteit of slapeloosheid tijdens de vroege ochtenduren.



**WAARSCHUWINGEN:** Raadpleeg uw arts en laat uw huidige medicatie nakijken voordat u het toestel gebruikt, als:

- u lage bloeddruk heeft (hypotensie)
- een oorinfectie heeft

- u aan depressie lijdt of geleden heeft
- u een bipolaire stoornis heeft
- u overgevoelig bent voor licht (bijv. door epilepsie)
- u het volgende gebruikt:
  - medicijnen die lichtgevoeligheid veroorzaken (bijv. bepaalde antibiotica of kruidensamenstellingen zoals hypericine)
  - antidepressiva (bijv. neuroleptica of monoamine oxidaseremmers of psychotropische middelen)
  - malariatabletten

**GEBRUIK HET** toestel niet tijdens het uitvoeren van taken waarbij goed horen vereist is, om gevaren door gehoorbeperking vanwege de

oordoppen te voorkomen.

**KIJK NIET rechtstreeks** in de lichtuitstralende oordoppen om oogirritatie of -schade te voorkomen.

**GEBRUIK GEEN** overdreven kracht om de oordoppen in te brengen, om schade aan de gehoorgang te voorkomen.

**HET TOESTEL** en de onderdelen moeten buiten het bereik van kinderen worden gehouden. De kleine onderdelen kunnen verstikkingsgevaar vormen.

**ALS HET** toestel op enige manier beschadigd of versleten raakt of als het niet werkt, gebruik het dan niet. Neem contact op met Valkee voor serviceondersteuning.

**DEEL UW OORDOPPEN NIET** met anderen om persoonlijke hygiënerisico's te voorkomen.

**GEBRUIK HET TOESTEL NIET** te veel. Dit voorkomt misselijkheid, hoofdpijn en slaapstoornissen. Er zijn alleen klinische gegevens beschikbaar over het aanbevolen gebruik.

**ZORG ERVOOR** dat het toestel en de kabels nergens aan vast kunnen komen te zitten terwijl u het toestel gebruikt, om de kans op bekneling uit te sluiten.



**WAARSCHUWINGEN:** Voor een veilige werking dient u het toestel uit te buurten van water te houden. Als er op een of andere manier vloeistof in het systeem of de onderdelen

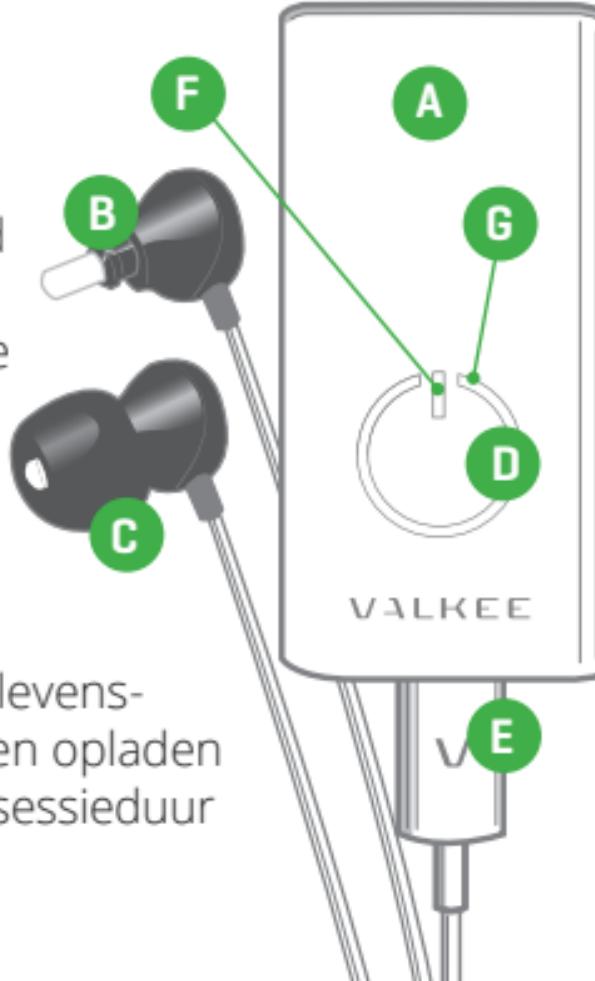
gekomen is, stop dan onmiddellijk het gebruik van het toestel en neem contact op met Valkee voor serviceondersteuning.

Het toestel bevat een ingebouwde, oplaadbare lithiumbatterij. Verbrand of open de batterij niet en stel de batterij niet bloot aan extreme temperaturen, omdat batterijen oververhit kunnen raken, hetgeen brand of barsten tot gevolg kan hebben.

Andere elektrische apparatuur kan dit toestel beïnvloeden. Gebruik het toestel in overeenstemming met de richtlijnen voor elektromagnetische compatibiliteit (EMC) zoals omschreven in de EMC-informatiebrochure die meegeleverd is in de verpakking. Aanbrengen van wijzigingen aan het toestel is niet toegestaan. Neem contact op met Valkee voor serviceondersteuning.

## 1.3.PRODUCT-BESCHRIJVING

- A.** Valkee-hoofdeenheid
- B.** Ledset-oordoppen
- C.** Siliconenplug voor de oordoppen
- D.** Aan/uit-knop
- E.** USB-verbinding voor de Ledset en de oplaadkabel
- F.** Indicatielampje voor levensduur van de batterij en opladen
- G.** Indicatielampje voor sessieduur en voortgang



### BETEKENIS SYMBOLEN:

	Volg de gebruiksinstructies
<b>S/N</b>	Serienummer
0537	Europese conformiteitsverklaring
	Bescherm tegen vocht
	Voldoet aan de richtlijnen betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (AEEA) (2012/19/EU en 2006/66/EG)

## 1.4. LICHT EN GEZONDHEID

Ons dagelijks functioneren varieert gedurende de 24 uren van een etmaal. Deze etmaalvariatie wordt veroorzaakt door onze interne biologische klok, die zijn tijdindicatie afleidt van de externe licht-donkerencyclus. Een goed gesynchroniseerde biologische klok helpt onze stemming, slaap, energie, trek en spijsvertering te reguleren en helpt ons gevoel van welzijn. Soms raakt onze biologische klok zijn ritme met de externe wereld kwijt, bijv. door lange-afstandsreizen of door het werken van nachtdiensten. Dit kan verschillende gezondheidsproblemen veroorzaken.

Er zijn veel factoren in ons alledaagse leven die het vermogen van onze interne biologi-

sche klok om zich goed aan te passen aan de externe omgeving beperken. We werken niet regelmatig meer van zonsopgang tot zonsondergang: veel mensen werken onregelmatig, moeten zich aan ploegdienstroosters houden of reizen intensief tussen verschillende tijdzones. Bovendien maakt moderne elektrische verlichting het mogelijk om activiteiten tot ver in de avond door te laten gaan.

Deze factoren kunnen worden tegengegaan door blootstelling aan helder licht, dat afgestemd is op de behoeften van het individu. Voor meer informatie over het gebruik van het toestel om uw welzijn te verbeteren, gaat u naar [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).



## 2. GEBRUIK VAN HET TOESTEL

Het toestel straalt UV-vrij, blauw-verrijkt wit licht uit via de gehoorgang naar de lichtgevoelige gebieden van de hersenen. De meeste mensen hebben baat bij toepassing van de standaard helder-lichtinstellingen van het toestel (zie "Technische informatie") 's ochtends vroeg.

Goede timing van de blootstelling aan Valkee bright light is essentieel om de beste resultaten te behalen. Het beste tijdstip om uw toestel te gebruiken hangt af van het doel waarvoor u het wilt gebruiken. De meest effectieve tijd voor bright light varieert ook per persoon, dus u vindt de beste tijd voor bright light door uitproberen ('s ochtends/'s middags/'s avonds).

### 2.1. BASISGEBRUIK

Uw toestel is klaar voor gebruik. Voor het eerste gebruik kiest u de siliconenpluggen die het best bij uw oor passen en plaatst u deze op de oordoppen. Vervolgens sluit u de Ledset aan op de hoofdeenheid. Voor illustraties, zie de korte handleiding .

Voor dagelijks gebruik van uw toestel:

1. Plaats de oordoppen voorzichtig in uw gehoorgangen.
2. Begin de sessie door kort op de aan/uit-knop te drukken en deze vervolgens los te laten.

3. Laad het toestel op als het niet start en herhaal stap 1 en 2.
4. Geniet van de Valkee bright light tot het toestel zichzelf automatisch uitschakelt na 12 minuten (standaard).
5. Reinig de oordoppen regelmatig.

**OPMERKING:** U kunt de sessie onderbreken door nogmaals op de aan/uit-knop te drukken. Als u het toestel binnen 10 seconden weer inschakelt, kunt u de sessie voortzetten vanaf het punt waarop deze onderbroken werd.

**OPMERKING:** Als u op de aan/uit-knop drukt om het toestel in te schakelen zonder eerst de Led-

set aan te sluiten, geeft het toestel een foutsignaal (vier piepjess en vier flitsen).

## 2.2. AANBEVOLEN GEBRUIK

**ALGEMEEN WELZIJN:** Om uw stemming en cognitieve prestatie te verbeteren, uw dagelijkse energieniveau en uw algemene welzijn te verhogen, gebruikt u het toestel op elk willekeurig moment in de loop van de dag wanneer u denkt dat u er profijt van hebt.

**SEIZOENSGBONDEN STEMNINGSSTOORNISSEN**  
(SAD, ook bekend als winterdepressie): Om typische symptomen van seizoensgebonden

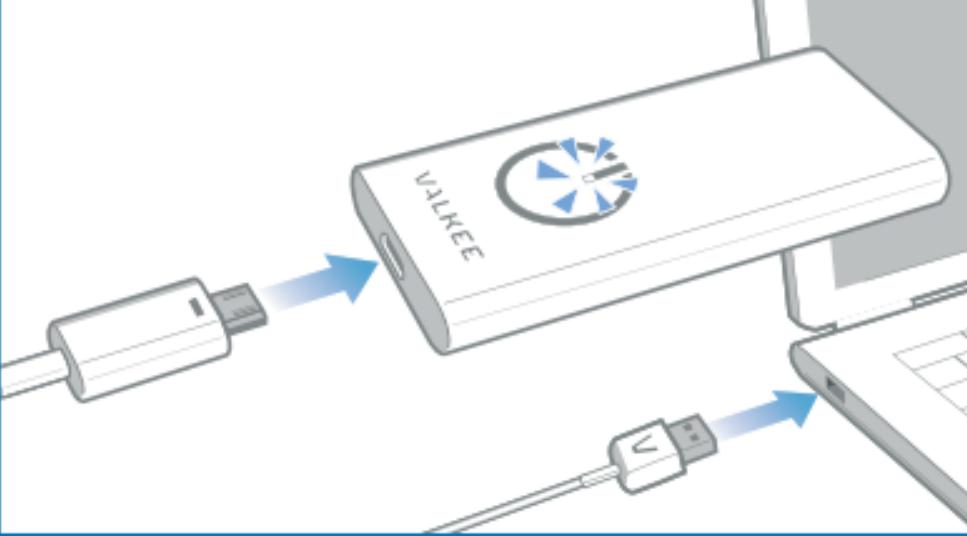
stemmingsstoornissen te verminderen, zoals depressie, angst, prikkelbaarheid, verlies van interesse in activiteiten die u normaal plezierig vindt, gevoel van waardeloosheid, hopeloosheid, te veel slapen, energieverlies, sociale terugtrekking, verminderde lichamelijke activiteit, vermoeidheid, zin in koolhydraatrijk voedsel en gewichtstoename, **gebruikt u het toestel regelmatig 's ochtends binnen twee uur nadat u wakker wordt**, elke dag op dezelfde tijd.

Als uw seizoensgebonden stemmingsstoornissen heviger zijn en u aan depressie lijdt, of indien u op het moment medicijnen tegen depressie slikte, raadpleeg dan uw arts en gebruik lichttherapie alleen onder toezicht.

## 2.3. OPLADEN

Het wordt aanbevolen om de oplader te gebruiken die voor uw toestel door Valkee verkocht of op andere manier geleverd is. Andere opladers of stroombronnen overschrijden mogelijk de grenzen van IEC 60601-1. Het toestel kan echter ook opgeladen worden met veel mobiele telefoonopladers of micro-USB-opladers van smartphones of met een USB-poort van een computer, zonder schade aan het toestel.

Als u problemen heeft met opladen, raadpleeg dan het hoofdstuk "Problemen oplossen".



*Verbind de USB-kabel met de hoofdeenheid en de USB-poort van de computer. Het opladen is in gang wanneer de batterij-indicatielampjes aan- en uitgaan; de batterij is volledig opgeladen wanneer alle indicatielampjes constant branden. Laad uw toestel op wanneer het onderste indicatielampje knippert. Opladen duurt max. 3 uur.*

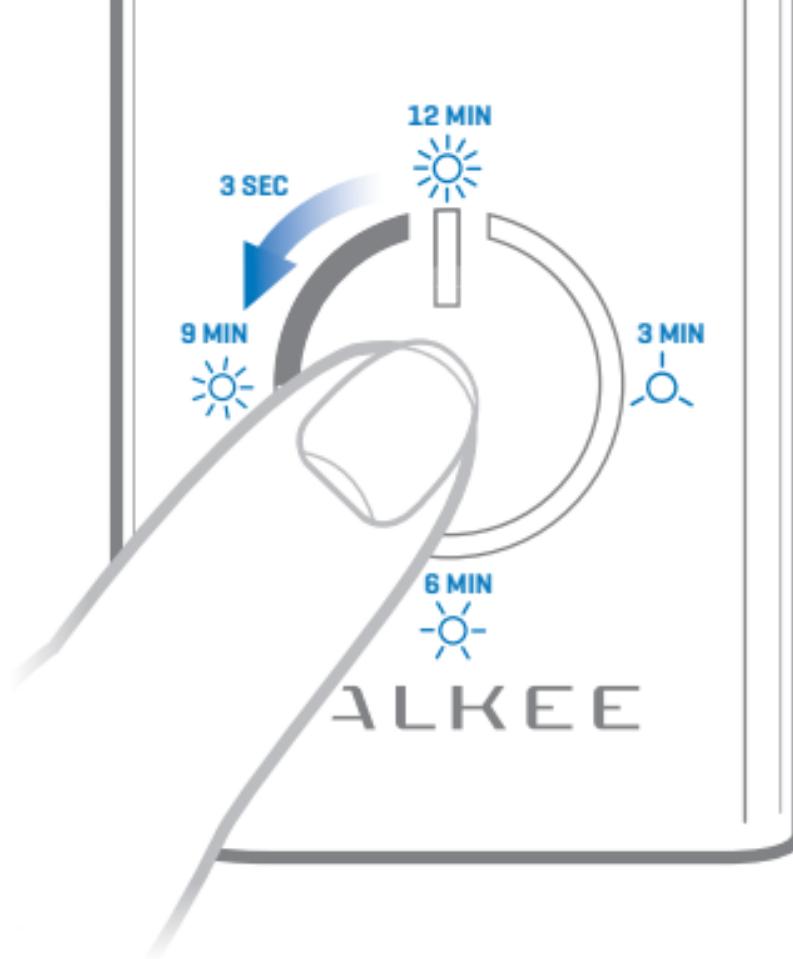
## 2.4. DE LICHTINSTELLINGEN AANPASSEN

Voordat u de standaardinstellingen wijzigt, kunt u eerst proberen Valkee bright light op een ander moment van de dag te gebruiken, aangezien niet iedereen baat heeft bij blootstelling aan licht in de ochtend. Als u echter vindt dat u geen baat heeft bij de standaardinstellingen of negatieve bijwerkingen zoals hoofdpijn ervaart, kunt u de lichtinstellingen wijzigen.

Bij het eerste gebruik begint de sessie met de standaard bright light-instellingen (zie "Technische informatie").

De standaardinstellingen kunnen op de volgende manier aangepast worden:

1. Schakel het toestel uit.
2. Druk de aan/uit-knop drie seconden in om de duur van de sessie met drie minuten in te korten en de intensiteit van bright light met 25% te verminderen. Voor verdere verkorting houdt u de aan/uit-knop langer ingedrukt.
3. Als u terug wilt keren naar de standaardinstellingen, houdt u de aan/uit-knop langer ingedrukt. Het toestel slaat uw nieuwe instellingen op in de Ledset.



## 2.5. PROBLEMEN OPLOSSSEN

**FOUTTOESTAND:** Het toestel geeft een fout-signal af (vier piepjess en vier flitsen van de indicatielampjes) als de Ledsetverbinding onderbroken of defect raakt. Om het probleem te verhelpen controleert u of de Ledset correct aangesloten is op de hoofdeenheid en/of de oordoppen of de bedrading van de Ledset niet defect zijn. Als het probleem zich blijft voordoen, neem dan contact op met Valkee.

## 2.6. ONDERHOUD EN SERVICE

Zie "Technische informatie" voor geschikte omgevingsvoorraarden voor werking, trans-

port en opslag.

**REINIGEN:** Het toestel is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Reinig de oordoppen en siliconenpluggen na gebruik met een niet-schurend, droog schoonmaakdoekje. Gebruik nooit schurende of sterke schoonmaakmiddelen om het toestel te reinigen, en spoel het niet af met water.

**OPSLAG:** Sla het toestel na gebruik of tijdens mogelijke perioden dat u hem niet gebruikt op in een doos of zakje op een droge plaats.

**SERVICE EN REPARATIE:** Neem contact op met Valkee via [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) voor vragen over garantie, service of voor ondersteuning.

### **3. AFVOER**

Dit is een elektronisch toestel dat een lithiumbatterij bevat als interne energiebron. Gooi het toestel niet weg bij het normale huishoudafval na afloop van zijn levensduur. Denk aan het milieu: lever het toestel in voor recycling bij een officieel inzamelpunt voor elektronische apparaten. Wend u voor informatie over plaatselijke afvoer tot de betreffende recyclingorganisatie.

### **4. GARANTIE EN JURIDISCHE INFORMATIE**

De beperkte garantieperiode van Valkee van één jaar vangt aan op de aankoopdatum. Valkee is verantwoordelijk voor het feit dat het

toestel geschikt dient te zijn voor zijn gebruiksdool en dat het gedurende de garantieperiode bruikbaar blijft. De garantie dekt alle materiaal-, ontwerp- en fabricagefouten die zich tijdens de garantietermijn voordoen. Deze beperkte garantie dekt niet:

- Gewone slijtage van het toestel en zijn onderdelen
- Cosmetische wijzigingen van het toestel
- Defecten en schade veroorzaakt door hantering of gebruik van het toestel op een onjuiste of ongepaste manier, of hantering of gebruik in strijd met de gebruiks- en onderhoudsinstructies
- Defecten en schade veroorzaakt door de koper, bijvoorbeeld door het openen, herstel-

- len, aanpassen of wijzigen van het toestel
- Defecten en schade veroorzaakt door factoren waarvan redelijkerwijs niet kan worden verwacht dat Valkee hier invloed op heeft

Defecten moeten binnen redelijke tijd na ontdekking ervan gemeld worden. Wanneer u het defect meldt, moet u een garantiecertificaat, een ontvangstbewijs van de aankoop of een andere betrouwbare verklaring voorleggen van waar en wanneer het product werd gekocht.

Valkee of een gecertificeerd servicepunt van Valkee heeft de optie om het defect te repareren of een vervangend toestel aan te bieden. Het openen, wijzigen of repareren van het toestel bij een niet-gecertificeerd servicepunt maakt deze beperkte garantie ongeldig. Deze

beperkte garantie legt geen beperking op aan de toepassing van enige van kracht zijnde wetgeving voor consumentenbescherming.

De aansprakelijkheid van Valkee is altijd beperkt tot de aankoopsprijs van het toestel. In geen enkel geval is Valkee aansprakelijk voor de vergoeding van incidentele, indirecte of gevolgschade, tenzij de wet een dergelijke vergoeding oplegt.

**COPYRIGHT:** Deze gebruiksinstructies vallen onder de bescherming van de toepasselijke wetgeving inzake auteursrechten. Het volledig of gedeeltelijk kopiëren van deze instructies is enkel toegestaan mits schriftelijke toestemming van Valkee is verkregen. Valkee behoudt zich het recht voor om deze instructies zonder voorafgaande kennisgeving te wijzigen.

# 5. INFORMATIONS TECHNIQUES

**OPMERKING:** Voor EMC-informatie, zie de aparte brochure in de verpakking.

**MODEL** VALKEE 2

**IEC 60601-1-CLASSIFICATIE**

Bedrijfsmodus Constant

**ELEKTRISCHE SPECIFICATIES VAN HET TOESTEL**

Nominale spanning 5V (DC)

Stroomverbruik max. 0,5 A

**BATTERISPECIFICATIE**

Lithiumbatterij 3,7 V, 450 mAh

Oplaadtijd batterij max. 3 uur

Werkingsduur batterij na opladen 12 sessies

Verwachte levensduur batterij 3 jaar

**ADAPTERSPECIFICATIES (OPTIONEEL)**

Nominale voedingsspanning 100 - 240 V (AC)

Nominale frequentie 50 - 60Hz

## BEDRIJFSVOORWAARDEN

Temperatuur 5 °C tot 40 °C

Relatieve vochtigheid 15 - 93% niet-condenserend

## TRANSPORT- EN OPSLAGVOORWAARDEN

Temperatuur -25 °C tot 70 °C

Relatieve vochtigheid geen regelbeheersing

bij -25 °C, tot 93%

niet-condenserend bij 70 °C

## FYSIEKE KENMERKEN

Afmetingen 75 x 36 x 9 mm

Verwachte levensduur toestel 3 jaar

## LICHTFUNCTIES

Standaardduur sessie 12 min (standaard)

Gemiddelde lichtintensiteit >10.000 lux binnen 1 cm van  
de bovenkant van de lichtgeleider,  
3,5 lumen (standaardwaarden)

Piek golflengte 450 nm

Ontworpen en geproduceerd door Valkee Oy, Elekroniikkatie 4, FI-90590 Oulu, 09/2013, versie 1.0. Deze instructies vallen onder

copyright 2013 Valkee Oy. Valkee is een geregistreerd handelsmerk van Valkee Oy. Alle rechten voorbehouden.

# INNHOLD

<b>1. VELKOMMEN</b>	99
<b>1.1. BRUKSOMRÅDE</b>	100
<b>1.2. SIKKERHETSOPPLYSNINGER</b>	101
<b>1.3. PRODUKTBESKRIVELSE</b>	104
<b>1.4. LYS OG HELSE</b>	105
<b>2. BRUK AV APPARATET</b>	106
<b>2.1. GRUNNLEGGENDE BRUK</b>	106
<b>2.2. ANBEFALT BRUK</b>	107
<b>2.3. LADING</b>	108
<b>2.4. JUSTERING AV LYSINNSTILLINGENE</b>	109
<b>2.5. FEILSØKING</b>	111
<b>2.6. VEDLIKEHOLD OG SERVICE</b>	111
<b>3. AVHENDING</b>	112
<b>4. GARANTI OG JURIDISK</b>	112
<b>5. TEKNISK INFORMASJON</b>	113

## 1. VELKOMMEN

Takk for at du kjøpte Valkee®  
lysterapi-øreplugger!

Pakken fra Valkee inneholder  
følgende tilbehør og materialer:

- En USB-kabel
- En pose med silikonputer
- Instruksjoner for bruk (hurtig-  
veiledning, brukerveiledning og  
teknisk informasjon)

Denne brukerveiledningen  
inneholder viktig informasjon om  
riktig bruk av Valkee-apparatet.

Les alle sikkerhetsregler og instruksjoner nøye før du bruker apparatet.

**BEHOLD BRUKERVEILEDNINGEN  
FOR FREMTIDIG REFERANSE.**

Gå til [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) for å:

- registrere apparatet og dra full nytte av Valkee brukerstøtte
- lære mer om apparatet

Send oss din tilbakemelding på [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) eller del den på Facebook på [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## 1.1. BRUKSOMRÅDE

Valkee 2 lysterapi-øreplugger er ment til bruk for behandling av symptomer på sesongavhengig depresjon. Den kan også brukes til å fremme tilpasning til gjeldende tidssyklus og hjelpe til med å forbedre energinivået, reaksjonstiden og oppmerksomheten.

For å behandle symptomene på sesongavhengig depresjon er apparatet ansett som klasse II(a) medisinsk utstyr i henhold til direktiv 93/42/EØF, og er CE-merket og klinisk testet. For å fremme tilpasning til gjeldende tidssyklus, og hjelpe til å forbedre energinivå, reaksjonstid og oppmerksomhet er ikke apparatet ansett som klasse II(a) medisinsk utstyr i henhold til direktiv 93/42/EØF.

## 1.2. SIKKERHETSOPPLYSNINGER

**VIKTIG MERKNAD:** Bruk bare apparatet som instruert av Valkee for å unngå mulige personskader eller skader på apparatet. Les alle advarsler og forsiktighetsregler før du bruker apparatet.



Apparatet er sertifisert i henhold til CE-klasse II(a) for medisinsk utstyr og er klinisk testet. Apparatet oppfyller kravene i direktivet for medisinsk utstyr 93/42/EØF.

**KONTRAINDIKASJONER:** Apparatet er ikke beregnet for barn eller for bruk under graviditet.

Apparatet er kanskje ikke egnet for personer som tar fotosensibiliserende medisiner eller som lider av bipolar lidelse.

Man får sjeldent bivirkninger av å bruke apparatet når brukerveiledningen følges. De vanligste bivirkningene er en midlertidig hodepine i løpet av de første dagene med bruk, søvnloshet, rastløshet, nedsatt søvnkvalitet eller søvnloshet i de tidlige morgentimene.



**ADVARSLER:** Konsulter legen din og gjennomgå nåværende medisinering før du bruker apparatet, hvis:

- du har lavt blodtrykk (hypotensjon)
- du har ørebetennelse

- du har eller har hatt depresjon
- du har bipolar lidelse
- du er overfølsom for lys (for eksempel på grunn epilepsi)
- du bruker:
  - fotosensibiliserende medisiner (f.eks. visse antibiotika eller urtesammensetninger som hypericin)
  - antidepressiva (f.eks. nevroleptika eller monoaminoksidasehemmere eller psykotrope stoffer)
  - tabletter mot malaria

**IKKE** bruk apparatet mens du utfører oppgaver som krever ubegrenset hørsel. Dette er for å unngå farer som skyldes nedsatt

hørselsevne på grunn av ørepluggene.

**IKKE** se direkte inn i lysterapi-ørepluggene. Det kan føre til øyeirritasjon eller -skade.

**IKKE** bruk makt for å sette inn ørepluggene. Dette kan skade øregangene dine.

**HOLD APPARATET** og dets deler utilgjengelig for barn. De små delene kan føre til kvelningsfare.

**HVIS APPARATET** er skadet eller forringet på noen måte eller ikke fungerer, må du ikke bruke det. Kontakt Valkee for servicehjelp.

**IKKE** del øreplugger med andre. Dette er for å unngå risiko forbundet med personlig

hygiene.

**IKKE** bruk apparatet for mye. Dette bidrar til å unngå kvalme, hodepine og søvnforstyrrelser. Kliniske data er kun tilgjengelige for anbefalt dosering.

**PASS PÅ AT VERKEN** apparatet eller dets ledninger kommer borti noe når du bruker apparatet. Dette er for å unngå mulig kvelning.



**ADVARSLER:** Hold apparatet unna vann for sikker drift. Hvis væske ved et uhell kommer inn i systemet eller dets deler, må du stoppe bruken av apparatet og kontakte Valkee for hjelp.

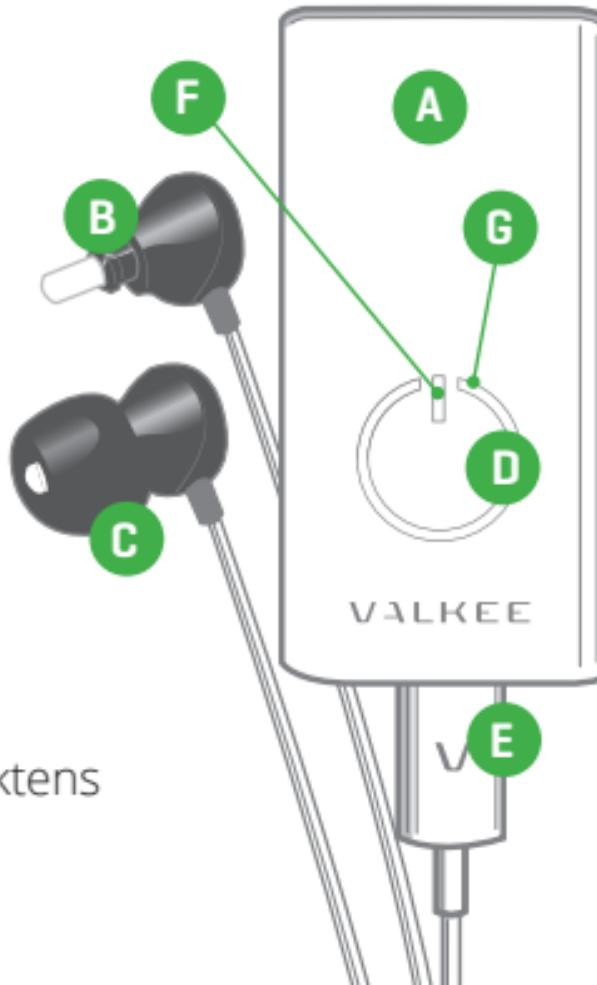
Apparatet inneholder et integrert, oppladbart litium-ion-batteri. Apparatet må ikke brennes, demonteres eller utsettes for ekstreme temperaturer fordi batteriet kan overopphetes og forårsake brann eller eksplosjon.

Annet elektrisk utstyr kan påvirke apparatet. Bruk apparatet i henhold til retningslinjene for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) som beskrevet i EMC-informasjonsbrosjyren som finnes i pakken.

Modifikasjon av dette apparatet er ikke tillatt. Kontakt Valkee for servicehjelp.

## 1.3. PRODUKTBE-SKRIVELSE

- A.** Valkee-hoveddel
- B.** Ledset-øreplugger
- C.** Silikonputer for øreplugger
- D.** Av/på-knapp
- E.** USB-kontakt for Ledset og lader
- F.** Indikatorlampe for batteri og lading
- G.** Indikatorlampe for øktens lengde og fremgang



### SYMBOL-TASTEN:

	Følg instruksjonene for bruk
<b>S/N</b>	Serienummer
 0537	Europeisk samsvarserklæring
	Oppbevares tørt
	Samsvarer med WEEE-direktivene for avfall fra elektrisk og elektro-nisk utstyr og begrensning av bruk av visse farlige stoffer i elektrisk og elektronisk utstyr vedrørende gjenvinning (2012/19/EU og 2006/66/EØF)

## 1.4. LYS OG HELSE

Hvordan vi fungerer daglig, varierer med de 24 timene som er i et døgn. Cirkadisk (av circa = omtrentlig + dies = dag) variasjon er forårsaket av vår interne biologiske klokke, som får timing-signaler fra lys-mørke-syklusen utendørs. En godt synkronisert intern biologisk klokke bidrar til å regulere humør, søvn, energi, appetitt og fordøyelse og bidrar til økt velvære. Noen ganger blir den interne biologiske klokken vår usynkronisert med den ytre verden, f.eks. på grunn av lange reiser eller nattskiftarbeid. Dette kan føre til ulike helserelaterte problemer.

Mange faktorer i dagliglivet reduserer mu-

ligheten for at vår interne biologiske klokke synkroniserer oss riktig med det ytre miljøet. Vi jobber ikke lenger regelmessig fra morgen til kveld, og mange har uregelmessig arbeidstid eller må følge skiftarbeid, eller de reiser mye over flere tidssoner. Moderne elektrisk belysning tillater også aktiviteter til langt på natt.

Disse faktorene kan balanseres gjennom eksponering for sterkt lys som er tidsbestemt med enkeltpersoners behov i tankene. Gå til [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) for mer informasjon om hvordan du bruker Valkee for å få økt velvære.

## 2. BRUK AV APPARATET

Valkee avgir UV-fri, blå-hvitt lys gjennom øregangene til de lyssensitive områdene av hjernen. De fleste drar nytte av apparatets standardinnstillinger for lysterapi (se "Teknisk informasjon") når det brukes på morgenen.

God timing av eksponering for Valkee lysterapi er avgjørende for å oppnå de beste resultatene. Den beste tiden å bruke apparatet på avhenger av formålet med bruken. Den mest effektive lysterapitiden varierer også individuelt, så du finner den beste lysterapitiden (morgen/ettermiddag/kveld) ved å eksperimentere.

### 2.1. GRUNNLEGGENDE BRUK

Apparatet er klart til bruk. Før første gangs bruk velger du de silikonputene som passer ørene dine best, og setter dem på ørepluggene. Deretter kobler du Ledset til hovedapparatet. Se hurtigveiledningen for illustrasjoner .

Daglig bruk av apparatet:

1. Plasser ørepluggene forsiktig i øregangene.
2. Start økten ved å trykke kort på av/på-knappen.
3. Lad opp apparatet hvis det ikke starter, og gjenta trinn 1 og 2.

4. Nyt Valkee lysterapi til apparatet slår seg av automatisk etter 12 minutter (standard).
5. Rengjør ørepluggene regelmessig.

**VIKTIG MERKNAD:** Du kan avbryte økten ved å trykke på av/på-knappen en gang til. Hvis du slår på apparatet igjen innen 10 sekunder, kan du fortsette økten fra det punktet den ble avbrutt.

**VIKTIG MERKNAD:** Hvis du trykker på av/på-knappen for å starte apparatet uten å koble til Ledset først, avgir apparatet et feilsignal (fire pip og fire blink).

## 2.2. ANBEFALT BRUK

**GENERELL VELVÆRE:** Bruk apparatet når du føler at du kan dra nytte av det i løpet av dagen. På den måten kan du bidra til å forbedre humøret ditt og kognitive prestasjoner, øke det daglige energinivået og øke din generelle velvære.

**SESONGAVHENGIG DEPRESJON [også kjent som vinterdepresjon]:** Lindring av typiske symptomer på sesongavhengig depresjon, som depresjon, angst, irritabilitet, tap av interesse for aktiviteter som vanligvis er morsomme, følelse av verdiløshet, håpløshet, sover ekstra mye, tap av energi, sosial tilbaketrekkning, redusert fysisk

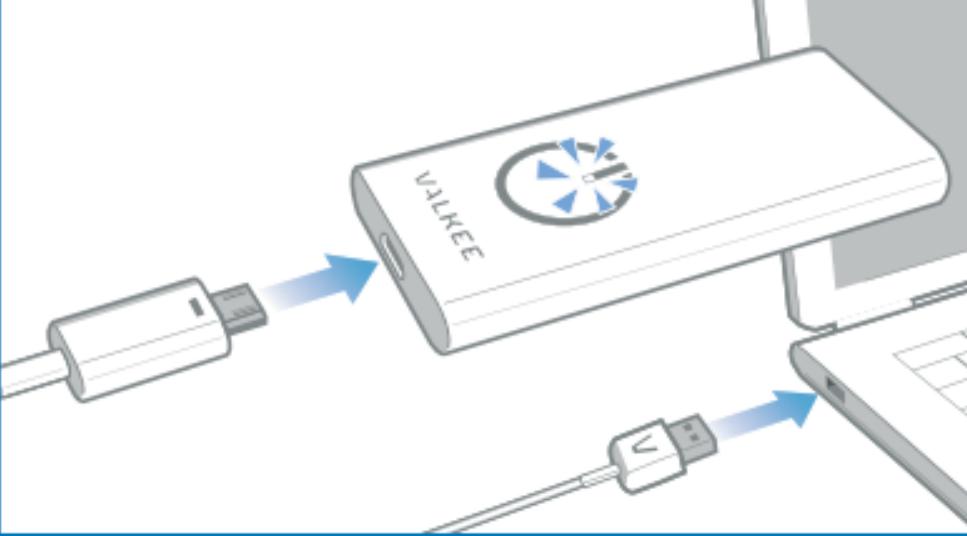
aktivitet, tretthet, sug etter mat med mye karbohydrater og vektøkning. **Bruk apparatet jevnlig om morgenen innen to timer etter å ha våknet**, på samme tidspunkt hver dag.

Hvis humørsvingningene dine er mer alvorlige og du lider av depresjon, eller hvis du for tiden bruker medisiner mot depresjon, må du konsultere med legen din og bruke lysterapi kun under tilsyn.

## 2.3. LADING

Det anbefales å bruke ladere for apparatet som selges eller tilbys av Valkee, til apparatet. Andre ladere eller strømkilder kan overstige grensene i IEC 60601-1. Apparatet kan imidlertid også lades med mange mobiltelefonladere eller mikro-USB-ladere for smarttelefoner eller via en USB-port på en datamaskin, uten at det skader apparatet.

Hvis du har et problem med ladingen, kan du se avsnittet "Feilsøking".



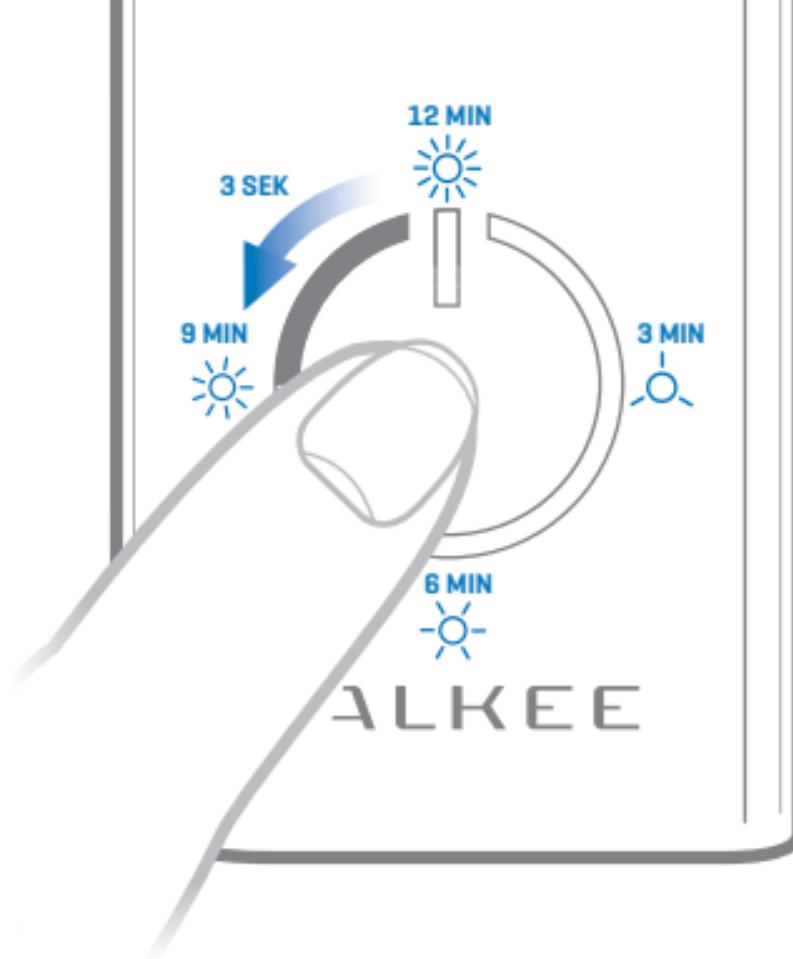
Koble USB-kabelen til hovedapparatet og datamaskinens USB-port. Lading pågår når batteriindikatoren blinker, og batteriet er fulladet når alle indikatorlampene lyser kontinuerlig. Sett apparatet til lading når den nederste indikatorlampen blinker. Ladingen tar maks. 3 timer.

## 2.4. JUSTERING AV LYSINNSTILLINGENE

Før du vurderer å endre standardinnstillingene, kan du prøve lysterapien på et annet tidspunkt på dagen: ikke alle har nytte av lyseksposering på morgenen. Men hvis du føler at standardinnstillingene ikke er til nytte for deg, eller hvis du opplever en negativ bivirkning, slik som hodepine, kan du endre lysinnstillingene.

Ved første gangs bruk starter økten med lyte-rapiens standardinnstilling (se "Teknisk informasjon"). Standardinnstillingene kan justeres slik:

1. Slå av apparatet.
2. Trykk på av/på-knappen i tre sekunder for å redusere lengden på økten med tre minutter og lysintensiteten med 25 %. Fortsett å trykke på av/på-knappen for ytterligere reduksjon.
3. Hvis du vil gå tilbake til standardinnstillingene, fortsetter du å trykke på av/på-knappen. Apparatet lagrer de nye innstillingene til Ledset.



## 2.5. FEILSØKING

**FEILTILSTAND:** Apparatet avgir et feilsignal (fire pip og fire blink med indikatorlampene), hvis Ledset er frakoblet eller ødelagt. For å løse feilen må du kontrollere at Ledset er riktig koblet til hovedapparatet, og/eller at Ledset-ørepluggene eller Ledset-ledningene ikke er ødelagte. Hvis feilen vedvarer, må du kontakte Valkee.

## 2.6. VEDLIKEHOLD OG SERVICE

Se "Teknisk informasjon" for aktuelle miljøer for drift, transport og oppbevaring.

**RENGJØRING:** Rengjør ørepluggene og silikonputene mellom bruk med en ikke-slipende, tørr klut. Det skal aldri brukes skuremidler eller sterke vaskemidler til å rengjøre apparatet, og det skal ikke skylles med vann.

**OPPBEVARING:** Oppbevar apparatet i en beskyttende veske på et tørt sted mellom bruk eller i perioder hvor det ikke er i bruk.

**SERVICE OG REPARASJON:** Kontakt Valkee på [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) ved eventuelle garanti-, service- eller støtteproblemer.

## **3. AVHENDING**

Dette er et elektronisk apparat som inneholder et litium-ion-batteri som intern strømkilde. Ikke kast apparatet sammen med vanlig husholdningsavfall når det har nådd slutten av sin levetid. Tenk på miljøet: lever apparatet til resirkulering på en gjenvinningsstasjon for elektronisk utstyr. Sjekk med din gjenvinningsorganisasjon for lokal informasjon om avhending.

## **4. GARANTI OG JURIDISK**

Den begrensede Valkee-garantiperioden på ett år starter fra kjøpsdatoen.

Valkee er ansvarlig for at apparatet er egnet for bruksformålet, og at det fortsetter å være anvendelig i garantiperioden. Garantien dekker enhver material-, design- og produksjonsfeil som fremkommer i løpet av garantiperioden. Denne begrensede garantien dekker ikke:

- normal slitasje av apparatet og dets komponenter
- endringer i apparatets utseende
- feil eller skade forårsaket av at apparatet har blitt håndtert eller brukt på en måte som er feil, upassende eller i strid med instrukser for bruk og vedlikehold
- feil eller skader forårsaket av kunden, for eksempel ved åpning, reparasjon, juste-

- ring eller endringer av apparatet
- feil eller skader forårsaket av faktorer som produsenten ikke med rimelighet kan forventes å ha kontroll over

Mangler må rapporteres innen rimelig tid fra da de ble oppdaget. Ved rapportering av mangelen må du presentere et garantibevis, kvittering for kjøp eller annet pålitelig vitnemål om hvor og når produktet ble kjøpt.

Valkee eller et autorisert Valkee-servicested kan velge å reparere feilen eller gi en erstattning enhet. Åpning, endring eller reparasjon av apparatet på et uautorisert servicested vil ugyliggjøre denne begrensede garantien. Denne

begrensede garantien begrenser ikke anvendelsen av noen forbrukervernlovgivning.

Produsentens ansvar er alltid begrenset til kjøpesummen for apparatet. Produsenten er under ingen omstendigheter ansvarlig for kompensasjon for følgeskader eller tilfeldige eller indirekte skader med mindre slikt ansvar fremkommer av lov.

**OPPHAVSRETT:** Disse instruksjonene er beskyttet av gjeldende lov om opphavsrett. Kopiering av denne bruksanvisningen, helt eller delvis, er kun tillatt med skriftlig tillatelse fra Valkee. Valkee forbeholder seg retten til å endre disse instruksjonene uten forvarsel.

# 5. TEKNISK INFORMASJON

**VIKTIG MERKNAD:** Se eget hefte i pakken for informasjon om elektromagnetisk kompatibilitet.

## MODELL

### VALKEE 2

## IEC 60601-1-KLASSIFISERING

Driftsmodus Kontinuerlig

## ENHETENS ELEKTRISKE SPESIFIKASJONER

Nominell spenning 5 V (DC)  
Strømforbruk maks. 0,5 A

## BATTERISPESIFIKASJON

Litium-ion-batteri 3,7 V, 450 mAh  
Batteriets ladetid maks. 3 timer  
Batteridrift med én lading 12 økter  
Forventet batterilevetid 3 år

## ADAPTERSPESIFIKASJON [VALGFRITT]

Nominell inngangsspenning 100-240 V (AC)

Nominell frekvens

50-60 Hz

## DRIFTSBETINGELSER

Temperatur fra 5 til 40 °C  
Relativ fuktighet 15-93 % ikke-kondenserende

## TRANSPORT- OG OPPBEVARINGSBETINGELSER

Temperatur fra -25 til 70 °C  
Relativ fuktighet ingen kontroll ved -25 °C,  
opp til 93 % ikke-  
kondenserende ved 70 °C

## FYSISKE EGENSKAPER

Mål 75 × 36 × 9 mm  
Forventet servicelevetid 3 år

## LYSFUNKSJONER

Typisk øktvarighet 12 min (standard)  
Gjennomsnittlig lysintensitet > 10 000 lux innenfor 1 cm  
avstand fra toppen av lyslederen,  
3,5 lumen (standardverdier)  
450 nm

Bølgelengdetopp

# INDHOLD

<b>1. VELKOMMEN</b>	115
<b>1.1. TILSIGTET ANVENDELSE</b>	116
<b>1.2. SIKKERHEDSOPLYSNINGER</b>	117
<b>1.3. PRODUKTBESKRIVELSE</b>	120
<b>1.4. LYS OG SUNDHED</b>	121
<b>2. ANVENDELSE AF ENHEDEN</b>	122
<b>2.1. GRUNDLÆGGENDE ANVENDELSE</b>	122
<b>2.2. FORESLÅET ANVENDELSE</b>	123
<b>2.3. OPLADNING</b>	124
<b>2.4. INDSTILLING AF LYS</b>	125
<b>2.5. FEJLFINDING</b>	127
<b>2.6. VEDLIGEHOLDELSE OG SERVICE</b>	127
<b>3. BORTSKAFFELSE</b>	128
<b>4. GARANTI OG JURIDISKE OPLYSNINGER</b>	128
<b>5. TEKNISKE SPECIFIKATIONER</b>	129

# 1. VELKOMMEN

Tak for dit køb af Valkee®  
lysterapiheadset!

Dit Valkee-sæt indeholder følgende tilbehør og materialer:

- Et USB-kabel
- En pose med silikonepropper
- Brugsanvisninger  
(hurtigvejledning,  
brugervejledning og tekniske  
specifikationer)

Denne brugervejledning indeholder  
vigtige oplysninger om, hvordan du  
bruger din Valkee-enhed korrekt.

Læs alle sikkerhedsoplysninger og  
brugsanvisninger grundigt igennem,  
før du bruger enheden.

## **OPBEVAR DENNE BRUGERVEJLEDNING TIL FREMTIDIG REFERENCE.**

Besøg [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) nu for at:

- Registrere din enhed, så du kan få fuld udbytte af Valkee brugersupport
- Lære mere om din enhed

Send os din feedback på  
[support@valkee.com](mailto:support@valkee.com), eller del din  
feedback på Facebook på  
[facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. TILSIGTET ANVENDELSE**

Valkee 2-enheden til lysterapi er udviklet til behandling af symptomer på SAD (vinterdepression). Enheden kan også anvendes til at fremme tilpasningen til det aktuelle tidspunkt og bidrage til at optimere dit energiniveau, din reaktionstid og din koncentration.

For å behandle symptomene på sesongavhengig depresjon er apparatet ansett som klasse II(a) medisinsk utstyr i henhold til direktiv 93/42/EØF, og er CE-merket og klinisk testet. For å fremme tilpasning til gjeldende tidssyklus, og hjelpe til å forbedre energinivå, reaksjonstid og oppmerksomhet er ikke apparatet ansett som klasse II(a) medisinsk utstyr i henhold til direktiv 93/42/EØF.

## 1.2. SIKKERHEDSOPLYSNINGER

**VIGTIGT:** For at undgå risiko for personskade eller skade på enheden må enheden kun anvendes som angivet af Valkee. Læs alle advarsler og vigtige oplysninger, før enheden tages i brug.



Enheden er EU-certificeret medicinsk udstyr i CE-klasse II(a) og er klinisk testet. Enheden opfylder kravene i direktiv 93/42/EØF om medicinske anordninger.

**KONTRAINDIKATIONER:** Enheden må ikke anvendes til børn eller under graviditet.

Enheden er muligvis ikke egnet til personer, som tager fotosensibiliserende medicin,

eller som lider af maniodepressivitet.

Bivirkninger ved anvendelse af enheden forekommer sjældent, så længe anvisningerne for passende brug følges. De mest almindelige bivirkninger er midlertidig hovedpine under de første dages brug, søvnsløshed, rastløshed og reduceret søvnkvalitet eller søvnsløshed i de tidlige morgentimer.



**ADVARSLER:** Henvend dig til din læge, og bed lægen om at kontrollere din aktuelle medicin, før du anvender enheden, hvis:

- Du har lavt blodtryk (hypotension)
- Du har ørebetændelse
- Du lider af eller tidligere har lidt af depression

- Du lider af maniodepressivitet
- Du er overfølsom over for lys (f.eks. pga. epilepsi)
- Du tager:
  - fotosensibiliserende medicin (f.eks. visse antibiotika eller urteblandinger som f.eks. hypericin)
  - antidepressiv medicin (f.eks. neuroleptika eller monoaminooxidasehæmmere eller psykotropisk medicin)
  - malariapiller

**FOR AT UNDGÅ** farer forårsaget af ørepropperne's begrænsning af din hørelse må enheden ikke anvendes, mens du udfører opgaver, der kræver fuld hørelse.

**FOR AT UNDGÅ** øjenirritation eller øjenskader må du ikke kigge direkte ind i de lysemittrende ørepropper.

**FOR AT UNDGÅ** skade af øregangene må du ikke tvinge ørepropperne ind i ørerne.

**HOLD ENHEDEN** og enhedens dele uden for børns rækkevidde. De små dele kan udgøre kvælningsfare.

**HVIS ENHEDEN** bliver beskadiget eller påanden måde går i stykker eller ikke fungerer, skal du undlade at anvende den. Kontakt Valkee for at få assistance.

**FOR AT UNDGÅ** hygiejnerisici må du ikke dele ørepropperne med andre.

**OVERDREVEN BRUG** af enheden må ikke finde sted. Dette sikrer, at du undgår kvalme, hovedpine og søvnforstyrrelser. Der findes kun kliniske data for den anbefalede dosering.

**FOR AT UNDGÅ** kvælning skal du under brug af enheden sørge for, at hverken enheden eller enhedens kabler kan blive fanget i andre genstande.



**FORSIGTIG:** Enheden må ikke anvendes i nærheden af vand. Hvis væske af en eller anden årsag er trængt ind i enheden eller enhedens dele, skal du øjeblikkeligt ophøre med at anvende enheden og kontakte Valkee for at få assistance.

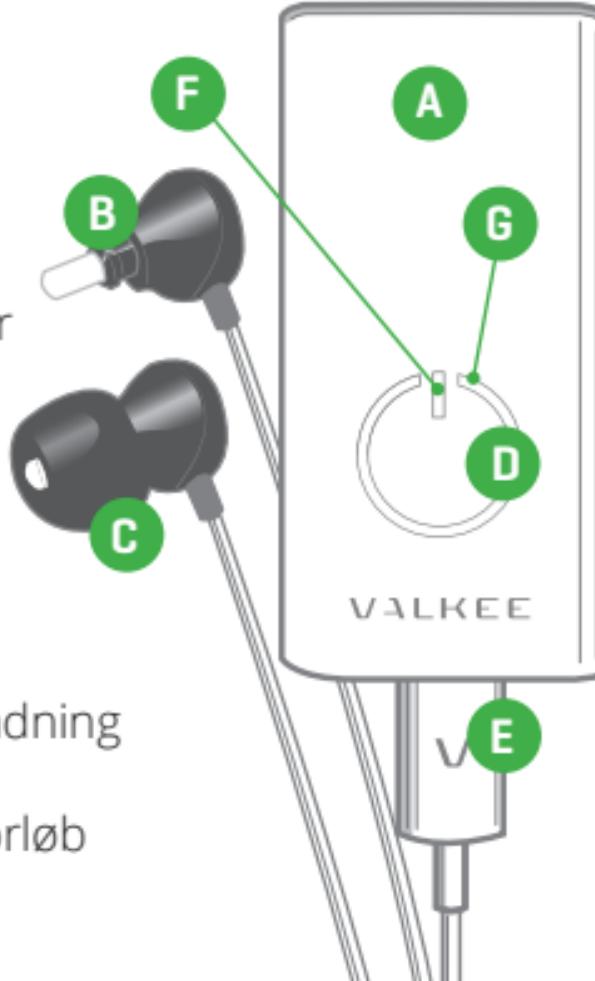
Enheden indeholder et integreret og genopladeligt litium-ion-batteri. Enheden må ikke forbrændes, skilles ad eller udsættes for ekstreme temperaturer, da batteriet derved kan overophede og forårsage brand eller ekslosion.

Andet elektrisk udstyr kan påvirke denne enhed. Enheden skal anvendes i henhold til retningslinjerne for elektromagnetisk kompatibilitet (EMC) som beskrevet i den medfølgende indlægsseddeld med EMC-oplysninger.

Enheden må ikke på nogen måde ændres. Kontakt Valkee for at få assistance.

## 1.3. PRODUKT-BESKRIVELSE

- A. Valkee-hovedenhed
- B. Headsets ørepropper
- C. Silikoneprop til ørepropper
- D. Knappen tænd/sluk
- E. USB-stik til headset og opladningskabel
- F. Indikatorlampe for batteriniveau og opladning
- G. Indikatorlampe for behandlingstid og -forløb



### SYMBOLFORKLARING:

	Følg brugsanvisningerne
<b>S/N</b>	Serienummer
0537	EU-certificeret medicinsk udstyr
	Hold tør
	Overholder bekendtgørelsen om indsamling og omarbejdning af affald af elektrisk og elektronisk udstyr og begrænsning af anvendelsen af visse farlige stoffer i elektrisk og elektronisk udstyr (WEEE) (2012/19/EU og 2006/66/EF)

## 1.4. LYS OG SUNDHED

Hvordan vi har det i dagligdagen varierer alt efter tidspunktet på døgnet. Denne cirkadiske variation (fra circa = omrent + dies = dag) fremkaldes af vores indre biologiske ur, som igen styres af omgivelsernes cyklus af lys og mørke. Et velsynkroniseret biologisk ur bidrager til at regulere vores humør, søvn, energi, appetit og fordøjelse og bidrager samtidig til vores trivsel. Sommetider er vores indre ur ikke synkroniseret med vores omgivelser, f.eks. på grund af langdistancrejser eller natarbejde. Dette kan føre til forskellige sundhedsproblemer.

Mange faktorer i dagligdagen reducerer

vores indre biologiske urs evne til at synkronisere os korrekt med det omgivende miljø. Vi arbejder ikke længere regelmæssigt fra solopgang til solnedgang: Mange mennesker har skiftende arbejdstider eller er nødt til at arbejde på skiftehold eller rejse meget igennem flere tidszoner. Moderne elektrisk lys giver os også mulighed for at fortsætte vores almindelige aktiviteter i nattetimerne.

Disse faktorer kan afbalanceres ved hjælp af lysterapi, der afstemmes efter brugerens behov. Du kan finde yderligere oplysninger om, hvordan du anvender enheden til at optimere din trivsel på [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. ANVENDELSE AF ENHEDEN

Enheden udsender UV-frit, blåtberiget hvidt lys igennem øregangene til hjernens lysfølsomme områder. De fleste mennesker opnår en gavnlig effekt ved at anvende Valkee® i dens forprogrammerede standardindstilling (se "Tekniske specifikationer") og ved at anvende den om morgenan.

Den rigtige timing for anvendelsen af Valkee® lysterapi er altafgørende for at opnå de bedste resultater. Det bedste tidspunkt at anvende enheden afhænger af dit tilsigtede formål. Det mest effektive tidspunkt for lysterapi afhænger også af brugerens behov, så du finder det

bedste tidspunkt for lysterapi (morgen/middag/aften) ved at prøve dig frem.

### 2.1. GRUNDLÆGGENDE ANVENDELSE

Enheden er gjort klar til brug. Før første anvendelse skal du vælge de silikonepropper, der bedst passer til dine ører og sætte dem på headsettet. Tilslut derefter headsettet til hovedenheden. Se hurtigvejledningen for illustrationer  .

Sådan anvender du enheden til daglig:

1. Placér ørepropperne forsigtigt i

- øregangene.
2. Start behandlingen ved kort at trykke og slippe tænd/sluk-knappen .
  3. Genoplad enheden, hvis den ikke starter, og gentag trin 1 og 2.
  4. Nyd lysterapi med Valkee, indtil enheden slukkes automatisk efter 12 minutter (standardindstilling).
  5. Rengør ørepropperne regelmæssigt.

**BEMÆRK:** Du kan afbryde behandlingen ved at trykke på knappen tænd/sluk igen. Hvis du tænder for enheden igen inden for 10 sekunder, kan du genoptage behandlingen fra det punkt, hvor du afbrød den.

**BEMÆRK:** Hvis du trykker på knappen tænd/sluk for at starte enheden uden først at have tilsluttet headsettet, gives der et fejlsignal (fire bip og fire blink).

## 2.2. FORESLÅET ANVENDELSE

**ALMINDELIG TRIVSEL:** Brug enheden hver gang du føler, at du kan gå gavn af lysterapi i løbet af dagen for at forbedre dit humør, din kognitive præstation, øge din daglige energi eller din almindelige trivsel.

Til lindring af typiske symptomer på **SAD [VIN-TERDEPRESSION]** som f.eks. depression, angst,

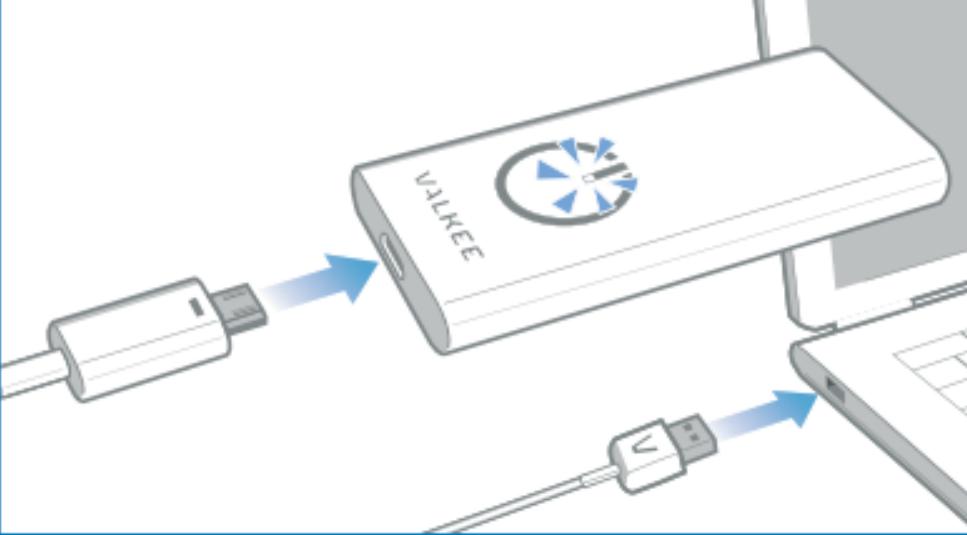
irritabilitet, mangel på interesse i aktiviteter som normalt optager dig, følelse af værdiløshed, håbloshed, hvis du sover over dig, mangel på energi, social tilbagetruckenhed, reduceret fysisk aktivitet, træthed, stærk længsel efter mad med højt kulhydratindhold og vægtstigning, skal enheden anvendes regelmæssigt om morgenen, **på samme tidspunkt hver dag inden for to første timer** efter at du er vågnet.

Hvis dine sæsonmæssige humørsvingninger er mere alvorlige, og du lider af depression, eller hvis du aktuelt tager medicin for depression, skal du konsultere din læge og kun anvende lysterapi efter lægens anvisning.

## 2.3. OPLADNING

Det anbefales at anvende en oplader, der sælges eller leveres af Valkee til din enhed. Andre opladere eller strømkilder overstiger muligvis grænserne angivet i IEC 60601-1. Enheden kan dog også oplades med mange opladere til mobiltelefoner eller mikro-USB-opladere til smartphones eller fra en computers USB-port, uden at enheden derved beskadiges.

Hvis du har problemer med opladning, skal du se afsnittet "Fejlfinding".



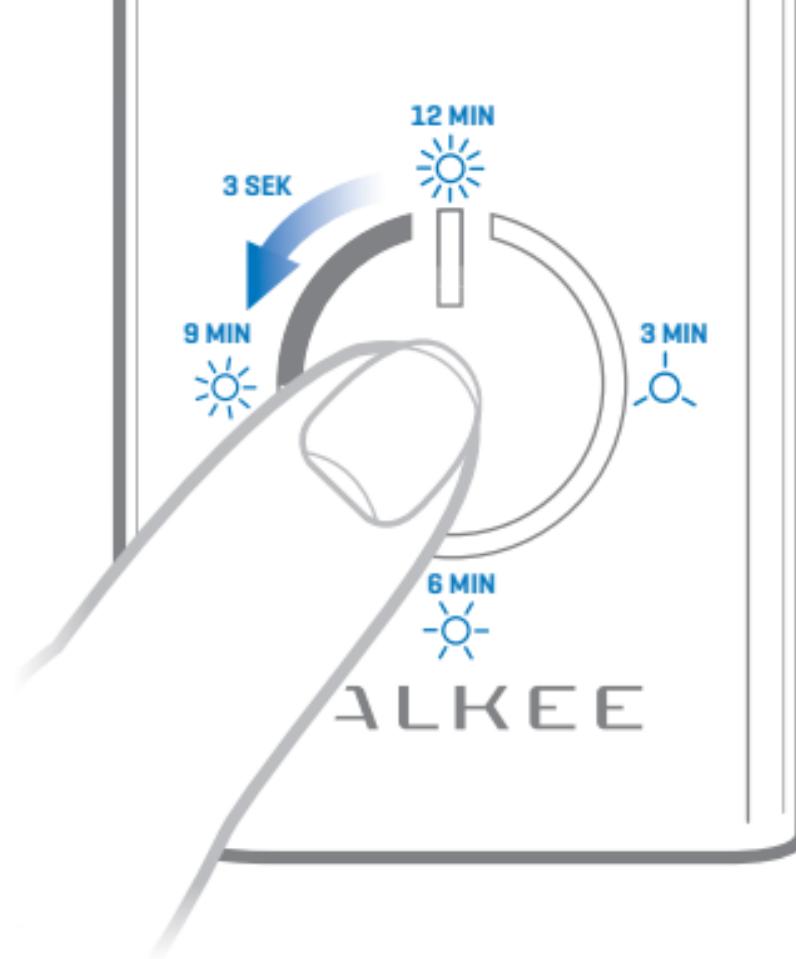
*Tilslut USB-kablet til hovedenheden og computeregens USB-port. Opladning er i gang, når batteriindikatorlampen blinker; batteriet er fuldt opladet, når alle indikatorlamper lyser konstant. Genoplad enheden, når den nederste indikatorlampe blinker. Opladning tager maks. 3 timer.*

## 2.4. INDSTILLING AF LYS

Før du overvejer at ændre standardindstillerne, skal du prøve lysterapien på et andet tidspunkt på dagen: Det er ikke alle, der får gavn af lysterapi om morgen. Hvis du imidlertid mener, at standardindstillingene ikke fungerer for dig, eller hvis du oplever negative bivirkninger, som f.eks. hovedpine, kan du ændre lysindstillerne.

Ved første brug starter lysterapien med standardindstillerne (se "Tekniske specifikationer"). Standardindstillerne kan justeres på følgende måde:

1. Sluk for enheden.
2. Tryk på knappen tænd/sluk i tre sekunder for at reducere behandlingstiden med tre minutter og lysstyrken med 25 %. Fortsæt med at holde knappen tænd/sluk nede, hvis du vil reducere behandlingstiden og lysstyrken yderligere.
3. Hvis du ønsker at vende tilbage til standardindstillerne, skal du fortsætte med at holde knappen tænd/sluk nede. Enheden gemmer dine nye indstillinger på headsettet.



## 2.5. FEJLFINDING

**FEJLTILSTAND:** Enheden giver et fejlsignal (fire bip og fire blink af indikatorlamperne), hvis headsettet afbrydes eller beskadiges. Fejlen rettes ved at sikre, at headsettet er korrekt tilsluttet hovedenheden og/eller headsettets ørepropper og ledninger ikke er beskadiget. Hvis fejlen vedvarer, skal du kontakte Valkee.

## 2.6. VEDLIGEHOLDELSE OG SERVICE

Se "Tekniske specifikationer" for miljøer, der er egnet til brug, transport og opbevaring af enheden.

**RENGØRING:** Enheden er kun til personlig brug. Rengør øre- og silikonepropperne imellem hver brug med en blød, tør klud. Du må aldrig anvende slibende rengøringsmidler eller stærk sæbe til rengøring af enheden. Enheden må ikke skylles i vand.

**OPBEVARING:** Enheden skal imellem hver anvendelse eller hvis den ikke anvendes i længere tid opbevares i et beskyttende etui eller en pose på et tørt sted.

**SERVICE OG REPARATION:** Kontakt Valkee på [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com), hvis du har spørgsmål om garanti, service eller support.

### **3. BORTSKAFFELSE**

Dette er en elektronisk enhed, der anvender et litium-ion-batteri som intern strømkilde. Enheden må ikke bortsaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald. Skåb miljøet: Enheden skal afleveres på en communal genbrugsstation for elektroniske enheder. Kontakt kommunen for at få nærmere oplysninger om korrekt bortsaffelse i dit lokalområde.

### **4. GARANTI OG JURIDISKE OPLYSNINGER**

Valkee begrænsede garantiperiode løber i et år og starter på købsdatoen.

Valkee er ansvarlig for, at enheden er egnet til sit formål og kan anvendes i hele garantiperioden. Garantien dækker materiale-, design- og produktionsfejl, der opstår i garantiperioden. Denne garanti dækker ikke:

- Almindeligt slid af enheden og enhedens dele
- Kosmetiske ændringer på enheden
- Fejl eller skade, der forårsages af anvendelse eller håndtering af enheden på en måde, der er ukorrekt, upassende eller strider imod brugs- og serviceanvisningerne
- Fejl eller skade, der forårsages af kunden, f.eks. ved at åbne enheden eller repa-

- rere, justere eller ændre den Fejl eller skade, der forårsages af faktorer, som Valkee ikke rimeligt kan forventes at være herre over

Fejl skal rapporteres inden for en rimelig tidsperiode, efter at de forekommer. Når du rapporterer en fejl, skal du præsentere garantibevis, købsbevis eller andet pålideligt bevis for, hvor og hvornår produktet er købt.

Valkee eller en autoriseret Valkee servicetekniker kan vælge at reparere fejlen eller give dig en erstatningsenhed. Hvis en uautoriseret service- tekniker åbner, ændrer eller reparerer enhe-

den, ugyldiggøres denne garanti. Denne garanti begrænser ikke gældende forbrugerlovgivning. Valkee erstatningsansvar er altid maksimalt begrænset til enhedens købspris. Valkee er under ingen omstændigheder erstatningsansvarlig for tilfældige, indirekte eller følgeskader, medmindre kompenstation kræves i medfør af gældende lovgivning.

**OPHAVSRET:** Disse anvisninger er beskyttet af gældende love om ophavsret. Hel eller delvis kopiering af disse anvisninger er kun tilladt efter skriftlig tilladelse fra Valkee. Valkee forbeholder sig ret til at ændre disse anvisninger uden varsel.

# 5. TEKNISKE SPECIFIKATIONER

**BEMÆRK:** Se den medfølgende indlægsseddel med EMC-oplysninger.

**MODEL** Valkee 2

## IEC 60601-1 KLASIFICERING

Driftsform Vedvarende

## ENHEDENS ELEKTRISKE SPECIFIKATIONER

Mærkespænding 5 V (DC)

Strømforbrug maks. 0,5 A

## BATTERISPECIFIKATIONER

Lithium-ion-batteri 3,7 V, 450 mAh

Batteriets opladningstid maks. 3 timer

Batteridrift med en opladning 12 behandlinger

Forventet batterilevetid 3 år

## ADAPTERSPECIFIKATIONER (VALGFRIT)

Nominel indgangsspænding 100-240 V (AC)

Klassificeret frekvens 50-60 Hz

## DRIFTSFORHOLD

Temperatur fra 5 °C til 40 °C

Relativ luftfugtighed 15-93 % uden kondensering

## TRANSPORT- OG OPBEVARINGSFORHOLD

Temperatur fra -25 °C til 70 °C

Relativ luftfugtighed ingen kontrol ved -25 °C,  
op til 93 % uden  
kondensering ved 70 °C

## FYSISKE EGENSKABER

Mål 75 × 36 × 9 mm

Enhedens forventede levetid 3 år

## LYSFUNKTIONER

Typisk behandlingstid 12 min (standardindstilling)

Gennemsnitlig lysintensitet >10.000 lux inden for 1 cm  
af toppen af lysledningen,  
3,5 lumen (standardværdier)  
450 nm

Maksimal bølgelængde

# INDICE

<b>1. BENVENUTI</b>	131
<b>1.1. USO PREVISTO</b>	132
<b>1.2. NORME DI SICUREZZA</b>	133
<b>1.3. DESCRIZIONE DEL PRODOTTO</b>	136
<b>1.4. LUCE E SALUTE</b>	137
<b>2. USO DEL DISPOSITIVO</b>	138
<b>2.1. USO DI BASE</b>	138
<b>2.2. USO CONSIGLIATO</b>	139
<b>2.3. CARICA</b>	140
<b>2.4. REGOLAZIONE DELLE         IMPOSTAZIONI DELLA LUCE</b>	141
<b>2.5. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI</b>	143
<b>2.6. MANUTENZIONE E ASSISTENZA</b>	143
<b>3. SMALTIMENTO</b>	144
<b>4. GARANZIA E INFORMAZIONI LEGALI</b>	144
<b>5. INFORMAZIONI TECNICHE</b>	146

## 1. BENVENUTI

Grazie per aver acquistato gli auricolari a fascio di luce Valkee®!

La confezione Valkee contiene i seguenti accessori e materiali:

- Un cavo USB
- Un sacchetto di inserti in silicone
- Istruzioni d'uso (guida rapida, guida utente e informazioni tecniche)

Questo manuale di istruzioni contiene informazioni importanti sul corretto utilizzo del dispositivo Valkee.



Leggere attentamente tutte le norme di sicurezza e le istruzioni d'uso prima di utilizzare il dispositivo.

## **CONSERVARE LA GUIDA UTENTE PER FUTURE CONSULTAZIONI.**

Sul sito [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support) è subito possibile:

- Registrare il proprio dispositivo per sfruttare tutti i vantaggi dell'assistenza utenti Valkee
- Saperne di più sul proprio dispositivo

È possibile inviare i propri commenti all'indirizzo [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) o condividerli su Facebook alla pagina [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. USO PREVISTO**

Gli auricolari a fasci di luce Valkee 2 sono concepiti per trattare i sintomi del disturbo affettivo stagionale. Possono anche essere utilizzati per agevolare l'adattamento all'ora locale e aiutare a migliorare il livello di energia, i tempi di reazione e l'attenzione.

Per quanto riguarda il trattamento dei sintomi del disturbo affettivo stagionale, questo dispositivo è considerato un dispositivo medico Classe II (a) secondo la direttiva 93/42/CEE, ha ottenuto il marchio CE ed è stato clinicamente testato. Per quanto riguarda l'adattamento all'ora locale e il miglioramento del livello di energia, del tempo di reazione e dell'attenzione, il dispositivo non è considerato un dispositivo medico Classe II (a) secondo la direttiva 93/42/CEE.

## 1.2. NORME DI SICUREZZA

**NOTA IMPORTANTE:** Utilizzare il dispositivo solo come indicato da Valkee, onde evitare possibili lesioni personali o danni al dispositivo stesso. Leggere tutte le avvertenze e gli avvisi prima di utilizzare il dispositivo.



Questo dispositivo ha ottenuto la certificazione CE Classe II(a) per i dispositivi medici ed è stato clinicamente testato. Il dispositivo è conforme ai requisiti della direttiva 93/42/CEE sui dispositivi medici.

**CONTROINDICAZIONI:** Il dispositivo non è adatto all'uso da parte di bambini e donne in

gravidanza.

Il dispositivo potrebbe non essere adatto a soggetti che assumono farmaci fotosensibilizzanti o che sono affetti da disturbo bipolare.

Gli effetti indesiderati legati all'uso del dispositivo sono rari se si seguono le istruzioni per un uso corretto. Gli effetti indesiderati più comuni sono: mal di testa (limitatamente ai primi giorni di trattamento), insonnia e agitazione o ridotta qualità del sonno e difficoltà a dormire nelle prime ore del mattino.



**AVVERTENZE:** Prima di utilizzare il dispositivo, consultare il proprio medico per una verifica dei farmaci assunti se:

- Si soffre di pressione bassa (ipotensione)
- Si è affetti da otite
- Si è affetti o si è stati affetti da depressione
- Si è affetti da disturbo bipolare
- Si è ipersensibili alla luce (ad es. a causa dell'epilessia)
- Si stanno assumendo:
  - farmaci fotosensibilizzanti (ad es. determinati antibiotici o composti fitoterapici come l'ipericina)
  - antidepressivi (ad es. neurolettici o inibitori della monoamminoossidasi oppure farmaci psicotropi)
  - compresse antimalariche

**NON UTILIZZARE** il dispositivo mentre si svolgono

attività durante le quali è importante l'uso dell'udito, onde evitare pericoli legati alla limitata capacità uditiva derivante dall'uso degli auricolari.

**NON GUARDARE** direttamente negli auricolari durante l'emissione della luce, onde evitare irritazioni o danni agli occhi.

**NON APPLICARE** una forza eccessiva per inserire gli auricolari, onde evitare di danneggiare il canale uditivo.

**TENERE IL DISPOSITIVO** e le sue parti fuori dalla portata dei bambini. I pezzi piccoli possono comportare pericolo di soffocamento.

**SE IL DISPOSITIVO** si danneggia o si deteriora in qualunque modo oppure smette di funzionare,

non utilizzarlo. Contattare Valkee per avere assistenza.

**NON CONDIVIDERE** gli auricolari per evitare rischi legati all'igiene personale.

**NON ECCEDERE** nell'uso del dispositivo. In questo modo si eviteranno più facilmente nausea, mal di testa e disturbi del sonno. Esistono dati clinici solo in merito al dosaggio consigliato.

**ACCERTARSI CHE**, durante l'uso, né il dispositivo né i suoi cavi rimangano impigliati, onde evitare la possibilità di strangolamento.



**ATTENZIONE:** Per un uso sicuro, tenere il dispositivo lontano dall'acqua. Se nel sistema o nei pezzi che lo compongono è entrata

dell'acqua, spegnere immediatamente il dispositivo e contattare Valkee per avere assistenza.

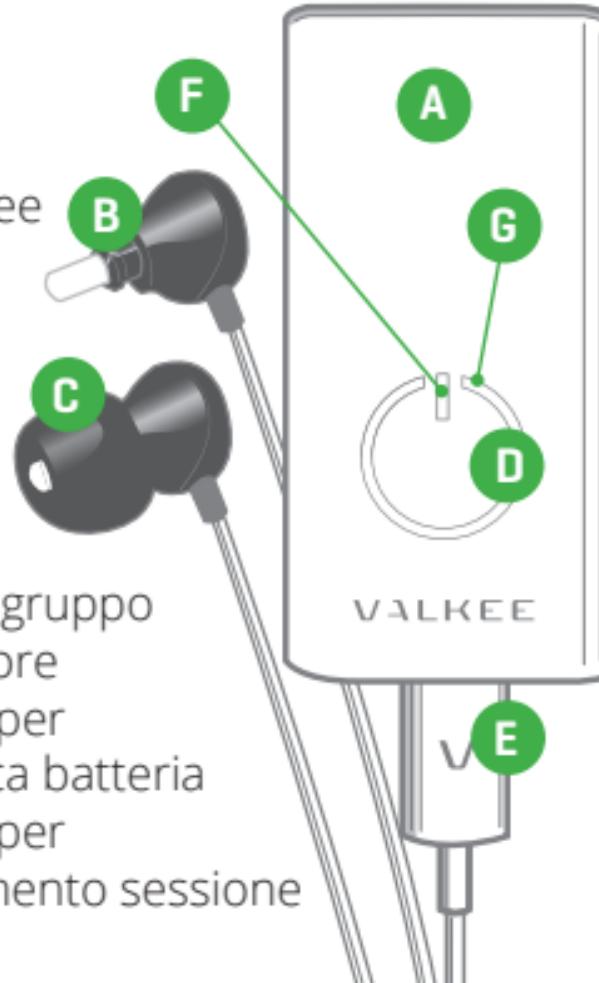
Il dispositivo contiene una batteria ricaricabile integrata agli ioni di litio. Non bruciarla, smontarla né esporla a temperature estreme in quanto potrebbe surriscaldarsi e provocare incendi o esplosioni.

Altre apparecchiature elettriche potrebbero influire sul funzionamento del presente dispositivo; utilizzare il dispositivo conformemente alle linee guida per la compatibilità elettromagnetica (CEM) così come descritto sul relativo pieghevole informativo contenuto nella confezione.

Non è consentita alcuna modifica al presente dispositivo. Contattare Valkee per avere assistenza.

## 1.3. DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

- A. Unità principale Valkee
- B. Auricolari a gruppo ledset
- C. Inserto in silicone per l'auricolare
- D. Pulsante di accensione/spegnimento
- E. Connettore USB per gruppo ledset e cavo caricatore
- F. Indicatore luminoso per alimentazione e carica batteria
- G. Indicatore luminoso per lunghezza e avanzamento sessione



### GUIDA AI SIMBOLI:

	Seguire le istruzioni d'uso
<b>S/N</b>	Numero di serie
0537	Dichiarazione europea di conformità
	Tenere asciutto
	Conforme alle direttive sul riciclaggio dei rifiuti delle apparecchiature elettriche ed elettroniche e sulla restrizione dell'uso di determinate sostanze pericolose nelle apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) (2012/19/EU e 2006/66/EC)

## 1.4. LUCE E SALUTE

Il modo in cui il nostro organismo funziona durante il giorno varia con il trascorrere delle 24 ore. Tale variazione circadiana (dal latino circa, intorno e dies, giorno) è determinata dal nostro orologio biologico interno, regolato dall'alternarsi di luce e buio all'esterno. Un orologio biologico ben sincronizzato aiuta a regolare l'umore, il sonno, l'energia, l'appetito e la digestione, nonché a preservare il benessere. A volte, il nostro orologio interno cessa di essere in sincronia con il mondo esterno, ad esempio a causa di un lungo viaggio o dei turni di lavoro notturni. Ciò può provocare svariati problemi di salute.

Sono molti i fattori della vita quotidiana che

diminuiscono la capacità del nostro orologio biologico interno di sincronizzarsi correttamente con l'ambiente esterno. Non lavoriamo più regolarmente dall'alba al crepuscolo: molte persone seguono orari di lavoro irregolari o devono rispettare dei turni oppure fare lunghi viaggi attraverso più fusi orari. Anche la moderna illuminazione elettrica consente di prolungare le attività fino a notte inoltrata.

Questi fattori possono essere bilanciati attraverso l'esposizione a un fascio di luce, regolato in base alle necessità di ciascun individuo. Per maggiori informazioni sulle modalità di utilizzo del dispositivo per migliorare il proprio benessere, visitare il sito [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).



## **2. USO DEL DISPOSITIVO**

Il dispositivo emette una luce bianca a elevato contenuto di blu priva di raggi UV nel canale uditivo, fino alle regioni del cervello sensibili alla luce. La maggior parte delle persone traggono beneficio dall'impostazione predefinita del fascio di luce (vedere le Informazioni tecniche) applicandolo al mattino.

Per ottenere i migliori risultati è essenziale un'esposizione al fascio di luce Valkee nella fascia oraria più adeguata. Il momento migliore per utilizzare il dispositivo dipende dall'uso che se ne intende fare. Inoltre, il momento più opportuno (mattina, pomeriggio, sera) per sfruttare l'efficacia del fascio di luce cambia da

un individuo all'altro: ecco perché lo si scoprirà sperimentando.

### **2.1. USO DI BASE**

Il dispositivo è pronto all'uso. Prima del primo utilizzo, selezionare gli inserti di silicone che si adattano meglio alle proprie orecchie e inserirli sugli auricolari. Quindi, collegare il gruppo ledset all'unità principale. Per le illustrazioni, vedere la guida rapida .

Per utilizzare il dispositivo quotidianamente:

1. Inserire con cautela gli auricolari nel canale uditivo.

2. Iniziare la sessione premendo brevemente e rilasciando il pulsante di accensione.
3. Ricaricare il dispositivo se non si avvia e ripetere i passaggi 1 e 2.
4. Godersi il fascio di luce Valkee fino a che il dispositivo non si spegne automaticamente dopo 12 minuti (per impostazione predefinita).
5. Pulire regolarmente gli auricolari.

**NOTA:** È possibile interrompere la sessione premendo nuovamente il pulsante di accensione. Se si riaccende il dispositivo entro 10 secondi, la sessione può riprendere dal punto in cui era stata interrotta.

**NOTA:** Se si preme il pulsante di accensione per avviare il dispositivo senza prima collegare il ledset, il dispositivo emetterà un segnale di errore (quattro segnali acustici e quattro lampeggi).

## 2.2. USO CONSIGLIATO

**BENESSERE GENERALE:** Per aiutare a migliorare l'umore e le prestazioni cognitive, incrementare i livelli di energia quotidiana e aumentare il benessere generale, utilizzare il dispositivo ogni volta in cui si sente di poterne trarre giovamento nell'arco della giornata.

Trattamento del disturbo affettivo stagionale  
**[SAD, detto anche depressione invernale]**

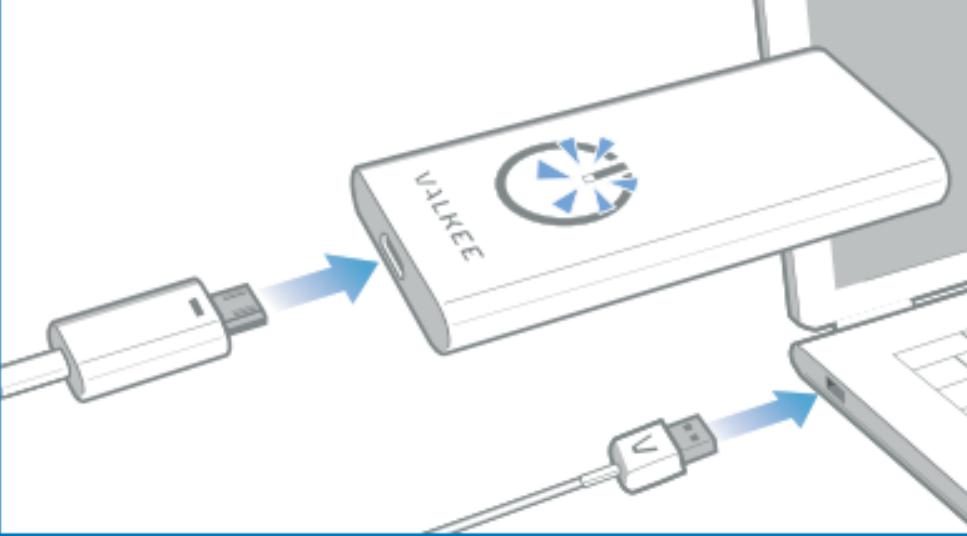
Per alleviare i tipici sintomi del disturbo affettivo stagionale, come depressione, ansia, irritabilità, perdita d'interesse nelle attività che solitamente si ritengono piacevoli, senso di inutilità, disperazione, eccesso di sonno, perdita di energia, asocialità, diminuzione dell'attività fisica, stanchezza, desiderio di cibi ad alto contenuto di carboidrati, aumento di peso, **utilizzare il dispositivo in modo regolare al mattino, entro due ore dal risveglio**, alla stessa ora ogni giorno.

Se i cambiamenti di umore sono più marcati e si soffre di depressione oppure se al momento si stanno assumendo farmaci contro la depressione, consultare il proprio medico e utilizzare la fototerapia solo sotto supervisione.

## 2.3. CARICA

Per il proprio dispositivo, si consiglia di utilizzare il caricatore venduto o in altro modo fornito da Valkee. Altri caricatori o dispositivi di alimentazione potrebbero superare i limiti CEI 60601-1. Tuttavia, è possibile caricare il dispositivo anche con molti caricabatterie per cellulari o caricatori micro USB per smartphone, oltre che dalla porta USB del computer, senza rischiare di danneggiarlo.

Se si riscontrano problemi durante la carica, consultare la sezione "Risoluzione dei problemi".



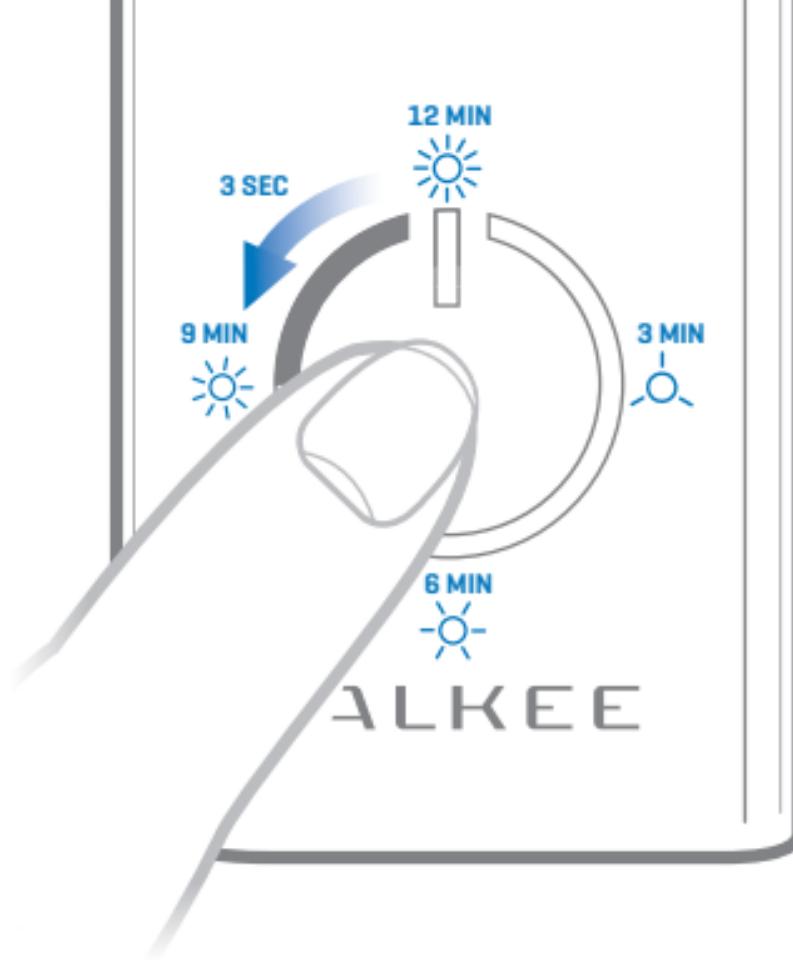
*Collegare il cavo USB all'unità principale e alla porta USB del computer. La carica è in corso quando gli indicatori luminosi della batteria si accendono e spengono ciclicamente; la batteria è completamente carica quando tutti gli indicatori luminosi sono accesi in modo fisso. Ricaricare il dispositivo quando l'indicatore luminoso più in basso lampeggia. La carica richiede al massimo 3 ore.*

## 2.4. REGOLAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI DELLA LUCE

Prima di prendere in considerazione qualunque modifica alle impostazioni predefinite, provare il fascio di luce a un'ora del giorno diversa: non tutti traggono beneficio dall'esposizione alla luce durante il mattino. Tuttavia, se si sente di non trarre beneficio dalle impostazioni predefinite o se si riscontrano effetti indesiderati, come mal di testa, è possibile modificare le impostazioni della luce.

Al primo utilizzo, la sessione si avvia con le impostazioni del fascio di luce predefinite (vedere "Informazioni tecniche"). Si possono regolare le impostazioni predefinite nel modo seguente:

1. Spegnere il dispositivo.
2. Premere il pulsante di accensione per tre secondi per ridurre la durata della sessione di tre minuti e l'intensità del fascio di luce del 25%. Per un'ulteriore riduzione, continuare a tenere premuto il pulsante di accensione.
3. Se si desidera tornare alle impostazioni predefinite, continuare a tenere premuto il pulsante di accensione. Il dispositivo salva le nuove impostazioni del ledset.



## 2.5. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

**CONDIZIONE DI ERRORE:** Il dispositivo dà un segnale di errore (quattro segnali acustici e quattro lampeggi degli indicatori luminosi) se il ledset si scollega o si danneggia. Per risolvere un errore, assicurarsi che il ledset sia correttamente collegato all'unità principale e/o che gli auricolari del ledset e i relativi fili non siano rotti. Se l'errore persiste, contattare Valkee.

## 2.6. MANUTENZIONE E ASSISTENZA

Vedere le "Informazioni tecniche" per conoscere gli ambienti idonei al funzionamento, il trasporto e la conservazione.

**PULIZIA:** Il dispositivo è progettato esclusivamente per l'uso personale. Pulire gli auricolari e gli inserti in silicone tra un utilizzo e l'altro con un panno asciutto non abrasivo. Non utilizzare mai detergenti abrasivi o aggressivi per pulire il dispositivo e non bagnarlo con acqua.

**CONSERVAZIONE:** Tra un utilizzo e l'altro o durante eventuali periodi di inutilizzo, conservare il dispositivo in una custodia protettiva o un sacchetto, in un luogo asciutto.

**ASSISTENZA E RIPARAZIONE:** Contattare Valkee all'indirizzo [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) in caso di qualunque questione riguardante garanzia, assistenza o supporto.



### **3. SMALTIMENTO**

Questo è un dispositivo elettronico contenente una batteria agli ioni di litio come fonte di alimentazione interna. Al termine della sua vita utile, non gettare il dispositivo insieme ai normali rifiuti domestici. Per proteggere l'ambiente, consegnare il dispositivo presso un punto di raccolta ufficiale di dispositivi elettronici, affinché venga riciclato. Informarsi presso l'apposita società di riciclaggio per avere informazioni sulle modalità di smaltimento locali.

### **4. GARANTI OG JURIDISKE OPLYSNINGER**

Il periodo di garanzia limitata Valkee, pari a un

anno, inizia dalla data di acquisto.

Valkee è responsabile dell'idoneità del dispositivo al suo scopo e del suo costante funzionamento per il periodo di garanzia. La garanzia copre qualsiasi difetto materiale, di progettazione e di produzione rilevato durante il periodo di copertura. Tale garanzia limitata non copre:

- La normale usura del dispositivo o dei suoi componenti
- Le modifiche nell'aspetto del dispositivo
- I guasti o danni causati dall'uso o dalla manipolazione del dispositivo effettuati in maniera errata, inappropriata o contraria alle istruzioni per l'uso e la manutenzione
- I guasti o danni provocati dal cliente riconducibili, ad esempio, all'apertura, alla

- riparazione, alla regolazione o alla modifica del dispositivo
- I guasti o danni causati da fattori su cui non è ragionevolmente possibile aspettarsi che Valkee abbia il controllo

I guasti devono essere segnalati entro un tempo ragionevole dal momento in cui vengono riscontrati. Al momento della segnalazione di un guasto, si deve presentare un certificato di garanzia, una ricevuta fiscale o un'altra prova di acquisto affidabile che indichi il luogo e la data di acquisto del prodotto.

Valkee o un centro di assistenza autorizzato Valkee può decidere se riparare il guasto oppure sostituire il dispositivo. L'apertura, modifica o riparazione del dispositivo da parte di un centro di

assistenza non autorizzato rende nulla la garanzia limitata. La presente garanzia limitata non limita l'applicazione di qualsiasi legge vigente sulla tutela dei consumatori.

La responsabilità di Valkee è sempre limitata, al massimo, al prezzo di acquisto del dispositivo. In nessun caso Valkee può essere ritenuto responsabile dell'indennizzo per danni accidentali, indiretti o consequenziali, a meno che i requisiti legislativi non impongano l'obbligo di tale indennizzo.

**DIRITTI D'AUTORE:** Le presenti istruzioni sono tutelate dalle leggi applicabili in materia di diritti d'autore. La copia, parziale o totale, delle presenti istruzioni è consentita esclusivamente previo consenso scritto di Valkee. Valkee si riserva il diritto di modificare le presenti istruzioni senza preavviso.

## 5. INFORMAZIONI TECNICHE

**NOTA:** Per le informazioni sulla compatibilità elettromagnetica (CEM), vedere il pieghevole all'interno della confezione.

**MODELLO** **VALKEE 2**

**CLASSIFICAZIONE CEI 60601-1**

Modalità di funzionamento Continua

### SPECIFICHE ELETTRICHE DEL DISPOSITIVO

Tensione nominale 5 V (CC)

Consumo energetico max. 0,5 A

### SPECIFICHE DELLA BATTERIA

Batteria agli ioni di litio 3,7 V, 450 mAh

Tempo di ricarica della batteria max. 3 ore

Funzionamento a batteria con una carica 12 sessioni

Durata utile prevista della batteria 3 anni

### SPECIFICHE DELL'ADATTATORE [OPZIONALE]

Tensione nominale in ingresso 100-240 V (CA)

Frequenza nominale 50-60 Hz

### CONDIZIONI DI FUNZIONAMENTO

Temperatura da 5 °C a 40 °C

Umidità relativa 15-93% non condensante

### CONDIZIONI DI TRASPORTO E CONSERVAZIONE

Temperatura da -25 °C a 70 °C

Umidità relativa nessun controllo a -25 °C, fino al 93% non condensante a 70 °C

### CARATTERISTICHE FISICHE

Dimensioni 75 × 36 × 9 mm

Durata utile prevista del dispositivo 3 anni

### FUNZIONI LUMINOSE

Durata media della sessione 12 min (predefinito)

Intensità media della luce >10.000 lux entro 1 cm dalla parte superiore della guida luminosa, 3,5 lumen (valori predefiniti)

Lunghezza d'onda di picco

450 nm

# CONTENIDOS

<b>1. BIENVENIDA</b>	147
<b>1.1. INDICACIONES</b>	148
<b>1.2. INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD</b>	149
<b>1.3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO</b>	152
<b>1.4. LA LUZ Y LA SALUD</b>	153
<b>2. MODO DE EMPLEO</b>	154
<b>2.1. USO BÁSICO</b>	154
<b>2.2. RECOMENDACIONES DE USO</b>	155
<b>2.3. RECARGA</b>	156
<b>2.4. AJUSTE DE LA CONFIGURACIÓN DE LA LUZ</b>	157
<b>2.5. LOCALIZACIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS</b>	159
<b>2.6. SERVICIO Y MANTENIMIENTO</b>	159
<b>3. DISPOSICIÓN</b>	160
<b>4. GARANTÍA E INFORMACIÓN LEGAL</b>	160
<b>5. INFORMACIÓN TÉCNICA</b>	162

# 1. BIENVENIDA

**Gracias por adquirir los auriculares de luz brillante Valkee®.**

El paquete de Valkee contiene los siguientes accesorios y elementos:

- un cable USB
- una bolsa con accesorios de silicona
- las instrucciones de uso (guía rápida, guía del usuario e información técnica)

**Esta guía del usuario contiene información relevante sobre el uso adecuado del dispositivo Valkee.**

Por favor, lea detenidamente la información y las instrucciones sobre seguridad de uso antes de comenzar a utilizar el aparato.

**CONSERVE ESTA GUÍA DEL USUARIO PARA FUTURAS CONSULTAS.**

Visite ahora la página web

*[www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support)* para:

- Registrar su dispositivo para beneficiarse del servicio de asistencia al usuario de Valkee
- Ampliar información sobre este dispositivo

Por favor, envíenos sus comentarios a *[support@valkee.com](mailto:support@valkee.com)* o compártalos en Facebook en nuestra página

148 *[facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany)*.

## 1.1. INDICACIONES

Los auriculares de luz brillante Valkee 2 están diseñados para tratar los síntomas del trastorno afectivo emocional (TAE). También puede utilizarse como ayuda para promover el ajuste al tiempo del entorno e incrementar el nivel de energía y los tiempos de reacción y atención.

Para el tratamiento de síntomas del trastorno afectivo emocional, este aparato se considera como dispositivo médico de la clase II(a) conforme a la directiva 93/42/CEE, y cuenta con el marcado CE y está clínicamente probado. Para promover el ajuste al tiempo del entorno e incrementar el nivel de energía, y los tiempos de reacción y atención, este aparato no se considera como dispositivo médico de la clase Class II(a) conforme a la directiva 93/42/CEE.

## 1.2. INFORMACIÓN SOBRE SEGURIDAD

**NOTA IMPORTANTE:** utilice este dispositivo únicamente tal y como se indica en las instrucciones de uso facilitadas por Valkee, con el objetivo de evitar que se produzcan lesiones personales o daños en el dispositivo. Lea las advertencias y precauciones indicadas antes de proceder a su utilización.



Este dispositivo dispone de la certificación de producto sanitario CE Clase II(a) y está clínicamente probado. Además, reúne los requisitos establecidos en la Directiva europea 93/42/CEE relativa a los productos sanitarios.

**CONTRAINDICACIONES:** Este dispositivo no está indicado para que se utilice por niños o mujeres durante el embarazo.

Este dispositivo puede resultar inapropiado para aquellas personas que se están medicando contra la fotosensibilidad o que padecen un trastorno bipolar.

Siempre se sigan las instrucciones de uso facilitadas, únicamente en raras ocasiones se producirán efectos secundarios derivados de su uso. Los efectos secundarios más comunes son: dolor de cabeza temporal durante los primeros días de uso, insomnio, agitación e inquietud, además de un descenso en la calidad del sueño o falta del mismo durante las primeras horas de la mañana.



**ADVERTENCIAS:** Antes de utilizar este dispositivo consulte a su médico y compruebe su medicación actual si:

- tiene la presión arterial baja (hipotensión)
- tiene una infección en el oído

- padece o ha padecido depresión
- padece un trastorno bipolar
- es usted hipersensible a la luz  
(p. ej. como consecuencia de epilepsia)
- está tomando:
  - medicación contra la fotosensibilidad (p. ej. ciertos antibióticos o componentes herbarios como la hipericina)
  - antidepresivos (p. ej. neurolépticos o inhibidores de la monoamino-oxidasa (IMAO) u otro tipo de agentes psicotrópicos)
  - tratamientos contra la malaria

**NO UTILICE ESTE** dispositivo mientras esté realizando tareas que requieran el funcionamiento pleno de su capacidad auditiva. De este modo, se evitarán los riesgos provocados por las res-

tricciones en la audición derivados del uso de auriculares.

**NO MIRE** directamente al interior de los auriculares emisores de luz con el fin de evitar que se produzcan irritaciones o daños oculares.

**INTRODUZCA CON** suavidad los auriculares para no provocar lesiones en los canales auditivos.

**MANTENGA ESTE** dispositivo y sus componentes alejados del alcance de los niños. Las piezas pequeñas pueden suponer un peligro de asfixia.

**NO TRATE DE PONER** en funcionamiento el dispositivo si este está dañado o estropeado de cualquier forma, o no funciona. Póngase en contacto con Valkee para recibir ayuda del servicio de asistencia.

**PARA EVITAR** riesgos relacionados con la higiene, no comparta los auriculares.

**NO UTILICE** el dispositivo de manera excesiva. De este modo, evitará padecer posibles náuseas, dolores de cabeza y alteraciones del sueño. Solo se dispone de datos clínicos registrados sobre la dosificación recomendada.

**CON EL FIN** de eliminar cualquier posibilidad de riesgo de estrangulamiento, asegúrese de que mientras utiliza el dispositivo no existe ninguna posibilidad de que este o sus cables queden atrapados en ninguna parte.



**PRECAUCIONES:** Para un funcionamiento seguro, mantenga el dispositivo alejado del agua. Si, de cualquier modo, hubiera entrado líquido en el sistema o en alguna de sus partes,

deje de utilizarlo inmediatamente y póngase en contacto con Valkee para recibir asistencia.

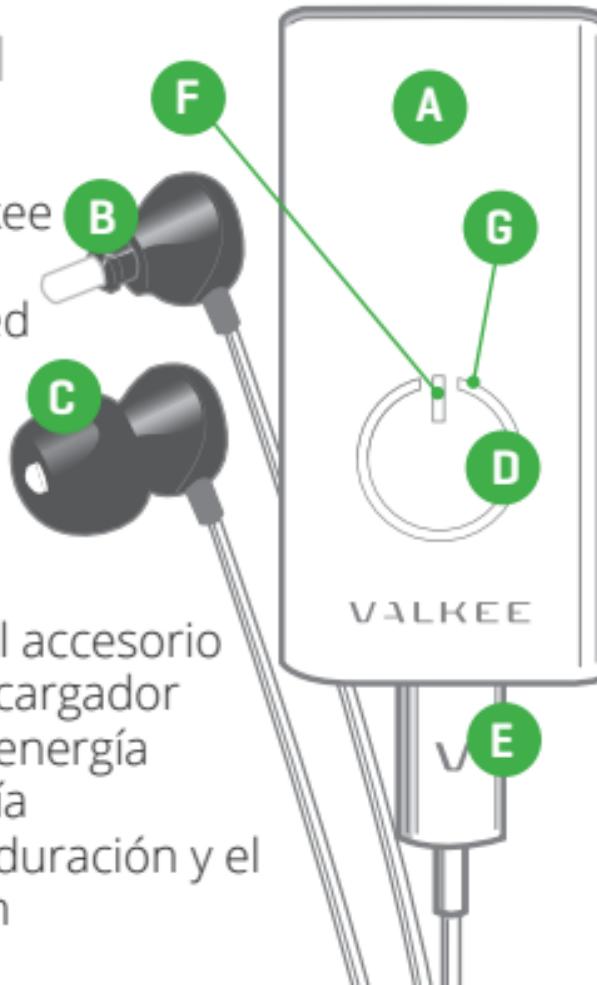
El dispositivo dispone de una batería de iones de litio integrada y recargable. No lo incinere, desmonte o exponga a altas temperaturas puesto que la batería podría sobrecalentarse, pudiendo provocar un incendio o explosiones.

Este dispositivo se puede ver afectado por otros equipos eléctricos. Utilícelo siempre siguiendo las indicaciones para la compatibilidad electromagnética (CEM) descritas en el folleto de información sobre CEM incluido en el paquete de venta del producto.

No se permite realizar ningún tipo de modificaciones en este aparato. Póngase en contacto con Valkee para recibir asistencia del servicio de ayuda.

## 1.3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- A. Unidad principal Valkee
- B. Auriculares con accesorio de luces Led
- C. Accesorio de silicona para el auricular
- D. Botón de funcionamiento encendido (ON) / apagado (OFF)
- E. Conector USB para el accesorio de luces Led y cable cargador
- F. Luz indicadora de la energía y la carga de la batería
- G. Luz indicadora de la duración y el progreso de la sesión



### SIMBOLOGÍA:

	Siga las instrucciones de uso
<b>S/N</b>	Número de serie
0537	Declaración de conformidad europea
	Manténgalo siempre seco
	Conforme con la normativa europea sobre reciclaje regulado en la Directiva 2012/19/UE relativa al control de los riesgos inherentes a los accidentes graves en los que intervengan sustancias peligrosas sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE) y la Directiva 2006/66/EC relativa a las pilas y acumuladores y a los residuos de pilas y acumuladores.

## 1.4. LA LUZ Y LA SALUD

Nuestro funcionamiento diario varía en línea con las 24 horas del día. Esta variación circadiana (de circa, cerca, y dies, día) se debe a nuestro reloj biológico interno, que recibe las pistas para su temporalización del ciclo externo luz-oscuridad. Si el reloj biológico está bien sincronizado, este ayuda a regular el ánimo, el sueño, la energía, el apetito y la digestión, además de asegurar nuestro bienestar. En ocasiones, este reloj interno se desajusta por razones externas, por ejemplo tras realizar un viaje de larga distancia o por trabajar en turnos nocturnos, lo que puede provocar problemas de salud.

Existen muchos factores, presentes en nuestro día a día, que contribuyen a reducir la capa-

cidad del reloj biológico interno para mantenerse debidamente sincronizado con el entorno exterior. Los seres humanos ya no trabajamos de manera regular desde el alba hasta el anochecer: hoy día muchas personas tienen turnos de trabajo con un número de horas irregular o se tienen que adaptar a constantes cambios de turno, o incluso realizan viajes de larga distancia que implican el paso por diferentes zonas horarias. Es más, los sistemas de iluminación eléctrica modernos permiten extender la actividad humana hasta bien entrada la noche.

Mediante la exposición a la luz brillante, que se regula según las necesidades individuales, todos estos factores se pueden equilibrar. Para obtener más información sobre el modo de empleo de este dispositivo con el objetivo de incre-

mentar su bienestar, por favor visite la página web [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. MODO DE EMPLEO

Este dispositivo emite una luz blanca, enriquecida con luz azul y desprovista de rayos UV, que llega hasta las regiones fotosensibles del cerebro a través de los canales auditivos. Cuando se utiliza por la mañana, la mayoría de las personas obtienen beneficios con la configuración por defecto de esta luz brillante.

El acierto en la elección del momento del día idóneo para realizar la exposición a la luz brillante de Valkee resulta esencial para conseguir los mejores resultados. Y este momento idóneo depende de los objetivos y propósitos previstos

por cada usuario. Por otro lado, el momento más efectivo de la luz brillante también varía en función de cada individuo. Por lo tanto, usted tendrá que averiguar cuál es su momento ideal mediante la experimentación, ya sea en la mañana, en la tarde o en la noche.

### 2.1. USO BÁSICO

Este dispositivo ya está preparado para ser utilizado. Ahora bien, antes de usarlo por primera vez debe elegir los accesorios de silicona que mejor se adaptan a sus oídos y colocarlos en los auriculares. Después, conecte el accesorio de luces Led en la unidad principal. Si desea ver imágenes, consulte la guía rápida .

Para usar este dispositivo a diario:

1. Coloque con cuidado los auriculares en sus canales auditivos.
2. Inicie la sesión. Para ello, pulse brevemente el botón de funcionamiento.
3. Si no se enciende, entonces deberá cargar el dispositivo. Una vez termine la carga, repita los pasos 1 y 2.
4. Ahora disfrute de los beneficios de la luz brillante de Valkee hasta que este se apague automáticamente tras 12 minutos de sesión (por defecto).
5. Limpie los auriculares con regularidad.

**NOTA:** Si desea interrumpir la sesión, tan solo tiene que pulsar de nuevo el botón de funcionamiento. Podrá retomar la sesión desde el

mismo punto en que la interrumpió volviendo a encender el dispositivo dentro de los 10 segundos después de apagarlo.

**NOTA:** Si trata de iniciar el dispositivo pulsando el botón de funcionamiento sin haber conectado previamente el accesorio de luces Led, el aparato emitirá una señal de error (cuatro pitidos y cuatro destellos de luz).

## 2.2. RECOMENDACIONES DE USO

**BIENESTAR GENERAL:** Para ayudar a mejorar su estado de ánimo y su rendimiento cognitivo, estimular sus niveles diarios de energía e incrementar su bienestar general, utilice este dispositivo en cualquier momento del día que crea que puede ser beneficioso para usted.

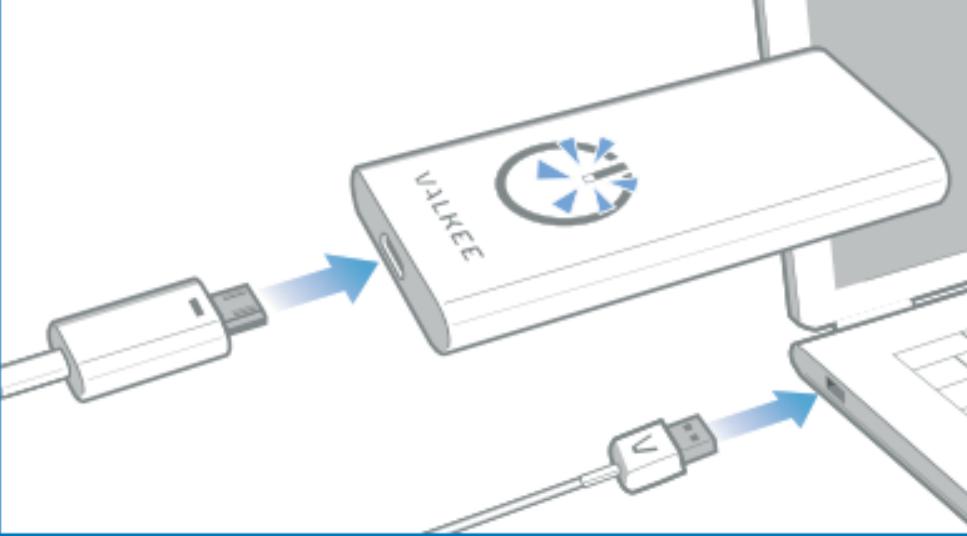
Para aliviar los síntomas propios de **DEPRESIÓN DE INVIERNO** tales como depresión, ansiedad, irritabilidad, pérdida de interés por realizar actividades con las que normalmente disfruta, sentimiento de inutilidad, desesperanza, incapacidad para dejar de dormir, pérdida de energía, aislamiento social, descenso de la actividad física, cansancio, antojos por alimentos ricos en hidratos de carbono y aumento de peso, utilice este dispositivo de manera regular, **cada día a la misma hora por las mañanas, dentro de las dos horas siguientes después de levantarse.**

En caso de que las fluctuaciones del ánimo estacional sean más intensas y padezca depresión, o si actualmente se está medicando contra la depresión, consulte con su médico el uso de este tratamiento y utilice la terapia de luz únicamente bajo supervisión médica.

## 2.3. RECARGA

Se recomienda usar el cargador que Valkee proporciona con el dispositivo o cualquier otro ofertado por Valkee. Otros cargadores o fuentes de alimentación pueden no cumplir con los límites estipulados en la norma CEI 60601-1. No obstante, este dispositivo se puede recargar con la mayoría de los cargadores de teléfonos móviles, con los cargadores de los smartphones que disponen de entrada micro-USB o conectándolo a un puerto USB de un ordenador, sin que esto produzca daños en el aparato.

Si tiene problemas con el proceso de recarga, consulte la sección de "Localización y resolución de problemas".



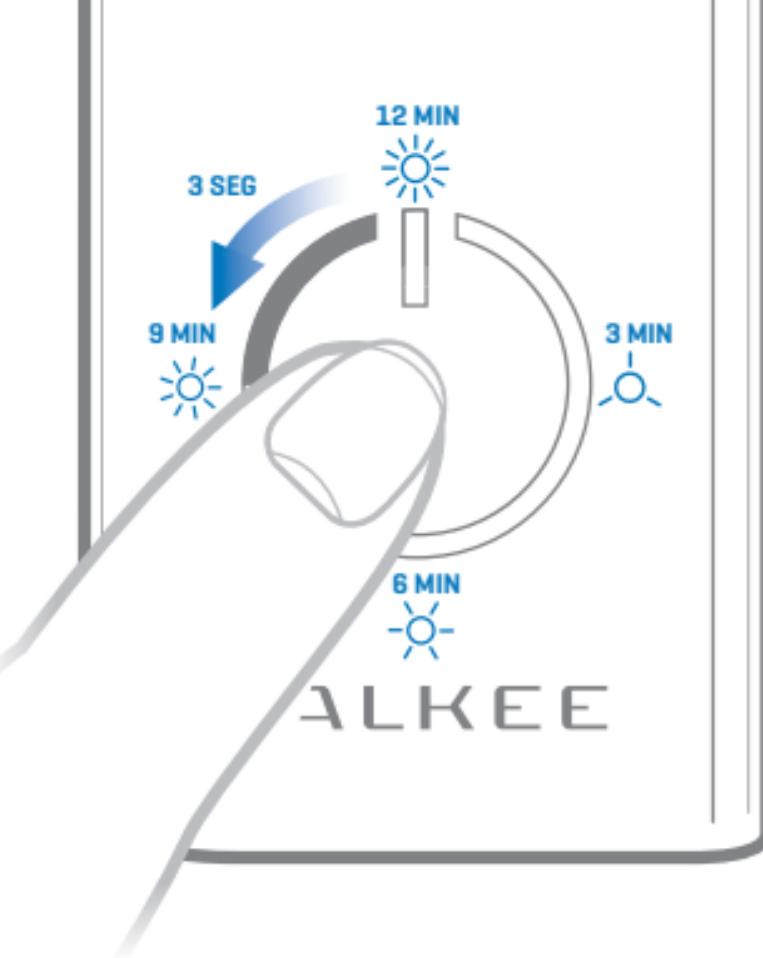
*Conectar el cable USB en la unidad principal y en el puerto USB del ordenador. Para saber si la recarga se está produciendo, observe que las luces indicadoras de la batería se encienden y apagan de manera cíclica. En cambio, la batería estará completamente cargada cuando las luces indicadoras permanezcan encendidas de manera continua. Deberá cargar el dispositivo cuando la luz indicadora inferior esté parpadeando. La recarga dura como máx. 3 h.*

## 2.4. AJUSTE DE LA CONFIGURACIÓN DE LA LUZ

Antes de plantearse cambiar la configuración que viene por defecto en el dispositivo, realice varias pruebas en diferentes momentos del día: no todas las personas obtienen beneficios de la exposición a la luz por las mañanas. No obstante, si considera que la configuración de la luz que viene por defecto no le beneficia o incluso le provoca efectos secundarios negativos, como dolor de cabeza, usted mismo podrá modificar esta configuración.

Durante el primer uso, la sesión comienza con la configuración por defecto de la luz brillante (véase el apartado "Información técnica"). A continuación, le facilitamos los pasos que debe seguir para cambiar los datos de la configuración por defecto:

1. Apague el dispositivo.
2. Pulse el botón de funcionamiento durante tres segundos para reducir la duración de la sesión en tres minutos y la intensidad de la luz brillante en un 25 %. Si quiere reducir aún más los ajustes, continúe pulsando el botón de funcionamiento.
3. En caso de que quiera volver a establecer la configuración inicial por defecto, mantenga pulsado el botón de funcionamiento. El dispositivo guarda la nueva configuración del accesorio de luces Led.



## 2.5. LOCALIZACIÓN Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

**SITUACIÓN DE ERROR:** El dispositivo emite una señal de error (cuatro pitidos y cuatro destellos desde las luces indicadoras) si el accesorio de luces Led se desconecta o se estropea. Para solucionar este error, asegúrese de que este accesorio está debidamente conectado a la unidad principal y/o que los auriculares y los cables del accesorio de luces Led no están rotos. Si el error persiste, póngase en contacto con Valkee.

## 2.6. SERVICIO Y MANTENIMIENTO

Consulte el apartado “Información técnica” para informarse sobre los entornos adecuados para su funcionamiento, transporte y almacenamiento.

**LIMPIEZA:** El dispositivo está destinado solo para uso personal. Limpie los auriculares y los accesorios de silicona después de cada uso con un paño seco y no abrasivo. No utilice en ningún caso productos de limpieza abrasivos o detergentes fuertes para limpiar el aparato y tampoco lo enjuague con agua.

**ALMACENAMIENTO:** Guarde este dispositivo en un lugar seco y protegido con un envase o una bolsa después de cada uso o durante los períodos potenciales de inactividad.

**REPARACIÓN Y SERVICIO:** Póngase en contacto con Valkee por email [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) para realizar consultas sobre la garantía, el servicio o ayuda.

### **3. DISPOSICIÓN**

Este dispositivo es electrónico y se sirve de una batería de iones de litio como fuente de alimentación interna. No tire este aparato a la basura convencional. Tenga en consideración el medio ambiente: entréguelo en un punto oficial de recogida de residuos electrónicos para que procedan a su reciclaje. Infórmese sobre el procedimiento local de eliminación de residuos con el órgano correspondiente de reciclaje.

### **4. GARANTÍA E INFORMACIÓN LEGAL**

El periodo de garantía de Valkee está limitado a un año, comenzando con la fecha de adquisición. Valkee se responsabiliza de la adecuación del dispositivo a su propósito de uso y del resto con-

diciones de funcionamiento durante todo el periodo de garantía. La garantía cubre cualquier tipo de defecto de material, diseño y fabricación que se manifieste durante el periodo de garantía. Esta garantía limitada no cubre:

- El desgaste normal del dispositivo o sus componentes
- Los cambios estéticos en el dispositivo
- Los daños o deterioros causados por el uso o la manipulación incorrecta, inapropiada o contraria a las instrucciones de funcionamiento y servicio
- Los daños o deterioros causados por el cliente, por ejemplo, por abrir, reparar, ajustar o modificar el dispositivo
- Los daños o deterioros causados por

aquellos factores sobre los que, de manera razonable, Valkee no puede tener el control.

Se debe informar sobre los desperfectos en un plazo de tiempo razonable desde su detección. Cuando informe sobre algún desperfecto, se deberá aportar el certificado de garantía, el recibo de compra o cualquier otro documento fiable en el que conste la fecha y el lugar de adquisición del producto.

Valkee o cualquiera de sus puntos de servicio técnico autorizados podrán elegir entre reparar el desperfecto o proporcionar un dispositivo de sustitución. El hecho de abrir, modificar o reparar el dispositivo en un servicio técnico no autorizado invalida esta garantía limitada. Esta garantía limitada no restringe la aplicación de la normativa vigente

relativa a la protección del consumidor.

La responsabilidad de Valkee siempre está limitada al precio de adquisición del dispositivo como máximo. Bajo ninguna circunstancia Valkee se hace cargo de pagar ningún tipo de indemnización por las consecuentes lesiones que se puedan producir de manera fortuita o indirecta, a menos que las normativas legales obliguen al pago de este tipo de indemnizaciones.

**DERECHOS DE AUTOR:** El contenido de estas instrucciones está protegido por la normativa legal aplicable en materia de derechos de autor. La copia total o parcial de estas instrucciones únicamente está permitida si se dispone del permiso por escrito de Valkee. Valkee se reserva el derecho de modificar estas instrucciones sin previo aviso.

## 5. INFORMACIÓN TÉCNICA

**NOTA:** Consulte el folleto sobre información CEM que encontrará en el paquete del producto.

**MODELO** **VALKEE 2**

**CLASIFICACIÓN CEI 60601-1**

Modo de funcionamiento Continuo

### ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS DEL DISPOSITIVO

Índice de voltaje 5 V (DC)

Consumo de energía máx. 0,5 A

### ESPECIFICACIONES DE LA BATERÍA

Batería de iones de litio 3,7 V, 450 mAh

Tiempo de recarga de la batería máx. 3 horas

Funcionamiento de la batería con una carga 12 sesiones

Vida útil prevista de la batería 3 años

### ESPECIFICACIONES DEL ADAPTADOR (OPCIONAL)

Índice del voltaje de entrada 100-240 V (AC)

Índice de frecuencia 50-60 Hz

### CONDICIONES DE FUNCIONAMIENTO

Temperatura de 5 °C a 40 °C

Humedad relativa del 15 al 93 % sin condensación

### CONDICIONES DE TRANSPORTE Y ALMACENAMIENTO

Temperatura de -25 °C a 40 °C

Humedad relativa no hay control a -25 °C, ni con una humedad relativa de hasta el 93 % sin condensación a 70 °C

### CARACTERÍSTICAS FÍSICA

Dimensiones 75 × 36 × 9 mm

Vida útil prevista del dispositivo 3 años

### FUNCIONES DE LUZ

Duración de una sesión típica 12 min. (por defecto)

Intensidad media de la luz >10.000 luxes en 1 cm desde la parte superior de la guía de luz, 3,5 lúmenes (valores por defecto)

Longitud de onda máxima 450 nm

# SPIS TREŚCI

<b>1. WITAMY</b>	163
<b>1.1. PRZEZNACZENIE</b>	164
<b>1.2. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA</b>	165
<b>1.3. OPIS PRODUKTU</b>	168
<b>1.4. ŚWIATŁO I ZDROWIE</b>	169
<b>2. UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA</b>	170
<b>2.1. UŻYTKOWANIE PODSTAWOWE</b>	170
<b>2.2. SUGEROWANY SPOSÓB UŻYTKOWANIA</b>	171
<b>2.3. ŁADOWANIE</b>	172
<b>2.4. DOSTOSOWANIE USTAWIEŃ ŚWIATŁA</b>	173
<b>2.5. ROZWIAZYwanie PROBLEMÓW</b>	175
<b>2.6. KONSERWACJA I SERWIS</b>	175
<b>3. UTYLIZACJA URZĄDZENIA</b>	176
<b>4. GWARANCJA I INFORMACJE PRAWNE</b>	176
<b>5. INFORMACJE TECHNICZNE</b>	178

## 1. WITAMY

**Dziękujemy za zakup słuchawek do światłoterapii Valkee®!**

Zakupiony przez Ciebie pakiet Valkee zawiera następujące akcesoria i materiały:

- Kabel USB
- Torebkę z silikonowymi wkładkami
- Instrukcje użytkowania (skrócona instrukcja, instrukcja obsługi i informacje techniczne)

**Niniejsza instrukcja obsługi zawiera ważne informacje dotyczące właściwego użytkowania urządzenia Valkee.**

Przed użyciem urządzenia należy przeczytać wszystkie informacje dotyczące bezpieczeństwa oraz instrukcje użytkowania.

## **PROSZĘ ZACHOWAĆ NINIEJSZĄ INSTRUKCJĘ DO UŻYTKU W PRZYSŁOŚCI.**

Zachęcamy do odwiedzenia strony [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support), aby:

- Zarejestrować swoje urządzenie i korzystać w pełni z pomocy technicznej firmy Valkee
- Poznać więcej informacji na temat urządzenia

Prosimy o przesłanie swojej opinii na adres [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com) lub podzielenie się nią na portalu Facebook pod adresem [facebook.com/ValkeeCompany](https://facebook.com/ValkeeCompany).

## **1.1. PRZEZNACZENIE**

Słuchawki do światłoterapii Valkee 2 są przeznaczone do leczenia objawów depresji sezonowej. Mogą być także używane do wspomagania dostosowania się po zmianie strefy czasowej i podwyższenia poziomu energii, czasu reakcji i zdolności skupienia uwagi.

W leczeniu objawów sezonowego zaburzenia afektywnego urządzenie jest medycznym urządzeniem klasy II(a) zgodnie z dyrektywą 93/42/EWG, ma oznaczenie CE i przeszło testy kliniczne. W przypadku promocji dostosowania do panującej pory dnia i zwiększenia ilości energii, czasu reakcji oraz skupienia uwagi urządzenie nie jest urządzeniem medycznym klasy II(a) zgodnie z dyrektywą 93/42/EWG.

## 1.2. INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

**WAŻNA INFORMACJA:** Należy używać urządzenia wyłącznie w sposób zalecany przez firmę Valkee, aby uniknąć potencjalnych obrażeń ciała lub uszkodzenia urządzenia. Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy przeczytać wszystkie ostrzeżenia i przestrogi.



Urządzenie uzyskało certyfikat CE urządzenia medycznego klasy II(a) i zostało przetestowane klinicznie. Urządzenie spełnia wymagania dyrektywy dot. wyrobów medycznych 93/42/EWG.

**PRZECIWWSKAZANIA:** Urządzenie nie jest przeznaczone do użytkowania przez dzieci lub pod-

czas ciąży.

Urządzenie może nie być odpowiednie dla osób, które zażywają leki zwiększające czułość na światło lub, które cierpią na zaburzenia afetywne dwubiegunowe.

Skutki uboczne korzystania z urządzenia są rzadkie, jeśli użytkownik przestrzega instrukcji właściwego użytkowania. Najbardziej powszechnymi skutkami ubocznymi są tymczasowe bóle głowy występujące podczas pierwszych dni użytkowania, bezsenność, niepokój oraz obniżona jakość snu lub bezsenność we wczesnych godzinach rannych.



**OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia należy skontaktować się ze swoim lekarzem i poprosić o przegląd aktualnie zażywanych leków w przypadku:

- Niskiego ciśnienia krwi (podciśnienia)
- Infekcji ucha
- Depresji lub przebytej depresji
- Zaburzeń afektywnych dwubiegowych
- Nadwrażliwości na światło  
(np. z powodu epilepsji)
- Zażywania:
  - leków zwiększających wrażliwość na światło (np. pewne antybiotyki lub związki otrzymywane z ziół takie jak hiperycyna)
  - antydepresanty (np. neuroleptyki lub inhibitory oksydazy monoaminowej lub leki psychotropowe)
  - tabletki przeciw malarii

**NIE KORZYSTAĆ** z urządzenia podczas wykonywania czynności wymagających nieograniczonego słuchu, aby uniknąć zagrożeń związanych z

ograniczeniem zdolności słyszenia spowodowanego wkładkami dousznymi.

**NIE PATRZEĆ** bezpośrednio na wkładki douszne emitujące światło, aby uniknąć podrażnienia lub uszkodzenia oka.

**NIE UŻYWAĆ** zbyt dużej siły podczas umieszczania wkładek dousznych w uchu, aby uniknąć uszkodzenia kanałów słuchowych.

**PRZECHOWYWAĆ URZĄDZENIE** i jego części poza zasięgiem dzieci. Małe elementy mogą stanowić zagrożenie zadławieniem.

**JEŚLI URZĄDZENIE** zostanie uszkodzone lub w jakikolwiek sposób zdegradowane lub, jeśli nie działa, nie należy go obsługiwać. Proszę skontaktować się z firmą Valkee w celu uzyskania

pomocy serwisowej.

**NIE WSPÓŁDZIELIĆ WKŁADEK** dousznych z innymi osobami, aby uniknąć ryzyka związanego z higieną osobistą.

**NIE UŻYWAĆ** urządzenia zbyt często. Pomoże to uniknąć występowania nudności, bólu głowy i zakłóceń snu. Dane kliniczne dostępne są tylko dla zalecanego dozowania.

**SPRAWDZIĆ**, czy urządzenie lub jego kable nie zaczepiają o jakieś przedmioty, aby wyeliminować możliwość uduszenia.



**OSTRZEŻENIE:** Dla zapewnienia bezpiecznego użytkowania należy przechowywać urządzenie z dala od wody. W razie przypadkowej penetracji systemu lub jego części przez ciecz, na-

leży natychmiast przerwać używanie urządzenia i skontaktować się z firmą Valkee w celu uzyskania pomocy serwisowej.

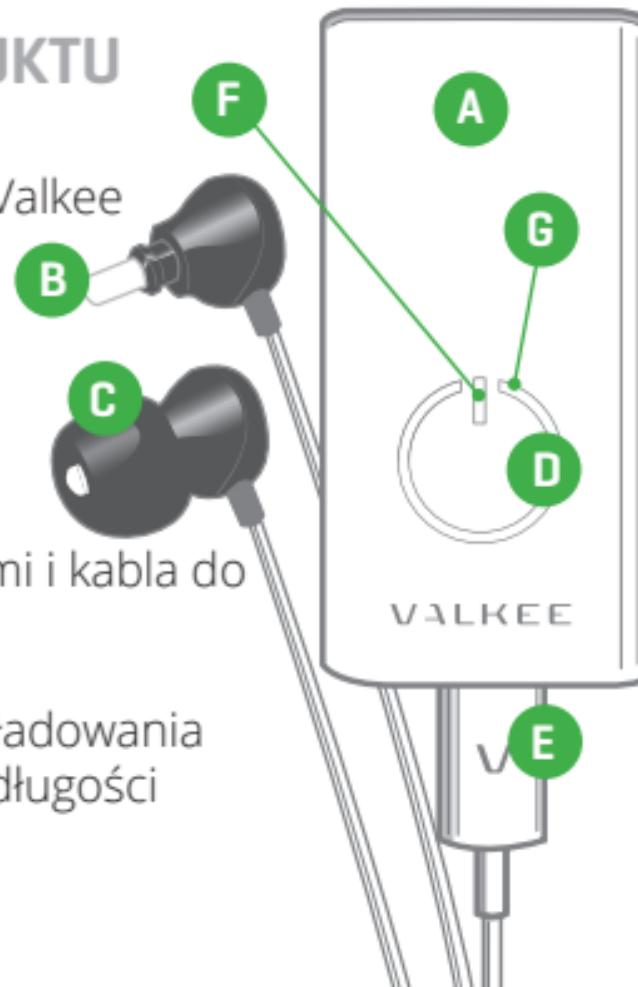
Urządzenie zawiera zintegrowaną baterię litho-jonową wielokrotnego ładowania. Nie spolieć, demontować, ani nie wystawiać na działanie ekstremalnych temperatur, ponieważ bateria może ulec przegrzaniu powodując pożar lub wybuch.

Inne urządzenia elektryczne mogą zakłócać działanie tego urządzenia; używać urządzenia zgodnie ze wskazówkami dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) podanymi w broszurze informacyjnej na temat EMC stanowiącej część sprzedawanego pakietu.

Żadne modyfikacje tego urządzenia nie są dopuszczalne. Proszę skontaktować się z firmą Valkee w celu uzyskania pomocy serwisowej.

## 1.3. OPIS PRODUKTU

- A. Główna jednostka Valkee
- B. Słuchawki douszne z diodami
- C. Wkładki silikonowe
- D. Przycisk wł./wył. zasilania
- E. Złącze USB dla słuchawek z diodami i kabla do ładowania
- F. Wskaźnik świetlny zasilania z baterii i ładowania
- G. Wskaźnik świetlny długości sesji i postępu



## WYJAŚNIENIE SYMBOLI:

	Postępować zgodnie z instrukcjami użytkowania
<b>S/N</b>	Numer seryjny
	Europejska deklaracja zgodności
	Utrzymywać w stanie suchym
	Zgodne z dyrektywą dot. recyklingu zużyciego sprzętu elektrycznego i elektronicznego i ograniczeniem stosowania pewnych substancji niebezpiecznych w urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (WEEE) (2012/19/WE i 2006/66/WE)

## 1.4. ŚWIATŁO I ZDROWIE

Nasze codzienne funkcjonowanie zmienia się na przestrzeni doby. Nasz rytm dobowy jest regulowany przez wewnętrzny zegar biologiczny, który pobiera informacje do synchronizacji z zewnętrznego cyklu światła-ciemności. Dobrze zsynchronizowany zegar biologiczny pomaga regulować nasz nastrój, sen, energię, apetyt i trawienie, a także pomaga w zapewnieniu naszego dobrego samopoczucia. Czasami nasz wewnętrzny zegar biologiczny traci synchronizację ze światem zewnętrznym, na przykład z powodu długich podróży lub pracy na nocną zmianę. To może być przyczyną różnych problemów zdrowotnych.

Wiele czynników naszego codziennego życia powoduje zmniejszenie zdolności naszego biologicznego zegara do prawidłowej synchronizacji z naszym środowiskiem zewnętrznym. Nie pracujemy już regularnie od świtu do zmierzchu: wiele osób pracuje w nieregularnych godzinach, musi pracować na różne zmiany lub spędza wiele czasu w podróży przekraczając wiele stref czasowych. Także nowoczesne, elektryczne oświetlenie pozwala nam przedłużać czas naszej aktywności do późnych godzin nocnych.

Te czynniki można równoważyć poprzez wystawienie na działanie jasnego światła, którego długość jest regulowana z myślą o indywidualnych potrzebach. Więcej informacji na temat sposobów użytkowania urządzenia Valkee w

celu poprawy samopoczucia można znaleźć na stronie [www.valkee.com/support](http://www.valkee.com/support).

## 2. UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA

Urządzenie emisuje światło białe z podwyższoną emisją niebieskiego, wolne od promieniowania UV. Dostarczane jest ono poprzez kanały słuchowe do światłoczułych obszarów mózgu. Większość osób odczuwa pozytywne rezultaty korzystając z domyślnych ustawień urządzenia (patrz „Informacje techniczne”) podczas stosowania go w godzinach porannych.

Do osiągnięcia najlepszych rezultatów istotne jest dobranie odpowiedniej pory dnia dla

używania Valkee. Najlepsza pora na użycie urządzenia zależy od zamierzonych celów użytkownika. Najbardziej efektywny czas światłoterapii jest kwestią indywidualną, więc porę stosowania urządzenia (rano/południe/wieczór) określa się na drodze samodzielnego eksperymentowania.

### 2.1. USO BÁSICO

Urządzenie jest dostarczane w postaci gotowej do użycia. Przed pierwszym użyciem należy wybrać wkładki silikonowe, które najlepiej pasują do uszu użytkownika i nałożyć je na słuchawki douszne. Następnie należy połączyć zestaw słuchawek z główną jednostką. Ilustracje można znaleźć w instrukcji skróconej  .

Aby używać urządzenie należy:

1. Umieścić ostrożnie wkładki douszne w kanałach słuchowych.
2. Rozpocząć sesję krótko naciskając i zwalniając przycisk zasilania.
3. Naładować baterię, jeśli urządzenie nie uruchamia się i powtórzyć kroki 1 i 2.
4. Korzystać z Valkee do momentu automatycznego wyłączenia się urządzenia po 12 minutach (ustawienie domyślne).
5. Regularnie czyścić wkładki douszne.

**UWAGA:** Można przerwać sesję naciskając ponownie na przycisk zasilania. Jeśli urządzenie zostanie ponownie włączone w ciągu 10 sekund, następuje wznowienie sesji od momentu, w

którym została przerwana.

**UWAGA:** Jeśli użytkownik naciśnie przycisk zasilania w celu uruchomienia urządzenia bez uprzedniego podłączenia słuchawek z diodami, urządzenie wygeneruje sygnał błędu (cztery krótkie sygnały dźwiękowe i cztery blyski).

## 2.2. SUGEROWANY SPOSÓB UŻYTKOWANIA

**OGÓLNE DOBRE SAMOPOCZUCIE:** Aby pomóc w poprawie nastroju i efektywności kognitywnej, zwiększeniu dziennego poziomu energii i uzyskaniu ogólnego dobrego samopoczucia, należy używać urządzenia w dowolnym momencie dnia, zgodnie z własnymi predyspozycjami.

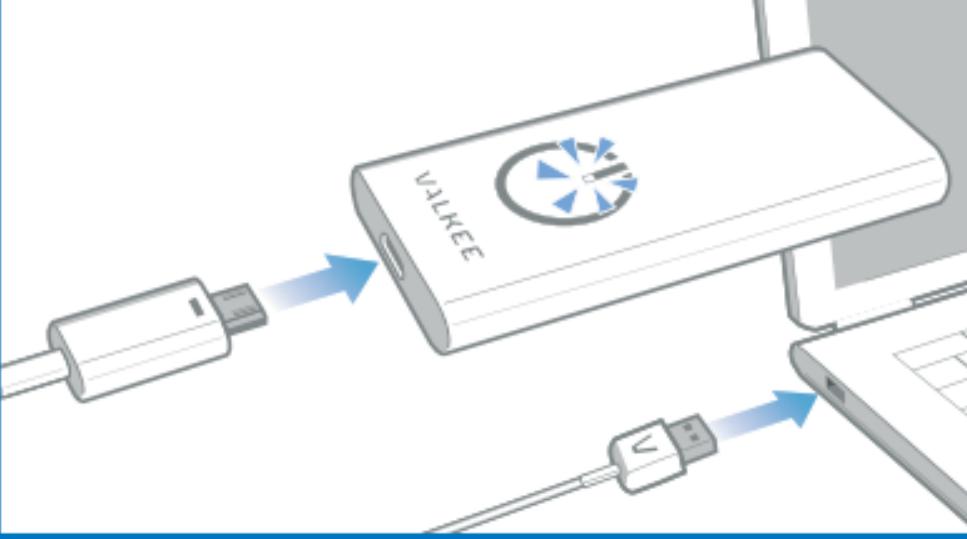
**DEPRESJA SEZONOWA:** Aby złagodzić typowe objawy sezonowych zaburzeń nastroju takie, jak depresja, niepokój, drażliwość, utrata zainteresowania czynnościami zazwyczaj sprawiającymi przyjemność, uczucie braku wartości, beznadziei, senność, utrata energii, wycofanie społeczne, zmniejszona aktywność fizyczna, zmęczenie, głód spożywania produktów o wysokiej zawartości węglowodanów i przyrost masy ciała, **należy stosować urządzenie regularnie rano w ciągu dwóch godzin po przebudzeniu** o tej samej porze każdego dnia.

Jeśli Twoje wahania nastroju są bardziej gwałtowne i cierpisz z powodu depresji lub, jeśli aktualnie zażywasz leki przeciw depresji, skontaktuj się ze swoim lekarzem i korzystaj ze światłoterapii wyłącznie pod jego nadzorem.

## 2.3. ŁADOWANIE

Zaleca się stosowanie do urządzenia ładowarki sprzedawanej lub w inny sposób dostarczanej przez firmę Valkee. Inne ładowarki lub źródła zasilania mogą przekraczać limity IEC 60601-1. Urządzenie można jednak ładować wieloma ładowarkami do telefonów komórkowych lub smartfonów wyposażonych w ładowarki mikro USB lub za pomocą gniazda USB komputera bez uszkodzenia urządzenia.

W razie problemów z ładowaniem patrz część „Rozwiązywanie problemów”.



*Podłączyć kabel USB do jednostki głównej i gniazda USB komputera. Ładowanie trwa, kiedy wskaźnik świetlny baterii na przemian włącza się i wyłącza; bateria jest w pełni naładowana, kiedy wszystkie wskaźniki świetlne świecą ciągłym światłem. Należy naładować urządzenie, kiedy wskaźnik świetlny znajdujący się na samym dole zaczyna migać. Ładowanie trwa maks. 3 godz.*

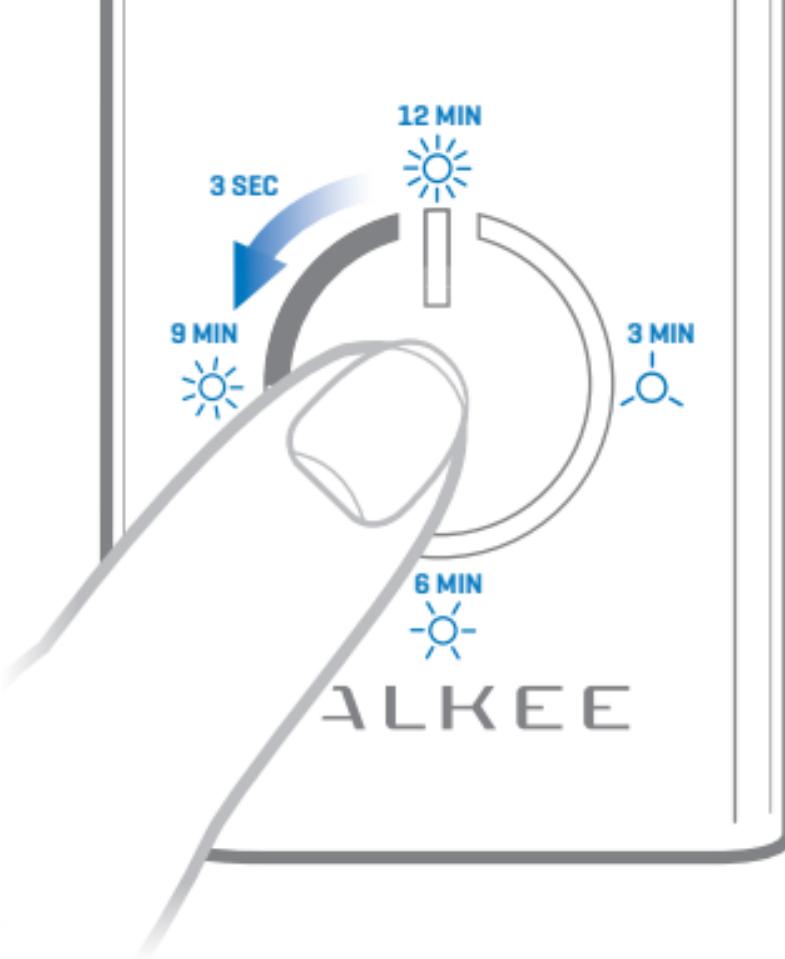
## 2.4. DOSTOSOWANIE USTAWIEŃ ŚWIATŁA

Przed podjęciem decyzji o zmianie ustawień domyślnych należy wypróbować użytkowanie urządzenia o różnych porach dnia:

nie każdy odczuwa pozytywne rezultaty z porannej ekspozycji na światło. Jednak, jeśli użytkownik czuje, że ustawienia domyślne nie przynoszą spodziewanych efektów lub, jeśli użytkownik doświadczył ujemnych skutków ubocznych, takich jak ból głowy, można zmienić ustawienia światła.

Podczas pierwszego użycia, sesja rozpoczyna się z domyślnymi ustawieniami (patrz „Informacje techniczne”). Domyślne ustawienia można dostosować w następujący sposób:

1. Wyłączyć urządzenie.
2. Nacisnąć przycisk zasilania i przytrzymać przez trzy sekundy, aby skrócić długość sesji o trzy minuty i intensywność jasnego światła o 25%. Aby kontynuować zmniejszanie należy dłużej przytrzymać naciśnięty przycisk zasilania.
3. Aby powrócić do ustawień domyślnych należy kontynuować trzymanie naciśniętego przycisku zasilania. Urządzenie zapisuje nowe ustawienia dla diod.



## 2.5. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

**SYGNAŁ BŁĘDU:** Urządzenie emisuje sygnał błędu (cztery krótkie sygnały dźwiękowe i cztery błyski wskaźników świetlnych), jeśli słuchawki z diodami zostaną odłączone lub uszkodzone. Aby naprawić błąd, należy sprawdzić czy słuchawki z diodami są prawidłowo podłączone do jednostki głównej i/lub czy wkładki douszne słuchawek i ich przewody nie są przerwane. Jeśli błąd nie ustępuje należy skontaktować się z firmą Valkee.

## 2.6. KONSERWACJA I SERWIS

Informacje na temat właściwego środowiska użytkowania, transportu i przechowywania, patrz „Informacje techniczne”.

**CZYSZCZENIE:** Urządzenie jest przewidziane wyłącznie do użytku osobistego. Czyścić wkładki douszne i wkładki silikonowe pomiędzy użyciem za pomocą nie-ściernej, suchej szmatki do czyszczenia. Nigdy nie używać środków czyszczących o właściwościach ściernych ani silnych detergentów do czyszczenia urządzenia i nie płukać go wodą.

**PRZECHOWYWANIE:** Kiedy urządzenie nie jest używane oraz w okresach potencjalnej bezczynności należy je przechowywać w pudełku ochronnym lub torebce, w suchym miejscu.

**SERWIS I NAPRAWA:** W sprawach dotyczących gwarancji, serwisu lub pomocy technicznej proszę kontaktować się z firmą Valkee pod adresem [support@valkee.com](mailto:support@valkee.com).

### **3. UTYLIZACJA URZĄDZENIA**

Valkee to urządzenie elektroniczne zawierające baterię litowo-jonową stanowiącą wewnętrzne źródło zasilania. Na koniec okresu żywotności nie wyrzucać urządzenia razem z normalnymi odpadami z gospodarstwa domowego. Należy sprawdzić informacje na temat lokalnej utylizacji w odpowiedniej organizacji zajmującej się recyklingiem i dostarczyć urządzenie w celu recyklingu do oficjalnego punktu odbioru urządzeń elektronicznych.

### **4. GARANTÍA E INFORMACIÓN LEGAL**

Okres ograniczonej gwarancji udzielanej przez firmę Valkee na jeden rok rozpoczyna się od dnia zakupu.

Firma Valkee gwarantuje, że urządzenie nadaje się do użytkowania zgodnie ze swoim przeznaczeniem i pozostałe w stanie używalności przez okres gwarancji. Gwarancja obejmuje wszelkie wady materiałowe, konstrukcyjne i produkcyjne ujawnione w okresie obowiązywania gwarancji. Niniejsza ograniczona gwarancja nie obejmuje:

- Normalnego zużycia urządzenia i jego elementów
- Kosmetycznych zmian w urządzeniu
- Usterek lub uszkodzeń spowodowanych użytkowaniem lub obchodzeniem się z urządzeniem w sposób nieprawidłowy, niewłaściwy lub sprzeczny z instrukcją obsługi i serwisowania
- Usterek lub uszkodzeń spowodowanych przez klienta, na przykład w wyniku

- otwierania urządzenia lub jego naprawy, regulacji czy modyfikacji
- Usterek lub uszkodzeń spowodowanych przez czynniki, które pozostają poza kontrolą firmy Valkee

Usterki muszą być zgłaszane w rozsądny okresie czasu od ich wykrycia. Podczas zgłoszenia usterki należy przedłożyć świadectwo gwarancyjne, potwierdzenie zakupu lub inny rzetelny dowód potwierdzający czas i miejsce zakupu produktu.

Firma Valkee lub autoryzowany punkt serwisowy Valkee może zadecydować o naprawie usterki lub przekazać nowe urządzenie. Otwieranie, modyfikacja lub naprawa urządzenia w nieautoryzowanym punkcie serwisowym powoduje utratę ograniczonej gwarancji. Niniejsza ograniczona

gwarancja nie ogranicza zastosowania żadnych obowiązujących przepisów chroniących klienta.

Odpowiedzialność firmy Valkee jest zawsze ograniczona maksymalnie do ceny zakupu urządzenia. Pod żadnym pozorem firma Valkee nie odpowiada za rekompensatę jakichkolwiek przypadkowych, pośrednich lub wynikowych uszkodzeń, o ile wymagania prawne nie narzucają obowiązku takiej rekompensaty.

**PRAWA AUTORSKIE:** Niniejsza instrukcja jest chroniona przez stosowne przepisy dotyczące praw autorskich. Kopiowanie niniejszej instrukcji w całości lub w części jest dozwolone jedynie za pisemną zgodą firmy Valkee. Firma Valkee zastrzega sobie prawo do modyfikacji tych instrukcji bez uprzedzenia.



**Designed and manufactured by Valkee Oy, Elektroniikkatie 4, FI-90590 Oulu.**

**These instructions are copyright 2013 Valkee Oy.**

**Valkee is registered trademark by Valkee Oy. All rights reserved.**

