

# Always here to help you

Register your product and get support at  
[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)

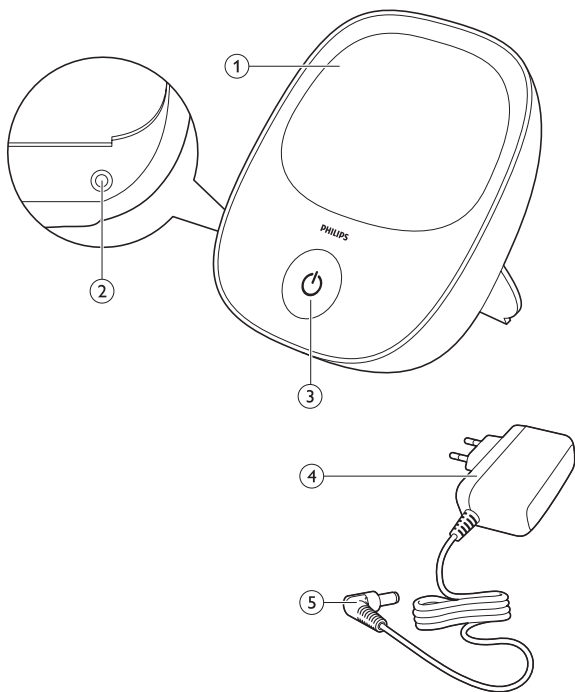
HF3422

Question?  
Contact  
Philips



# PHILIPS







**HF3422**

**ENGLISH 6**

**ҚАЗАҚША 20**

**РУССКИЙ 36**

## Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To benefit fully from the support that Philips offers, register your product at

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

**Read this user manual carefully before using this Philips appliance.**

### Intended use

This Philips appliance EnergyUp Intense Blue is intended to make people feel more energetic, to adjust circadian rhythms and to provide relief from the winter blues.

### Light - a natural energiser

Today's busy modern lifestyles demand peak performance all day long. Even the fittest person suffers energy dips, particularly when deprived of natural daylight, such as in an office in winter. Daylight is essential to well-being, keeping fit and feeling energised throughout the day – just like healthy nutrition and regular exercise. Philips EnergyUp Intense Blue mimics the natural energising power of daylight on a bright sunny day. It stimulates special receptors in the eye to trigger the body's natural response to sunlight. This helps you to fight energy dips, to feel more energetic, active and alert, and to improve your mood.

### Circadian rhythms and sleep patterns

The human body uses light cues, such as those provided by the sun, to time certain internal functions. Properly timed rhythms regulate energy, mood, sleep, appetite and digestion. These daily internal cycles, called circadian rhythms, sometimes fall out of sync with nature, which can have impact on our well-being. Nature's cues no longer govern our modern lifestyle. Our day no longer starts at sunrise and ends at sunset, working days are getting longer, and many people work in shifts. Moreover, our activities often extend well into the night. Many people tend to get too little sleep during the week, which diminishes their energy levels during the day. Using Philips EnergyUp Intense Blue at the right time of day can help you establish and reinforce regular sleep patterns.

## Light via eyes

Research shows that a special photoreceptor in our eyes is responsible for regulating our energy, mood and sleep/wake cycles. This receptor responds mostly to the blue light of the summer sky. We do not get much of this light in autumn and winter. Most indoor light does not provide enough of this essential colour. This appliance helps you to be at your best by delivering the wavelength, colour and intensity of light to which our body responds most efficiently.

## Winter blues

Lack of light during the darker winter months causes many people to experience a noticeable drop in energy level and low spirits as autumn sets in. These symptoms, known as 'winter blues', may cause you to feel low, listless and fatigued for weeks or even months. This affects both personal performance and mood. Blue light therapy is a successful method to fight these winter blues symptoms. It provides your body with summer vitality throughout the dark winter months.

### General description (Fig. 1)

- 1 Light panel
- 2 Socket for small plug
- 3 Control button
- 4 Adapter HF10
- 5 Small plug

### Important

**Read this user manual carefully and always adhere to the treatment instructions.**

#### Contraindications

---

The following conditions may be contraindications for use of this appliance:

- bipolar disorder
- recent eye surgery or a diagnosed eye condition for which your doctor advised you to avoid bright light
- use of photo-sensitising medications (e.g. certain antidepressants, psychotropic drugs or malaria tablets, as it might cause side effects (e.g. skin irritation))

**If any of the above conditions apply to you, always consult your doctor before you start using the appliance.**

#### Possible reactions

---

Possible adverse reactions to light from this appliance are relatively mild and of a transient nature. They may include:

- Headache
- Eyestrain
- Nausea

Measures to avoid, minimise or alleviate these adverse reactions:

- Always use the appliance in a well-lit room.
- Reduce the light intensity if these reactions occur.
- Stop using the appliance for a few days to make the reactions disappear and then try again.

#### Important safety information

---

##### Danger

- Keep the appliance and the adapter dry and away from water. Do not place or store it over or near water contained in a bathtub, washbasin, sink etc. Do not immerse it in water or any other liquid. This may affect the safety of the appliance.
- The adapter contains a transformer. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this may cause a hazardous situation.
- Never use the adapter if it is damaged in any way. Always have the adapter replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.



**Warning**

- If you suffer from depression, consult your doctor before you start using this appliance.
- Do not use the appliance in a room where there is no other light source, as this may cause eyestrain. Use the light of this appliance as an addition to the normal light (sunlight, electric light) in your home.
- Do not look straight into the light too long, as this may be uncomfortable to your eyes.
- Do not use the appliance where its light may hinder you or other people during the performance of essential tasks such as driving or operating heavy equipment.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Only use the appliance with the adapter supplied.
- Do not modify the appliance and its accessories.
- Stop using the appliance if it is damaged in any way. Do not look directly at uncovered LEDs, as their light is very bright. If repair is needed, consult chapter 'Guarantee and support' for information.
- Never open the appliance to prevent electric shock, finger burns or temporary black spots in the eye.

**Caution**

- Do not use the appliance outdoors or near heated surfaces or heat sources.
- Use the appliance in vertical position with the stand in place. Do not use it in horizontal position without the stand or cover it, as this might cause the appliance to overheat.
- Do not place heavy objects on the appliance, the adapter or the cord.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain or have contained an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.

## 10 ENGLISH

- When you remove the adapter from the wall socket, do not pull at the cord but grasp the adapter directly to avoid cord damage.
- When you remove the small plug from the appliance socket, do not pull at the cord but grasp the small plug directly to avoid cord damage.

### **Safety and compliance**

- This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.
- This is a luminaire. It meets the requirements of IEC60598.
- This is not a general illumination product.

### **Electromagnetic compatibility (EMC)**

Portable and mobile radio frequency communication equipment, such as mobile phones, cordless telephones and their base stations, walkie-talkies, and wireless home network devices (routers), can affect the Philips EnergyUp. They must therefore not be used in close proximity to the EnergyUp. If this cannot be avoided, the EnergyUp must be observed to verify normal operation. If abnormal performance (e.g. loss of functionality, light inconsistency, flicker) is observed, additional measures may be necessary, such as re-orientation of the radio frequency communication equipment or the EnergyUp.

### **General**

The adapter is equipped with an automatic voltage selector and is suitable for mains voltages ranging from 100 to 240 Vac, 50/60 Hz.

## **Using the EnergyUp**

### **When to use**

---

Knowing at what time to use the Philips EnergyUp is essential. It may mean the difference between feeling better in a few days instead of weeks and between experiencing benefits or experiencing none. Follow these guidelines to understand how light affects us and when to use the Philips EnergyUp for the best results.

## Duration

Most people experience benefits if they use the appliance 20 to 30 minutes each day. It is safe to use the Philips EnergyUp longer, provided you do so at the correct time of day. You may notice some energising effects of light immediately. Other effects become noticeable after several days of regular use.

## Indoor life and energy dips

If you spend a lot of time indoors with little daylight and artificial light, you can experience the energising effects of the Philips EnergyUp very quickly after you switch it on.

Many people experience a natural dip in the afternoon. The Philips EnergyUp can help you counteract this dip.

## Winter blues

If you experience lower energy levels, an increased need for sleep, and a lower mood in the dark season compared to spring and summer, use the energy light for 20-30 minutes a day. Preferably use it in the morning to help you start the day. You may also use it later during the day, but do not use it in the last few hours before bedtime. If you do, the light could delay your sleep and make you even less energetic the next day.

## Sleep patterns

- Morning persons usually wake up early in the morning and usually find it difficult to stay awake in the evening. If you want to get more out of your evening, avoid bright light directly after waking up and use the Philips EnergyUp in the evening.
- Evening persons find it difficult to get up in the morning and are full of energy in the evening. If this applies to you, you need morning light. Use the Philips EnergyUp within the first 1-2 hours after you get out of bed. Avoid bright light or blue-rich light in the last 4 hours before bedtime. Daily use of the Philips EnergyUp in the morning may help you establish a regular sleep pattern that allows you to function better in the morning.

*Note: If your desired wake-up time is less than six hours after your normal bedtime, do not use the Philips EnergyUp immediately after you wake up. This could give your body a signal that is opposite to the one intended.*

## Recommended times to use the Philips EnergyUp

Time to use EnergyUp >>	Morning	Lunchtime	Afternoon	Evening
<b>Energy need ▼</b>				
Lack of daylight indoors	+++	+++	+++	---
Morning person	---	+	++	+++
Evening person	+++	++	+	---
Afternoon energy dip	+	+++	+++	---
Winter blues	+++	+	+	---

- The more pluses (+++) there are in a column, the more suitable the time.
- --- means: do not use the appliance at this time.

### Jet lag

Rapidly travelling across several time zones puts your internal body clock out of sync with the new external time. This not only causes sleeping problems, but also influences your mood and energy level. If you stay for more than a few days in the other time zone, you may want to shift your body clock to the new time zone. This will help you sleep better and be more alert and energetic when you need to. One of the best strategies to deal with jet lag is to start shifting your body clock and sleep times several days before you leave.

### **Travelling east**

When you travel east, you have to advance your sleep time by a number of hours that equals the time zones you cross. You can shift your body clock forwards in steps of one hour a day. The number of time zones you cross determines how many days before departure you have to start using the Philips EnergyUp. Use the appliance for 30 minutes after you wake up. Avoid bright light in the evening and go to bed early. When you arrive at your destination, avoid bright light during your normal sleep period. Expose yourself to bright light at the end of this period to advance your body clock further to the local time.

Before your return flight, use the Philips EnergyUp late in the evening for a couple of days. On the last night of the trip, try to stay up and use the appliance as late as possible after midnight. On the day of the flight, avoid any bright light in the morning.

### **Travelling west**

Since most people's body clocks adjust more easily to later time zones, you only have to use the Philips EnergyUp for one day before you travel across four time zones. Add an additional preparation day for each additional three time zones. You do not have to use the Philips EnergyUp for more than three days, even on longer westbound trips. Use the appliance for 30–40 minutes late in the evening. Start two or three days before you leave. Use the appliance two hours later the following nights. When you arrive at your destination, try to stay awake until bedtime and avoid bright evening light (wear sunglasses) for the first few days. Before you travel home, avoid any bright afternoon and evening light. Use the Philips EnergyUp in the morning for a few days.

### **Light intensity**

---

Use the Philips EnergyUp in addition to the normal room lighting. The Philips EnergyUp is more comfortable to use in a well-lit room. Adjust the brightness to a comfortable level. Allow a few minutes for your eyes to get used to the bright light. If the highest setting is too bright for you, start using the appliance at a lower setting. Increase the light intensity if you feel no effect after a week.

### How to use the appliance

---

- 1** Fold out the stand and place the appliance on a table (Fig. 2).
- 2** Insert the small plug into the socket on the appliance. (Fig. 3)
- 3** Insert the adapter into a wall socket (Fig. 4).
- 4** Place the appliance at arm's length (at approximately 50-75cm from your eyes) within your field of vision. The light must bathe your face (Fig. 5).
  - You can read, eat, work at the computer, watch TV or exercise while you use the appliance.
  - For the best results, place the appliance at the same level as your midriff (stomach area), e.g. place it on the table at which you are sitting.
  - Make sure that the surroundings of the appliance are well-lit for more visual comfort.

*Note: Do not stare into the light of the appliance. It is sufficient that the blue light reaches your eyes indirectly.*

- 5** Press the control button briefly to switch on the appliance. The appliance switches on at low setting (Fig. 6).
- 6** If you press the control button again briefly, the light intensity increases to medium setting. To increase the light intensity to the high setting, press the control button again briefly (Fig. 7).

*Note: For the best results, use the highest light setting that is comfortable to your eyes.*

- 7** If you press the control button briefly when the appliance is working at high setting, the appliance switches off (Fig. 8).

*Note: When the appliance is working, you can also switch it off immediately by pressing and holding the control button for more than 2 seconds.*

## Cleaning and storage

Never immerse the appliance in water or any other liquid, nor rinse it under the tap.

Never use scouring pads, abrasive cleaning agents or aggressive liquids such as petrol or acetone to clean the appliance.

- 1 Clean the appliance with a dry or moist cloth. Do not use a wet cloth (Fig. 9).
- 2 Store the appliance in a safe and dry place.

## Frequently asked questions

This chapter lists the questions most frequently asked about the appliance. If you cannot find the answer to your question, visit [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) for more frequently asked questions or contact the Consumer Care Centre in your country.

Question	Answer
I have heard that blue light can be dangerous. Can this appliance damage my eyes?	Philips EnergyUp complies with the photobiological safety standard IEC62471. According to this standard, the appliance represents no risk to healthy eyes and can be safely used.
Can I get sunburn from using this appliance?	No, sunburn is caused by UV light. The light produced by this appliance does not contain UV.
Is Philips EnergyUp safe to use around children and pets?	The light is safe to be used around children and pets. However, do not let children play with the appliance.
Can I use Philips EnergyUp when I am pregnant?	Yes, there are no known side effect from using Philips EnergyUp during pregnancy.

Question	Answer
Do I have to take off my glasses when I use the appliance?	No, you can use the appliance with your glasses on. Do not wear tinted glasses or sunglasses when you use the appliance, as these glasses reduce its effectiveness.
How often do I have to use Philips EnergyUp?	Use the Philips EnergyUp every day at the right time to achieve the result you want. For more information on the duration of a session, read chapter 'Using the EnergyUp'. Except when you try to adjust your sleep time, we advise you to use the EnergyUp at the same time every day. It is usually sufficient to use it 20 to 30 minutes a day. It is absolutely safe to use it longer, if you want to.
When do I start to notice improvement from using Philips EnergyUp?	You may start to feel the energising effect any time between first use and 1 to 2 weeks of daily use.
Is it harmful to sit in front of a switched-on EnergyUp for a long time?	No, the Philips EnergyUp is absolutely safe, also when you use it throughout the day. However, in general avoid using the light in the last 4 hours before you go to bed, as the energising effect of the light may interfere with your sleep. Only morning persons who want to get more out of their evening can use it in the evening, see chapter 'Using the appliance', section 'Sleep patterns'.
Can the lamp of the EnergyUp be replaced?	No, the Philips EnergyUp has a durable LED lamp that lasts many years.



## Ordering accessories

To buy accessories or spare parts, visit [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Centre in your country (see the worldwide guarantee leaflet for contact details).

### Accessories

The following accessories are available:

- adapter HF10 EU: service code 4222.036.2482.1

## Guarantee and support

If you need information or support, please visit the Philips website at [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) or read the separate worldwide guarantee leaflet.

## Recycling

Do not throw away the product with the normal household waste at the end of its life, but hand it in at an official collection point for recycling. By doing this, you help to preserve the environment.

## Specifications

Model	HF3422
-------	--------

### Electrical

Rated input voltage adapter	100-240 Vac
-----------------------------	-------------

Rated input frequency adapter	50/60 Hz
-------------------------------	----------

No-load power adapter	<0.1 W
-----------------------	--------

Rated output voltage adapter	9 Vdc
------------------------------	-------

Rated output power adapter	10 W
----------------------------	------

Standby power appliance	<0.25 W
-------------------------	---------

<b>Model</b>	<b>HF3422</b>
--------------	---------------

### Classifications

- Device classification	Luminaire
- Insulation class adapter	II
- Ingress of an object and water	IP51 (main unit only)
- Mode of operation	Continuous

### Operating conditions

Temperature	from 5°C to +35°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)

### Storage conditions



Temperature	from -20°C to +50°C
Relative humidity	from 15% to 90% (no condensation)











### Physical characteristics

Dimensions	14.3 x 14.3 x 3.5 cm
Weight	0.4 kg (less than 14 ounces)
Dominant wavelength	475-480 nm
Full width at half maximum (FWHM)	20 nm
Output (100% intensity)	220 +/- 15 lux at 50 cm

### Symbol key

The following symbols may appear on the appliance:

Symbol	Description
	Consult the user manual supplied
	DC power

Symbol	Description
	DC jack polarity
	Indoor use only
<b>IP51</b>	Degree of protection against liquid and particles.
HF3422	Model number
	KEMA approval logo
<b>CE</b>	CE stands for European Declaration of Conformity.
	Class III luminaire
	Compliant with the Waste Electrical and Electronic Equipment/Restriction of the Use of Certain Hazardous Substances in Electrical and Electronic Equipment (WEEE) recycling directives.
	Philips Shield
	Manufactured for: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.
	Date code and serial number of this appliance
	On/off button
	EAC certification mark

## Кіріспе

Philips өнімін сатып алуыңызбен құттықтаймыз! Philips компаниясы көрсететін толық қолдауды алу үшін өнімді [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome) веб-сайтында тіркеңіз.

**Philips құрылғысын пайдалану алдында осы пайдаланушы нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз.**

### Пайдалану мақсаты

Осы Philips компаниясының EnergyUp Intense Blue құрылғысы өмірлік тонусты көтереді, тәуліктік биоритмді реттейді, қысқы мұңды кетіреді.

### Жарық — табиғи энергия көзі

Бүгінгі күннің өмірлік ритмі күні бойы ең жоғары өнімділікті талап етеді. Дегенмен, уақыт өте дені сау адам да шаршағандықты және әлсіреуді сезеді, әсіресе табиғи күндізгі жарық болмағанда, мысалы, қыс айларында кеңседе зардап шегеді. Күндізгі жарық сау тамақтану және тұрақты жаттығу сияқты жақсы хал-жай мен көңіл күй үшін қажет. Philips EnergyUp Intense Blue арнайы көру рецепторларына жағдай жасап, табиғи шуақты күн жарығын имитациялайды және тонусты, көңіл күй мен зейін қоюды арттыру арқылы ағзаның қарсы реакциясын іске қосады.

### Тәуліктік биоритм және ұйқы тәртібі

Ағза кейбір ішкі функцияларды реттеу үшін жарық белгілерін пайдаланады. Дәл реттелген биоритмдер энергия деңгейін, көңіл-күйді, ұйқыны, тәбетті және ас қорытуды реттейді. Тәуліктік биоритмдер деп аталатын осы күнделікті циклдер кейде жаңылысып, табиғи циклмен байланысты жоғалтады, ал ол көңіл-күйге теріс әсер етеді. Табиғи белгілер енді заманауи өмір салтымызды басқармайды: күн енді күннің шығуымен басталмайды және күннің батуымен аяқталмайды, жұмыс күндері ұзағырақ болуда және көп адамдар кезекпен жұмыс істейді. Кейде жұмысты түнде де жалғастырамыз. Ұйқы қанбаса, күндіз қуат деңгейіміз азайғанын сеземіз. Philips EnergyUp Intense Blue құрылғысын күннің дұрыс уақытында пайдалану тәуліктік биоритмдерді реттеуге және тұрақтандыруға көмектеседі.

## Жарықтың көзге тигізетін әсері

Зерттеу арнайы көру фоторецепторы қуатты, көңіл-күйді және ұйықтау/ояну циклын реттеуге жауапты екенін көрсетті. Бұл рецептор көбінесе күз бен қыз мезгілдерінде жетіспейтін жазғы аспан сияқты көк түске сезімтал. Бөлмедегі жарықтың көпшілігі осы маңызды түсті жеткілікті қамтамасыз етпейді. Құрылғы ең тиімді толқын ұзындығын, түсті және жарықтың қарқындылығын пайдаланып өмірлік тонусты жылдың кез келген мезгілінде оңтайлы деңгейде ұстауға көмектеседі.

## Қысқы мұң

Жылдың қыс және күз мезгілдерінде күн жарығының жетіспеуі қуат деңгейінің төмендеуіне және көңіл-күйдің нашарлауына әкеледі. Мұндай күйді «Қысқы мұң» деп атайды, ол адамның мінез-құлқы мен көңіл-күйіне әсер етеді, апталар немесе тіпті айлар бойы әлсіздікті, енжарлықты және қалжырағаныңызды сезуіңіз мүмкін. Көк жарық терапиясы осы қысқы мұң белгілерімен күресудің сәтті әдісі болып табылады және қараңғы қысқы айларда жазғы жандылықты сезесіз.

## Жалпы сипаттама (Сурет 1)

- 1 Жарық панелі
- 2 Кішкене штепсельге арналған розетка
- 3 Басқару түймесі
- 4 HF10 адаптері
- 5 Шағын аша

## Маңызды

**Осы пайдаланушы нұсқаулығын мұқият оқып шығыңыз және әрқашан қолдану туралы нұсқауларды орындаңыз.**

### Қолдануға болмайтын жағдайлар

---

Келесі жағдайлар осы құрылғыны пайдалану үшін қарсы көрсетілімдер болуы мүмкін:

- биполярлық бұзылу;
- дәрігеріңіз қатты жарықтан сақтануға кеңес берген жарық көзіндегі хирургиялық операция немесе көз аурулары;
- фото-сенсбилизация препараттарын (мысалы, кейбір антидепрессанттар, есустандырғыш препараттар немесе малярия таблеткалары, себебі олар кері әсерлерін шақыруы мүмкін (мысалы, терінің тітіркенуі)) пайдалану

**Егер жоғарыдағы шарттардың кез келгені сізге қатысты болса, құрылғыны пайдаланудың алдында дәрігермен міндетті түрде кеңесіңіз.**

### Ықтимал кері реакциялар

---

Құрылғыны пайдалануға қатысты ықтимал кері реакциялар әдетте аз мөлшерде әсер етіп, өтпелі болады:

- бас ауруы;
- көздің шаршауы;
- лоқсу

Осы кері реакцияларды болдырмау, барынша азайту немесе жеңілдету шаралары:

- Әрқашан құрылғыны жақсы жарықтандырылған бөлмеде пайдаланыңыз.
- Осы реакциялар орын алса, жарық қарқындылығын азайтыңыз.
- Құрылғыны пайдалануды бірнеше күнге тоқтатыңыз, кері реакциялардың жойылуын күтіп, құрылғыны пайдалану әрекетін қайталаңыз.

## Маңызды қауіпсіздік ақпараты

### Қауіпті жағдайлар

- Құрылғыны қауіпсіз пайдалануға қажетті сақтық шаралар: құрылғыға және адаптерге сұйықтықтың кіруіне жол бермеңіз, құрылғыны су толған шұңғылшаның, ваннаның және т.б. қасында қалдырмаңыз және оны су мен басқа сұйықтықтарға батырмаңыз.
- Адаптерде трансформер бар. Адаптерді кесіп алып тастап, оны басқа штепсельмен алмастыруға болмайды, себебі бұл қауіпті жағдай тудырады.
- Кез келген жолмен зақымдалған болса, адаптерді мүлде пайдаланбаңыз. Құрылғыны қауіпсіз пайдалану мақсатында адаптерді түпнұсқалық үлгімен ауыстырыңыз.

### Абайлаңыз!

- Егер депрессияға шалдықсаңыз, құрылғыны пайдаланудың алдында дәрігерден кеңес алыңыз.
- Көзді шаршатпау үшін жарық жоқ бөлмеде пайдаланбаңыз. Бұл құрылғыны қосымша жарық көзі ретінде (бөлмедегі табиғи немесе жасанды жарықпен бірге) пайдалану қажет.
- Жарыққа тым ұзақ тіке қарамаңыз, өйткені бұл көзге ыңғайсыз болуы мүмкін.
- Құрылғыны жарығы көлік жүргізу немесе ауыр жабдықты пайдалану сияқты маңызды тапсырмаларды орындау кезінде сізге немесе басқа адамдарға кедергі келтіруі мүмкін жерде пайдаланбаңыз.
- Қауіпсіздігіне жауапты адамның қадағалауынсыз немесе құрылғыны пайдалану нұсқауларынсыз, физикалық және ойлау қабілеті шектеулі, сезімталдығы төмен, сондай-ақ білімі мен тәжірибесі аз адамдар (соның ішінде балалар) бұл құрылғыны қолданбауы керек.
- Балалардың құралмен ойнамауын қадағалаған жөн.
- Құрылғыны тек жинақтағы адаптермен бірге пайдаланыңыз.
- Құрылғыны және оның қосалқы құралдарын өзгертпеңіз.
- Кез келген түрде зақымдалса, құрылғыны пайдалануды тоқтатыңыз. Жарық диодтарға (панелсіз) тіке қарамаңыз, өйткені олардан шығатын жарық өте күшті. Егер жөндеу қажет болса, ақпарат алу үшін «Кепілдік және қолдау» тарауын қараңыз.
- Ток соғуын, саусақ күйіні немесе көздегі уақытша қарауытуларды болдырмау үшін құрылғыны ешқашан ашпаңыз.

### **Ескерту**

- Құрылғыны сыртта, я болмаса қыздырылған беттердің немесе жылу көздерінің жанында пайдаланбаңыз.
- Құрылғыны тірекке қойып, тігінен пайдаланыңыз. Оны тірексіз көлденеңінен пайдаланбаңыз немесе жаппаңыз, өйткені бұл құрылғының қызып кетуін тудыруы мүмкін.
- Құрылғыға, адаптерге немесе сымға ауыр заттар қоймаңыз.
- Адаптер біржолата істен шықпау үшін, адаптерді электр ауатазартқыш қосулы тұрған немесе қосылған розеткаларға жақын қолданбаңыз.
- Қабырға розеткасынан адаптерді алып тастау кезінде сымды тартпаңыз, бірақ сым зақымданбауы үшін адаптерді тікелей ұстаңыз.
- Құрылғы розеткасынан кішкентай штепсельді алып тастау кезінде сымды тартпаңыз, бірақ сым зақымын болдырмау үшін кішкентай штепсельді тікелей ұстаңыз.

### **Қауіпсіздік және талаптарға сәйкестік**

- Осы Philips құрылғысы электромагниттік өрістерге қатысты барлық қолданыстағы стандарттар мен ережелерге сәйкес келеді.
- Бұл — жарық беруші құрылғы. Ол IEC60598 талаптарына сәйкес келеді.
- Бұл жалпы жарықтандыру өнімі емес.

### **Электромагниттік үйлесімділік (ЭМУ)**

Ұялы телефондар, сымсыз телефондар және олардың базалық станциялары, тасымалды рациялар және сымсыз үй желісі құрылғылары (маршрутизаторлар) сияқты жылжымалы және мобильді радио жиілікті байланыс жабдықтары Philips EnergyUp құрылғысына әсер етуі мүмкін. Сондықтан оларды EnergyUp құрылғысына жақын пайдаланбау керек. Егер ол мүмкін болмаса, EnergyUp құрылғысының қалыпты жұмыс істеп тұрғанын тексеру керек. Егер әдеттен тыс жұмыс (мысалы, функциялардың жоғалуы, жарықтың біркелкі болмауы, жыпылықтау) бақыланса, радио жиілікті байланыс жабдығының немесе EnergyUp құрылғысының бағдарын өзгерту сияқты қосымша шаралар қажет болуы мүмкін.

### **Жалпы ақпарат**

Адаптер автоматты кернеу қосқышымен жабдықталған және 100-240 В айнымалы ток (50/60 Гц) аралығындағы желі кернеулеріне жарамды.



## EnergyUp құрылғысын пайдалану

### Пайдалану уақыты

Philips EnergyUp құрылғысын қай уақытта пайдалану керектігін білу маңызды. Көңіл-күйдің жақсару жылдамдығы және көлемі осыған байланысты болады. Жарықтың бізге қалай әсер ететінін және ең жақсы нәтижелер алу үшін Philips EnergyUp құрылғысын қай кезде пайдалану керектігін түсіну үшін осы нұсқауларды орындаңыз.

#### Ұзақтығы

Адамдардың көпшілігі құрылғыны күнделікті 20 - 30 минут бойы пайдаланса пайда алады. Күннің дұрыс уақытында болса, Philips EnergyUp құрылғысын ұзағырақ пайдалану қауіпсіз. Жарықтың біраз қуат беру әсерін бірден байқауыңыз мүмкін. Басқа әсерлер бірнеше күн тұрақты пайдаланудан кейін байқалады.

#### Бөлмеде жұмыс істеу және қуаттың төмендеуі

Егер уақытыңыздың көп бөлігін күндізгі жарық және жасанды жарық аз бөлмеде өткізсеңіз, Philips EnergyUp құрылғысын қосқаннан кейін оның қуат беру әсерін өте жылдам сезе аласыз.

Көп адамдар түстен кейін табиғи қуат төмендеуін сезінеді.

Philips EnergyUp құрылғысы қуат төмендеуімен күресуге көмектеседі.

#### Қысқы мұң

Егер жазғы және көктемгі мезгілмен салыстырғанда күз бен қыс мезгілінде қуат деңгейіңіз төмендесе, ұйқы қажеттілігіңіз артса және көңіл күйіңіз төмендесе, қуат жарығын күніне 20-30 минут бойы пайдаланыңыз. Оны күнді бастауға көмектесу үшін таңертең пайдаланған жөн. Сондай-ақ оны күн арасында пайдалануға болады, бірақ ұйықтау уақытына дейін соңғы бірнеше сағат ішінде пайдаланбаңыз. Егер қолдансаңыз, жарық ұйқыңызды кешіктіруі және келесі күні қуатыңыз одан да азырақ болуы мүмкін.

### Ұйқы тәртібі

- Ерте тұратын адамдар әдетте таңертең ерте оянады және әдетте кешке ояу болуды қиын көреді. Егер кешке қосымша қуат қажет болса, оянғаннан кейін тікелей түсетін қатты жарықтан сақтаныңыз және Philips EnergyUp құрылғысын кешке (таңертең емес) пайдаланыңыз.
- Кеш ұйықтайтын адамдар таңертең тұруды қиын көреді және кешке қуатқа толы болады. Егер бұл сізге қатысты болса, сізге таңғы жарық қажет. Philips EnergyUp құрылғысын төсектен тұрғаннан кейін алғашқы 1-2 сағат бойы пайдаланыңыз. Ұйықтау уақытына дейінгі соңғы 4 сағатта қатты жарықтан немесе көк түске қанық жарықтан сақтаныңыз. Philips EnergyUp құрылғысын күнделікті таңертең пайдалану таңертең жақсырақ қызмет етуге мүмкіндік беретін тұрақты ұйқы үлгісін қалыптастыруға көмектеседі.

*Ескертпе: Егер ұйықтау уақыты алты сағаттан кем болса, Philips EnergyUp құрылғысын ояна сала пайдаланбаңыз. Ағзаңыз бұл сигналды түсінбеуі мүмкін.*

### Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудың ұсынылған уақыты

EnergyUp құрылғысын пайдалану уақыты >>	Таң	Түс	Түстен кейін	Кеш
---	-----	-----	--------------	-----

#### Қуат деңгейі ▼

Бөлмеде күндізгі жарықтың болмауы	+++	+++	+++	---
Ерте тұратын адам	---	+	++	+++
Кеш ұйықтайтын адам	+++	++	+	---
Түстен кейін қуаттың төмендеуі	+	+++	+++	---
Қысқы мұң	+++	+	+	---

- Бағанда плюстер (+++) неғұрлым көп болса, көрсетілген уақыт соғұрлым қолайлырақ болады.
- --- белгісі осы уақытта құрылғыны пайдаланбауды білдіреді.

## Уақыт белдеулерінің ауысуы

---

Уақыт белдеулері ауысса, ішкі дене уақыттың сыртқы уақытпен синхрондауын бұзады. Бұл ұйқы мәселелеріне әкеліп қана қоймай, сонымен бірге көңіл-күйіңізге және қуат деңгейіңізге әсер етеді. Егер жаңа уақыт белдеуінде бірнеше күннен артық қалсаңыз, дене уақытыңызды жаңа уақыт белдеуіне бейімдегіңіз келуі мүмкін. Бұл жақсырақ ұйықтауға және қажет болғанда зейін қоюды арттыруға және қуатты болуға көмектеседі. Уақыт белдеулерінің ауысуымен күресудің ең жақсы амалдарының бірі — саяхаттауға бірнеше күн бұрын дене уақытын және ұйықтау уақыттарын бейімдеуді бастау.

### Шығысқа саяхаттау

Шығысқа саяхаттағанда ұйықтау уақытын (сағат мөлшері кесіп өтетін уақыт белдеулеріне тең болуы қажет) аз-аздан жылжыту керек. Ұйқы уақытын күніне бір сағат жылжыту арқылы режимді аз-аздан ауыстыруға болады. Сіз кесіп өтетін уақыт белдеулерінің саны ұшудан бұрын қанша күн бойы Philips EnergyUp құрылғысын пайдалануды бастау керектігін анықтайды. Құрылғыны оянғаннан кейін 30 минут бойы пайдаланыңыз. Кешке қатты жарықтан сақтаныңыз және ерте ұйықтаңыз. Межелі орынға жеткенде қалыпты ұйқы кезеңінде қатты жарықтан сақтаныңыз. Дене уақытыңызды жергілікті уақытқа бейімдеу үшін осы кезеңнің соңында қатты жарықты пайдаланыңыз. Кері ұшу алдында Philips EnergyUp құрылғысын бірнеше күн бойы кешке кеш уақытта пайдаланыңыз. Сапардың соңғы түнінде ерте ұйықтамаңыз және құрылғыны түн жарымнан кейін мүмкіндігінше кеш пайдаланыңыз. Ұшу күнінде таңертең кез келген қатты жарықтан сақтаныңыз.

**Батысқа саяхаттау**

Адамдардың көпшілігі кешірек уақыт белдеулеріне оңайырақ бейімделеді. Егер төрт уақыт белдеуін кесіп өтетін болсаңыз, саяхаттауға бір күн бұрын Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланыңыз. Тағы үш уақыт белдеуін кесіп өту үшін қосымша бір дайындық күні қажет. Тіпті ұзағырақ батысқа сапар шегу үшін Philips EnergyUp құрылғысын үш күннен көп пайдаланбау керек. Құрылғыны кешке кеш уақытта 30–40 минут бойы пайдаланыңыз. Ұшудан екі немесе үш күн бұрын бастаңыз. Келесі түндерде құрылғыны екі сағат кеш пайдаланыңыз.

Межелі орынға жеткенде бірінші бірнеше күндері ерте ұйықтамаңыз және кешке қатты жарықтан сақтаныңыз (күнге қарсы киетін көзілдірік киіңіз). Үйге қайтудың алдында күндіз және кешке қатты жарықтан сақтаныңыз. Philips EnergyUp құрылғысын бірнеше күн бойы таңертең пайдаланыңыз.

**Жарық күші**

---

Philips EnergyUp құрылғысын қосымша жарық көзі ретінде пайдаланыңыз. Philips EnergyUp құрылғысын жақсы жарықтандырылған бөлмеде пайдалану ұсынылады. Жарықтықты ыңғайлы деңгейге дейін реттеңіз. Көзіңіз қатты жарыққа үйренуі үшін бірнеше минут күтіңіз. Егер ең жоғары параметр сіз үшін тым жарық болса, төменірек қарқындылықты пайдаланыңыз. Егер бір апта ішінде оң әсерді сезбесеңіз, жарық деңгейін арттырыңыз.

**Құрылғыны пайдалану әдісі**

---

- 1** Тіректі шығарып, құрылғыны үстелге қойыңыз (Сурет 2).
- 2** Шағын штепсельді құрылғыдағы ұяшыққа қосыңыз. (Сурет 3)
- 3** Адаптерді қабырғадағы розеткаға қосыңыз (Сурет 4).

- 4** Құрылғыны көз аясында қолыңыз жететін жерге (шамамен көздеріңізден 50-75 см қашықтықта) орнатыңыз. Сәуле бетіңізді қамтуы тиіс (Сурет 5).
- Құрылғыны пайдаланып жатқанда оқуға, тамақ ішуге, компьютерде жұмыс істеуге, теледидар көруге немесе жаттығуға болады.
  - Ең жақсы нәтижелер алу үшін құрылғыны диафрагмамен (асқазан аумағы) бірдей деңгейге қойыңыз, мысалы, оны өзіңіз отырған үстелге қойыңыз.
  - Өте ыңғайлы болуы үшін құрылғыны жақсы жарықтандырылған бөлмеде пайдалану қажет.

*Ескертпе: Құрылғы жарығына тікелей қарамаңыз. Көк жарық көзіңізге тікелей жетпесе де жеткілікті.*

- 5** Құралды қосу үшін басқару түймесін жылдам басыңыз. Құрал төменгі параметрмен қосылады (Сурет 6).

- 6** Егер басқару түймесін қайтадан басып жіберсеңіз, жарық қарқындылығы үшін орташа параметр таңдалады. Жарық қарқындылығының жоғары параметрін таңдау үшін басқару түймесін қайта басыңыз (Сурет 7).

*Ескертпе: Үздік нәтижелер үшін көздеріңізге ыңғайлы ең жоғары жарық параметрін пайдаланыңыз.*

- 7** Егер құрылғыда жарықтың максималды қарқындылығы таңдалса, басқару түймесін басып жіберсеңіз, құрылғы өшеді (Сурет 8).

*Ескертпе: Құрылғы жұмыс істеп жатқанда сонымен бірге басқару түймесін 2 секундтан артық басып тұру арқылы да бірден өшіруге болады.*

## Тазалау және сақтау

Құрылғыны суға немесе басқа сұйықтықтарға батыруға және ағынды судың астында жууға болмайды.

Құрылғыны тазалау үшін абразивті қабаты бар ысқыштарды, абразивті тазалау құралдарын немесе бензин не ацетон сияқты ерітінділерді пайдалануға болмайды.

- 1** Құрылғыны құрғақ немесе ылғалды матамен тазалаңыз. Ылғал матаны пайдаланбаңыз (Сурет 9).
- 2** Құрылғыны қауіпсіз және құрғақ жерде сақтаңыз.

## Жиі қойылатын сұрақтар

Бұл тарауда құрылғы туралы жиі қойылатын сұрақтардың жауаптары берілген. Егер сұрағыңызға жауапты таппасаңыз, [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) веб-сайтына өтіп, жиі қойылатын сұрақтардың толық тізімін қараңыз немесе еліңіздегі тұтынушыларға қолдау көрсету орталығына хабарласыңыз.

### Сұрақ

### Жауап

Көк жарық қауіпті болуы мүмкін екені туралы естідім. Бұл құрылғы көзіме зиян тигізуі мүмкін бе?

Philips EnergyUp құрылғысы IEC62471 фотобиологиялық қауіпсіздік стандартының талаптарына сай. Осы стандартқа сай құрылғы сау көзге қауіп төндірмейді және оны қауіпсіз пайдалануға болады.

Құрылғы денені күйдіруі мүмкін бе?

Жоқ, күнге күйоді ультракүлгін жарық тудырады. Бұл құрылғы шығаратын жарықта ультракүлгін сәулелер жоқ.

## Сұрақ

## Жауап

Philips EnergyUp құрылғысын балалардың және үй жануарларының жанында пайдалану қауіпсіз бе?

Жарық балалар мен үй жануарлары үшін қауіпсіз. Дегенмен, балаларға құрылғымен ойнауға рұқсат етпеңіз.

Philips EnergyUp құрылғысын жүктілік кезінде пайдалануға бола ма?

Иә, жүктілік кезінде Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудан болған кері әсер жоқ.

Құрылғыны пайдаланғанда көзілдірікті шешу керек пе?

Жоқ, құрылғыны көзілдірікті киіп тұрып пайдалана аласыз. Құрылғыны пайдаланғанда реңкті көзілдірікті немесе күнге қарсы киетін көзілдірікті кимеңіз, өйткені бұл көзілдірік оның тиімділігін азайтады.

Philips EnergyUp құрылғысын қаншалықты жиі пайдалану керек?

Қажетті нәтижеге жету үшін Philips EnergyUp құрылғысын күн сайын белгілі бір уақытта пайдаланыңыз. Сеанс ұзақтығы туралы қосымша ақпарат алу үшін «EnergyUp құрылғысын пайдалану» тарауын оқыңыз. Ұйқы уақытын реттеу жағдайларын қоспағанда, EnergyUp құрылғысын күн сайын бірдей уақытта пайдалану ұсынылады. Әдетте оны күніне 20 - 30 минут пайдалану жеткілікті. Қажет болса, оны ұзағырақ пайдалану мүлде қауіпсіз.

Philips EnergyUp құрылғысын пайдаланудан болған жақсаруды қашан байқай бастаймын?

Қуат беру әсерін бірінші пайдаланудан кейін немесе күнделікті пайдаланудың 1-2 аптасында байқауға болады.

Сұрақ	Жауап
Қосулы EnergyUp құрылғысының алдында ұзақ уақыт бойы отыру зиянды ма?	Жоқ, Philips EnergyUp құрылғысын күні бойы пайдалану мүлде қауіпсіз болып табылады. Дегенмен, ұйықтауға дейін соңғы 4 сағатта жарықты пайдаланбаған абзал, себебі жарықтың қуат беру әсері ұйқыңызға кедергі келтіруі мүмкін. Кешкі уақытты барынша тиімді пайдаланғысы келетін тұлғалар ғана оны кешке пайдалана алады, «Ұйқы тәртібі» бөлімінің «Құрылғыны пайдалану» тарауын қараңыз.
EnergyUp шамын ауыстыруға бола ма?	Жоқ, Philips EnergyUp құрылғысында көп жылға жарамды әрі төзімді жарық диодты шам бар.

### Қосалқы құралдарға тапсырыс беру

Қосалқы құралдар немесе қосалқы бөлшектер сатып алу үшін, **[www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service)** сайтына кіріңіз немесе Philips дилеріне барыңыз. Сондай-ақ, еліңіздегі Philips тұтынушыларды қолдау орталығына хабарласыңыз (байланыс мәліметтерін дүниежүзілік кепілдік парақшасынан қараңыз).

### Қосалқы құралдар

Сатылымда келесі қосалқы құралдар бар:

- HF10 адаптері EU: қызметтік коды 4222.036.2482.1

### Кепілдік және қолдау

Егер сізге ақпарат немесе қолдау қажет болса, **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** мекенжайындағы Philips веб-сайтына кіріңіз немесе бөлек дүниежүзілік кепілдік парақшасын оқыңыз.

### Өңдеу

Қызмет мерзімі аяқталғанда, құралды қалыпты тұрмыстық қоқыспен бірге тастамай, қайта өңделуі үшін арнайы жинап алатын орынға тапсырыңыз. Осылайша, сіз қоршаған ортаны қорғауға көмектесесіз.



**Сипаттамалары**

Үлгі

HF3422

**Электр сипаттамалары**

Номиналды кіріс кернеуі бар адаптер 100-240 В айнымалы ток

Номиналды кіріс жиілігі бар адаптер 50/60 Гц

Бос жүріс режиміндегі қуаты бар адаптер &lt;0,1 Вт

Номиналды шығыс кернеуі бар адаптер 9 В тұрақты ток

Номиналды шығыс қуаты бар адаптер 10 Вт

Құрылғының күту режиміндегі қуат тұтынуы &lt;0,25 Вт

**Классификация**

- Құрылғының классификациясы Жарық беруші құрылғы

- Оқшаулау класы бар адаптер II

- Қатты заттардың және судың кіруінен қорғау IP51 (тек негізгі блок)

- Жұмыс режимі Үздіксіз

**Жұмыс істеу жағдайлары**

Температура 5°C және +35°C арасында

Салыстырмалы ылғалдылық 15 % - 90 % (буланусыз)

**Сақтау шарттары**

Температура -20°C және +50°C арасында

Салыстырмалы ылғалдылық 15 % - 90 % (буланусыз)

Үлгі

HF3422

**Физикалық сипаттамалары**

Өлшемдері	14,3 x 14,3 x 3,5 см
Салмағы	0,4 кг (14 унциядан аз)
Басымдықты толқын ұзындығы	475-480 нм
Жартылай биіктіктегі толық ені (FWHM)	20 нм
Шығыс (100% қарқындылық)	50 см-дегі 220 +/- 15 лк

**Таңбалар пернесі**

Құрылғыда келесі таңбалар көрінуі мүмкін:

Таңба

Сипаттама



Жинақтағы пайдаланушы нұсқаулығын қараңыз



Тұрақты ток қуаты



Тұрақты ток ұяшығының полярлығы



Тек бөлмеде пайдалану

IP51

Сұйықтықтан және бөтен бөлшектерден қорғау деңгейі.

HF3422

Үлгі нөмірі








КЕМА логотипі



CE — ЕС декларациясына сәйкестік белгісі.



III сыныпты жарық беруші құрылғы

Таңба	Сипаттама
	<p>Қоқыс электрлік және электрондық жабдықтар/Электрлік және электрондық жабдықтарда белгілі бір қауіпті заттарды пайдалануды шектеу (WEEE) қайта өңдеу директиваларының талаптарына сай.</p>
	<p>Қалқан түріндегі Philips логотипі</p>
	<p>Мына компания үшін жасап шығарылған: Philips Consumer Lifestyle BV, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten, The Netherlands.</p>
	<p>Осы құрылғының күн коды және сериялық нөмірі</p>
	<p>Қосу/өшіру түймесі</p>
	<p>EAC сертификаттау белгісі</p>

### Энергия шамы

Өндіруші: "Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В.", Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды

Ресей және Кедендік Одақ территориясына импорттаушы: "Филипс" ЖШҚ, Ресей Федерациясы, 123022 Мәскеу қаласы, Сергей Макеев көшесі, 13-үй, тел. +7 495 961-1111. НҒ3422:Негізгі блок: 9 В тұрақты ток; 10 Вт

Адаптер (HF10): кіріс 100-240 В айнымалы ток, 50/60 Гц; шығыс 9 В тұрақты ток; 10 Вт

Кепілдік бойынша қызмет көрсету жөніндегі сұрақтарға жауап алу үшін тауарды сатып алған жерге хабарласыңыз. Өнімнің жарамдылық мерзімі сатып алған күннен бастап 2 жыл. Барлық қосымша ақпаратты 8 75 11 65 01 23 телефонына қоңырау шалу арқылы Ақпарат орталығынан алуға болады (стационарлық телефон арқылы Қазақстан Республикасы аумағына қоңырау шалу тегін). По вопросам гарантийного обслуживания обратитесь по месту приобретения товара. Срок службы изделия 1 год с даты продажи. Вся дополнительную информацию можно получить в Информационном центре по телефону 8 75 11 65 0123 (бесплатный звонок на территории РК со стационарных телефонов) Тұрмыстық қажеттіліктерге арналған

## Введение

Поздравляем с покупкой продукции Philips! Для получения полной поддержки, оказываемой компанией Philips, зарегистрируйте прибор на веб-сайте **[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)**.

**Перед использованием прибора Philips внимательно ознакомьтесь с данным руководством пользователя.**

### Назначение

Прибор Philips EnergyUp Intense Blue поднимает жизненный тонус, регулирует суточные биоритмы, борется с зимней хандрой.

### Свет — естественный источник энергии

Современный ритм жизни требует предельной концентрации в течение всего дня. Однако время от времени каждый из нас чувствует усталость и нехватку сил, особенно при отсутствии естественного солнечного света, например в офисе в зимние месяцы. Дневной свет необходим для хорошего самочувствия и настроения не меньше, чем здоровое питание и регулярные занятия спортом. Philips EnergyUp Intense Blue имитирует естественный яркий солнечный свет, который стимулирует особые зрительные рецепторы и запускает ответную реакцию организма, повышая тонус, настроение и концентрацию внимания.

### Суточные биоритмы и режим сна

Организм использует световые сигналы для регуляции некоторых внутренних функций. Точно настроенные биоритмы контролируют уровень энергии, настроение, сон, аппетит и пищеварение. Эти ежедневные циклы, получившие название суточные биоритмы, иногда сбиваются и теряют связь с природным циклом, что негативно влияет на самочувствие. Природные явления больше не регулируют современный ритм жизни: день начинается не на рассвете, а заканчивается не на закате, рабочие дни становятся длиннее, многие люди работают по сменам. Зачастую мы продолжаем работать даже по ночам. Недосыпание ведет к тому, что днем мы чувствуем себя уставшими. Использование прибора Philips EnergyUp Intense Blue в правильно подобранное время помогает настроить и стабилизировать суточные биоритмы.

## Воздействие света на глаза

Исследования показали, что особый зрительный фоторецептор отвечает за регуляцию энергии, настроения и цикла засыпания/ пробуждения. Этот рецептор в основном чувствителен к синему свету — цвету летнего неба, которого нам так не хватает осенью и зимой. Такой цвет отсутствует в освещении помещений. Используя наиболее эффективную длину волны, цвет и интенсивность света, прибор помогает вам поддерживать жизненный тонус на оптимальном уровне в любое время года.

## Зимняя хандра

Нехватка солнечного света в зимнее и осеннее время года приводит к заметному снижению уровня энергии и ухудшению настроения. Такое состояние, которое влияет на поведение и настроение человека, называют зимней хандрой. Среди ее симптомов выделяют упадок сил, чувство переутомления и усталости, которые не проходят в течение нескольких недель и даже месяцев. Световые приборы с синим светом успешно борются с симптомами зимней хандры и заряжают организм энергией в темные зимние месяцы.

### Общее описание (Рис. 1)

- 1 Световая панель
- 2 Гнездо для маленького штекера
- 3 Кнопка управления
- 4 Адаптер HF10
- 5 Маленький штекер

## Важная информация

**Внимательно ознакомьтесь с данным руководством пользователя и всегда следуйте описанным инструкциям.**

### Противопоказания

---

При наличии следующих состояний использование прибора может быть противопоказано:

- биполярное расстройство;
- недавние офтальмологические операции или болезни глаз, при которых воздействие яркого света противопоказано;
- использование лекарственных препаратов, вызывающих фотосенсибилизацию (некоторые антидепрессанты, психотропные вещества и противомаларийные препараты, так как это может вызвать побочные эффекты (например, раздражение кожи)).

**Если какое-либо из описанных выше состояний применимо к вам, перед использованием прибора обязательно проконсультируйтесь с врачом.**

### Возможные побочные реакции

---

Возможные побочные реакции, связанные с использованием прибора, обычно носят слабовыраженный характер и проходят самостоятельно:

- головная боль;
- переутомление глаз;
- тошнота.

Меры, которые могут предотвратить, сократить и облегчить побочные реакции:

- всегда используйте прибор в помещении с достаточным уровнем освещения;
- при возникновении описанных реакций уменьшите интенсивность света;
- Сделайте перерыв в использовании прибора на несколько дней, дождитесь исчезновения побочных реакций, повторите попытку применения прибора.

## Важные сведения о безопасности

---

### Опасно!

- Меры предосторожности, необходимые для безопасной эксплуатации прибора: не допускайте попадания жидкости на прибор и адаптер, не оставляйте прибор рядом с наполненной раковиной, ванной и пр. и не погружайте его в воду и другие жидкости.
- Адаптер включает трансформатор. Запрещается извлекать адаптер для замены штекера. Это может привести к опасным последствиям.
- Запрещается использовать адаптер при наличии каких-либо повреждений. В целях безопасной эксплуатации прибора заменяйте адаптер только оригинальной моделью.

### Предупреждение

- Если вы страдаете депрессией, перед использованием прибора проконсультируйтесь с врачом.
- Во избежание переутомления глаз не используйте прибор в плохо освещенном помещении. Данный прибор должен служить дополнительным источником света (наряду с естественным или искусственным освещением в комнате).
- Во избежание зрительного дискомфорта не смотрите непосредственно на прибор слишком долго.
- Не используйте прибор в местах, где требуется предельная концентрация внимания (например, во время вождения или управления тяжелой техникой).
- Данный прибор не предназначен для использования лицами (включая детей) с ограниченными возможностями сенсорной системы или ограниченными умственными или физическими способностями, а также лицами с недостаточным опытом и знаниями, кроме как под контролем и руководством лиц, ответственных за их безопасность.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Используйте прибор только вместе с прилагаемым адаптером.
- Запрещается модифицировать прибор и аксессуары.

- При наличии повреждений прекратите использование прибора. Не смотрите непосредственно на светодиоды (без панели), так как излучаемый ими свет очень яркий. При необходимости проведения ремонта ознакомьтесь с главой “Гарантия и поддержка” для получения дополнительной информации.
- Во избежание поражения электрическим током, ожогов пальцев рук и временного ослепления яркими вспышками запрещается открывать прибор.

### **Внимание!**

- Не используйте прибор на улице, рядом с нагретыми поверхностями или источниками тепла.
- Используйте прибор в вертикальном положении с подставкой. Во избежание перегрева не устанавливайте прибор горизонтально без подставки и не накрывайте его.
- Не ставьте на прибор, адаптер или шнур тяжелые предметы.
- Во избежание необратимых повреждений запрещается подключать адаптер к розеткам (или использовать возле них), в которые установлены (или были установлены ранее) электрические освежители воздуха.
- Во избежание повреждения при отсоединении от розетки электросети держитесь за адаптер, не тяните за шнур питания.
- При отсоединении маленького штекера от разъема прибора следует держаться за маленький штекер. Во избежание повреждений не тяните за шнур питания.

### **Безопасность и соответствие нормативам**

- Этот прибор Philips соответствует всем применимым стандартам и нормам по воздействию электромагнитных полей.
- Это осветительный прибор, который соответствует требованиям IEC60598.
- Устройство не предназначено для общего освещения.



## **Электромагнитная совместимость (ЭМС)**

Портативные и мобильные радиочастотные средства связи, такие как мобильные телефоны, беспроводные телефоны и базовые станции, переговорные устройства и устройства домашней беспроводной сети (маршрутизаторы) могут влиять на работу прибора Philips EnergyUp. Использование таких устройств в непосредственной близости от прибора EnergyUp не рекомендуется. Если это невозможно, следите за работой прибора EnergyUp. При сбоях в работе (например, потере функциональности, перепадах яркости и мигании) могут потребоваться дополнительные меры, такие как перемещение радиочастотного оборудования или прибора EnergyUp.

## **Общие сведения**

Адаптер снабжен устройством автоматического выбора напряжения и предназначен для электросетей с напряжением от 100 до 240 В переменного тока (50/60 Гц).

## **Использование прибора EnergyUp**

### **Рекомендации по применению**

---

Очень важно правильно выбрать время использования прибора Philips EnergyUp. От этого зависит, насколько быстро и в каком объеме наступят улучшения самочувствия. Следуйте указанным рекомендациям, чтобы понять, как свет воздействует на человеческий организм и в какое время лучше использовать прибор Philips EnergyUp для достижения оптимальных результатов.

### **Продолжительность**

Большинство людей ощущают положительный эффект при ежедневном использовании прибора в течение 20—30 минут. Прибор Philips EnergyUp можно использовать в течение более долгого времени при правильном выборе времени суток. Некоторые ощущают результат сразу же, другим требуется несколько дней, чтобы почувствовать положительный эффект от использования прибора.

### **Работа в помещении и упадок сил**

Если вы проводите много времени в помещении с искусственным освещением, где не хватает естественного света, вы можете почувствовать тонизирующий эффект прибора Philips EnergyUp практически сразу же после включения.

Многие сталкиваются со снижением работоспособности во второй половине дня. Прибор Philips EnergyUp поможет вам справиться с этим.

### **Зимняя хандра**

Если осенью и зимой по сравнению с летними и весенними месяцами вы наблюдаете снижение тонуса, сонливость и плохое настроение, используйте прибор ежедневно в течение 20—30 минут.

Рекомендуем использовать прибор утром, чтобы зарядиться энергией на весь день. Прибор также можно использовать днем, однако не включайте его за несколько часов до сна. В противном случае вы не сможете заснуть и утром будете чувствовать себя уставшими.

### **Режим сна**

- Жаворонки встают рано по утрам и быстро устают к вечеру. Чтобы вечером почувствовать прилив сил, избегайте яркого света сразу после пробуждения и используйте прибор Philips EnergyUp вечером.
- Совы обычно с трудом встают по утрам, зато вечером полны сил и энергии. Если это ваш случай, используйте прибор утром в течение первых 1—2 часов после пробуждения. Избегайте воздействия яркого или синего света за 4 часа до сна. Ежедневное использование прибора Philips EnergyUp по утрам помогает установить правильный режим сна, чтобы утром чувствовать себя лучше.

*Примечание. Если время сна составляет менее шести часов, не используйте Philips EnergyUp сразу после пробуждения. В противном случае ваш организм может получить неверный сигнал.*

## Рекомендованное время использования прибора Philips EnergyUp

Когда использовать прибор EnergyUp >>	Утро	Обед	После полудня	Вечер
---------------------------------------	------	------	---------------	-------

### Уровень энергии ▼

Недостаток дневного света в помещении	+++	+++	+++	---
Жаворонок	---	+	++	+++
Сова	+++	++	+	---
Упадок сил во второй половине дня	+	+++	+++	---
Зимняя хандра	+++	+	+	---

- Чем больше плюсов (+++) в колонке, тем больше вам подходит указанное время.
- Знак "---" означает, что не следует использовать прибор в это время.

### Смена часовых поясов

Смена часовых поясов нарушает синхронизацию внутренних часов с внешним временем. Это не только вызывает проблемы со сном, но также влияет на настроение и уровень энергии. Если вы остаетесь в новом часовом поясе дольше нескольких дней, вы, возможно, захотите адаптировать внутренний биоритм к новому времени. Это поможет вам наладить режим сна и сохранять концентрацию и энергичность в течение дня. Основной способ справиться со сменой часовых поясов — постепенная адаптация режима и времени сна за несколько дней до путешествия.

### **Путешествие на восток**

Путешествуя на восток, необходимо постепенно сдвигать время сна (количество часов при этом должно быть равно количеству пересекаемых часовых поясов). Вы можете постепенно менять режим, сдвигая время сна на один час в день. Количество пересекаемых часовых поясов определяет, за сколько дней до отъезда необходимо начинать использовать прибор Philips EnergyUp. Используйте прибор в течение 30 минут после пробуждения. Избегайте яркого света вечером и ложитесь спать раньше. Прибыв на место назначения, избегайте яркого света во время привычного времени сна. Используйте яркий свет в конце этого периода для адаптации внутренних часов к местному времени. Перед возвращением домой используйте прибор Philips EnergyUp поздно вечером на протяжении нескольких дней. В последний день перед отъездом не ложитесь спать рано и используйте прибор как можно позже после полуночи. В день отлета избегайте яркого света в утренние часы.

### **Путешествие на запад**

Большинству людей легче адаптироваться к более поздним часовым поясам. Если вы собираетесь пересечь четыре часовых пояса, используйте прибор Philips EnergyUp за один день до путешествия. Для пересечения еще трех часовых поясов требуется дополнительный день подготовки. Нет необходимости использовать прибор Philips EnergyUp более трех дней даже при длительных путешествиях на запад. Используйте прибор в течение 30—40 минут поздно вечером. Начните за два или три дня до отъезда. В последующие вечера используйте прибор на два часа позже. Прибыв на место назначения, в первые несколько дней не ложитесь спать рано и избегайте яркого света вечером (носите солнечные очки). Перед отъездом домой избегайте яркого света днем и вечером. Используйте прибор Philips EnergyUp утром в течение нескольких дней.

## Интенсивность света

---

Используйте прибор Philips EnergyUp как дополнительный источник света. Philips EnergyUp рекомендуется использовать в хорошо освещенном помещении. Настройте яркость до комфортного уровня. Дайте глазам привыкнуть к яркому свету в течение нескольких минут. Если максимальная настройка кажется слишком яркой, используйте более низкую интенсивность. Если в течение недели не наблюдается положительного эффекта, увеличьте уровень яркости.

## Использование прибора

---

- 1** Выдвиньте подставку и поставьте прибор на стол (Рис. 2).
- 2** Вставьте маленький штекер в разъем прибора. (Рис. 3)
- 3** Подключите адаптер к розетке электросети (Рис. 4).
- 4** Установите прибор на расстоянии вытянутой руки (примерно 50—75 см от глаз) в поле зрения. Свет должен попадать на лицо (Рис. 5).
  - Во время сеанса можно читать, есть, работать за компьютером, смотреть телевизор или заниматься спортом.
  - Для оптимальных результатов устанавливайте прибор на уровне диафрагмы, например поставьте прибор на стол, за которым вы сидите.
  - Для максимального комфорта прибор необходимо использовать в хорошо освещенном помещении.

*Примечание. Не смотрите непосредственно на свет, излучаемый прибором. Достаточно, чтобы неяркие лучи синего света попали на глаза.*

- 5** Для включения прибора быстро нажмите кнопку управления. Прибор включится на низкой интенсивности (Рис. 6).

- 6** Если быстро нажать кнопку управления еще раз, будет выбрана средняя интенсивность света. Чтобы выбрать высокий уровень интенсивности света, снова нажмите кнопку управления (Рис. 7).

*Примечание. Для получения наилучших результатов используйте наибольшую интенсивность света, комфортную для глаз.*

- 7** Если на приборе выбрана максимальная интенсивность света, при нажатии кнопки управления прибор выключится (Рис. 8).

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

### Очистка и хранение

Запрещается погружать прибор в воду или другие жидкости, а также промывать его под струей воды.

Запрещается использовать для очистки прибора губки с абразивным покрытием, абразивные чистящие средства или растворители типа бензина или ацетона.

- 1** Очищайте прибор сухой или влажной тканью. Не используйте мокрую ткань (Рис. 9).
- 2** Храните прибор в сухом и безопасном месте.

### Часто задаваемые вопросы

В данной главе приведены ответы на часто задаваемые вопросы о приборе. Если вы не нашли ответа на свой вопрос, перейдите на веб-сайт [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support), там вы найдете полный список часто задаваемых вопросов, или обратитесь в центр поддержки потребителей в вашей стране.

Вопрос	Ответ
Говорят, что синий свет небезопасен. Прибор может навредить глазам?	Прибор Philips EnergyUp соответствует стандарту фотобиологической безопасности IEC62471. В соответствии с этим стандартом прибор не представляет опасности для здоровых глаз.
Можно ли получить ожог, используя прибор?	Нет, ожог вызывают УФ-лучи. Свет, генерируемый данным прибором, не содержит лучей УФ-спектра.
Можно ли использовать прибор Philips EnergyUp в комнате, где находятся дети и животные?	Свет безопасен для детей и животных. Однако не позволяйте детям играть с прибором.
Можно ли использовать прибор Philips EnergyUp во время беременности?	Да. Использование прибора Philips EnergyUp во время беременности не вызывает никаких побочных эффектов.
Необходимо ли снимать очки при использовании прибора?	Нет необходимости снимать очки. Не следует одевать солнцезащитные или затемненные очки во время использования прибора, так как в противном случае снижается эффективность воздействия.

Вопрос	Ответ
Как часто следует использовать прибор Philips EnergyUp?	Используйте прибор Philips EnergyUp ежедневно в определенное время для достижения желаемого результата. Для получения дополнительной информации о длительности сеанса ознакомьтесь с главой “Использование прибора EnergyUp”. Кроме случаев адаптации режима сна рекомендуем использовать прибор EnergyUp ежедневно в одно и то же время. Обычно достаточно использовать прибор в течение 20—30 минут в день. Более длительное использование также допустимо и абсолютно безопасно.
Как скоро станет заметен положительный эффект от использования Philips EnergyUp?	Тонизирующий эффект может быть замечен уже после первого использования или в течение 1—2 недель ежедневного использования.
Безопасно ли находиться рядом с включенным прибором EnergyUp в течение долгого времени?	Прибор Philips EnergyUp абсолютно безопасен даже при продолжительном использовании в течение дня. Однако не используйте прибор менее чем за 4 часа до сна, чтобы не нарушить привычный режим. Только жаворонки, которые хотят стать бодрее по вечерам, могут использовать прибор в это время суток (см. раздел “Режим сна” в главе “Использование прибора”).
Можно ли заменить лампу прибора EnergyUp?	Нет. Прибор Philips EnergyUp оснащен надежной и долговечной светодиодной лампой, которая прослужит много лет.



## Заказ аксессуаров

Чтобы приобрести аксессуары или запасные части, посетите веб-сайт **www.shop.philips.com/service** или обратитесь в местную торговую организацию Philips. Вы также можете обратиться в местный центр поддержки потребителей Philips (контактные данные указаны на гарантийном талоне).

## Дополнительные принадлежности

В продаже имеются следующие аксессуары:

- адаптер HF10 EU: номер по каталогу 4222.036.2482.1

## Гарантия и поддержка

Для получения поддержки или информации посетите веб-сайт Philips **www.philips.com/support** или прочтите отдельный гарантийный талон.

## Утилизация

После окончания срока службы не выбрасывайте прибор вместе с бытовыми отходами. Утилизируйте его в специализированном пункте. Этим вы поможете защитить окружающую среду.

## Характеристики

Модель

HF3422

### Электрические характеристики

Расчетное напряжение на входе (адаптер)

100—240 В

Расчетная частота на входе (адаптер)

50/60 Гц

Мощность в режиме холостого хода (адаптер)

< 0,1 Вт







<b>Модель</b>	<b>HF3422</b>
Расчетное напряжение на выходе (адаптер)	9 В (пост. ток)
Расчетная мощность на выходе (адаптер)	10 Вт
Энергопотребление прибора в режиме ожидания	< 0,25 Вт
<b>Классификация</b>	
- Классификация прибора	Осветительный прибор
- Класс изоляции (адаптер)	II
- Защита от проникновения твердых предметов и воды	IP51 (только основное устройство)
- Режим работы	Непрерывный
<b>Условия эксплуатации</b>	
Температура	от 5 °С до +35 °С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
<b>Условия хранения</b>	
Температура	от -20°С до +50°С
Относительная влажность	от 15 % до 90 % (без конденсации)
<b>Физические характеристики</b>	
Размеры	14,3 × 14,3 × 3,5 см
Вес	0,4 кг
Преобладающая длина волны	475—480 нм

<b>Модель</b>	<b>HF3422</b>
Полная ширина на полувысоте максимума (FWHM)	20 мм
Освещенность (интенсивность 100 %)	220 +/- 15 люкс на расстоянии 50 см

### Расшифровка символов

На приборе могут отображаться следующие символы.

<b>Символ</b>	<b>Описание</b>
	Ознакомьтесь с руководством пользователя, входящим в комплект.
	Питание постоянного тока
	Полярность разъема постоянного тока
	Использование только в помещении
<b>IP51</b>	Уровень защиты от жидкостей и посторонних частиц.
HF3422	Model number (Номер модели)
	Логотип КЕМА
<b>CE</b>	CE — знак соответствия декларации ЕС.
	Осветительный прибор класса III

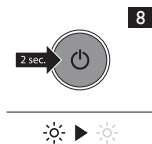
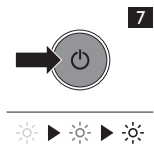
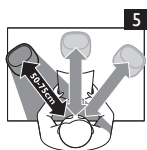
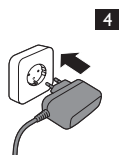
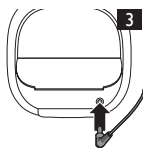
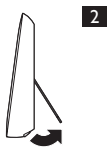
Символ	Описание
	<p>Прибор соответствует нормам Директивы ЕС об отходах электрического и электронного оборудования/ограничении использования некоторых опасных веществ в электронном и электрическом оборудовании (WEEE).</p>
	<p>Логотип Philips в виде щита</p>
	<p>Произведено для: Филип Консьюмер Лайфстайл Б.В., Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды.</p>
	<p>Код с датой и серийный номер прибора</p>
	<p>Кнопка включения/выключения</p>
	<p>Знак сертификации EAC</p>

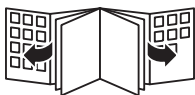
Прибор для повышения уровня энергии

Изготовитель: "Филип Консьюмер Лайфстайл Б.В.", Туссендиепен 4, 9206 АД, Драхтен, Нидерланды

Импортер на территорию России и Таможенного Союза: ООО "Филип", Российская Федерация, 123022 г. Москва, ул. Сергея Макеева, д.13, тел. +7 495 961-1111. HF3422: Основное устройство: 9 В пост. тока; 10 Вт Адаптер (HF10): вход 100—240 В перем. тока, 50/60 Гц; выход 9 В пост. тока; 10 Вт По вопросам гарантийного обслуживания обратитесь по месту приобретения товара. Срок службы изделия 2 год с даты продажи. Всю дополнительную информацию Вы можете получить в Информационном центре по телефонам: Россия: +7 495 961-1111 или 8 800 200-0880 (бесплатный звонок на территории РФ, в т.ч. с мобильных телефонов) Беларусь: 8 820 0011 0068 (бесплатный звонок на территории РБ, в т.ч. с мобильных телефонов) Для бытовых нужд









Philips Consumer Lifestyle B.V,  
Tussendiepen 4,  
9206 AD Drachten, Netherlands.

Филипс Консьюмер Лайфстайл Б.В.,  
Туссендиепен 4, 9206 АД,  
Драхтен, Нидерланды



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



100% recycled paper

4222.002.7816.2