

The light
you **need**...
every day®



LITEBOOK *Elite*™



Owner's Guide

L I T E B O O K ®
A new generation of **light therapy**™

Tillykke med din nye Litebook® Elite™. Korrekt behandling af produktet, vil give mange års sikker, effektiv og problemfri lys terapi. Læs venligst brugermanualen inden anvendelse og følg information om brug, for at opnå maksimal udnyttelse af dette produkt. Gem venligst denne manual til fremtidig brug.

GENERAL INFORMATION

Litebook Elite er et effektivt redskab til at producere naturligt lys.

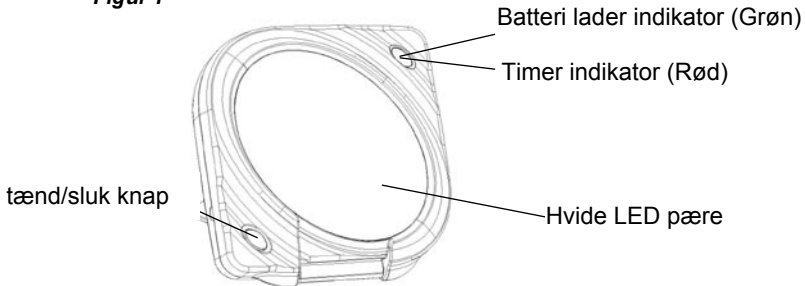
HVORDAN VIRKER LITEBOOK ELITE

Når Litebook Elite rettes mod øjnene, udløser lys receptorer i Retina en serie af impulser gennem kroppen. Omgående reagerer kroppen som var det en solskins dag i juli, selv om det er midt om vinteren. Hvis du anvender Litebook Elite hver dag vil du opleve et bedre humør, forøget energi og genetablerer din normale sove rytme. De fleste personer oplever et positivt resultat inden 30 dage, men ofte efter kortere tid.

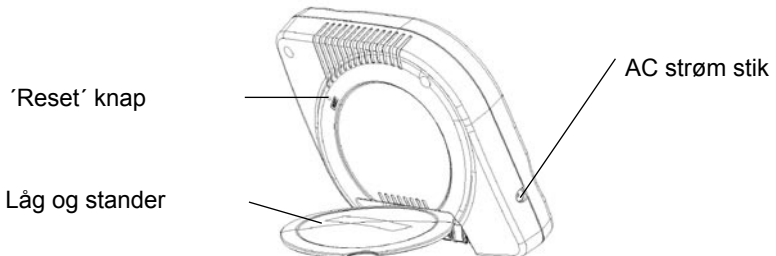
Anbefaling for anvendelse er udførligt beskrevet senere.

LITEBOOK ELITE - FUNKTIONER

Figur 1



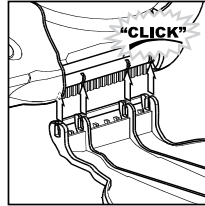
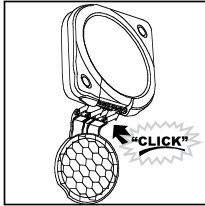
Figur 2



MONTERINGS ANVISNING:

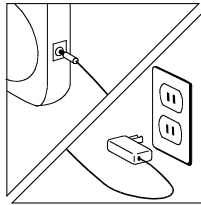
1) Monter låg/stander (hvis den ikke er monteret ved modtagelsen)

- Fjern låg/stander fra nylon opbevarings boks
- Monter base af låg/stander til bunden af din Elite. Tryk forsigtigt indtil du hører et klik. Så er standeren monteret



2) INDEN ANVENDELSE SKAL GENOPLADELIGT BATTERI OPLADES:

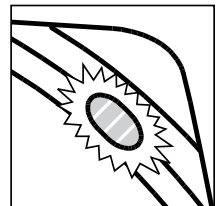
Sæt AC strømforsyning i stikkontakten. Oplad 4+timer indtil fuld opladning af genopladeligt batteri første gang du oplader. Batteri er fuldt opladt når alle 4 grønne LED indikatorer lyser.



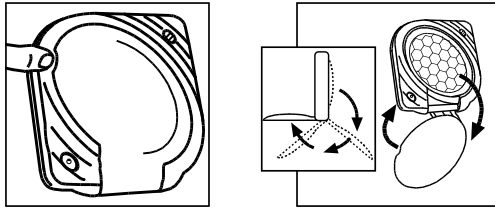
BEMÆRK: Første gang du sætter strøm til Elite programmeres den automatisk til 30 minutter. Ønsker du at ændre intervallet fra 30 minutter er det beskrevet under afsnit 7.

3) Fakta om batteriet

- Elite kan anvendes samtidig med at batteriet oplades.
- Når en enkelt grøn LED blinker er det nødvendigt at oplade batteriet
- Undlad at aflade batteriet fuldstændigt.
- Man kan ikke overlade batteriet.
- Den grønne LED har ingen sammenhæng med timer indstillingerne, kun batteri niveau
- Inden Elite lagres for en længere periode, anbefales det at oplade batteriet fuldt for at forlænge dets levetid.



4) Fjern låg/stander fra Elite som vist på tegningen.



5) Tænd Elite ved at trykke på tænd/sluk knappen. (Se figur 1)

6) Elite er klar til brug. (Se Figur 3 længere nede)

7) Ændre timer indstillingerne:

a) Hold tænd/sluk knappen inde i 5 sekunder. LED indikator lyser grønt, men skifter til rød og blinker. (Se Figur 1)

b) Tryk på tænd/sluk knappen for at justerer timer indstillinger.

1 Rød stribe = 15 minutter

2 Rød stribe = 30 minutter

3 Rød stribe = 45 minutter

4 Rød stribe = 60 minutter

c) Forsæt med at trykke ind og slippe tænd/sluk knappen indtil den ønskede indstilling.

Tryk så tænd/sluk knappen ned i 5 sekunder og slip. Den røde LED indikator skifter til grøn. Timer er nu indstillet til det ønskede interval.

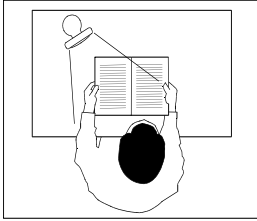
d) Det er ikke nødvendigt at genindstille timer ved næste start

ANBEFALET GENEREL BRUG:

- Det er nødvendigt at synkronisere dit indre ur hver dag, så vi anbefaler du anvender din Litebook Elite dagligt. På baggrund af de meget avancerede hvide LED dioder, der producerer **lys, med samme to wavelængder som sollys, er 15-30 minutter om dagen tilstrækkeligt for langt de fleste.**
- Litebook Elite bør bruges mellem 30-60 cm fra dit ansigt og placeres ca. 45 grader for at undgå direkte blænding. (Se Figur 3 herunder). Ca. samme afstand som en computerskærm.
- Lys keglen fra Litebook skal rettes mod dine åbne øjne for at opnå en effekt. Det er ikke nødvendigt at stirre ind i lyset, men det er ufarligt tilfældigt at kigge i lyset.
- Normale briller og kontaktlinser har ingen indflydelse på behandlings effekten.

- Typiske symptomer på en effekt af behandlinger vil være en opstemt følelse, forhøjet energi og bedre humør.
- Figur 3 illustrerer korrekt placering ved brug af Litebook Elite.

Figur 3



ANBEFALET ANVENDELSE –SPECIFIKKE BETINGELSER

‘VINTER FORSTYRRELSER’

- Når vi bliver udsat for klart lys som det første om morgenen, føler vi os mere vågne og munter/optimistiske gennem dagen. Derfor anbefaler vi, at anvende Litebook Elite så tidligt som muligt efter du er vågnet. Størst effekt er inden for den første time. Det er specielt i den mørke tid om vinteren hvor behovet er størst.
- Det anbefales at anvende Litebook Elite dagligt om efteråret og vintermånederne **(September – Marts)**.
- Mange brugeres erfaringer siger, at man med fordel kan anvende Litebook hele året.

SENIORS (50+ YEARS)

- Når kroppen ældes begynder livsrytmen at ændre sig. Dette medfører ofte ændringer i vores sove mønster, som igen har indflydelse på kvaliteten af vores liv.
- En af de vigtigste årsager skyldes, at mange ældre mennesker ikke udsættes for tilstrækkelig sollys.
- Gentagende tilbagemeldinger om permanent træthed gør, at vi falder tildigt i søvn om aftenen, som så medfører afbrudt søvn midt om natten.
- Personer reagerer ofte på 15-30 minutters stærkt lys om aftenen. Litebook Elite bør bruges som en daglig rutine f.eks under aftensmaden, avislæsning eller ser TV. Det fortæller din døgnrytme, at det stadig er længe lyst og du er frisk og vågen. Så kan du udsætte din sengetid til senere på aftenen og få en normal søvn.
- For nogle personer vil en dobbelt brug af klart lys midt på dagen, give dig ekstra energi **der bringer dig glad gennem dagen.**

Daglig brug vil hjælpe med at sove til det ønskede tidspunkt, uden at vågne midt på natten.

TRÆTTE UNGE:

- Unges døgnrytme skifter fra at være morgen aktive før puberteten, til at være aften aktive efter puberteten. Deres indre ur er ude af system på grund af deres tidlige skole start. Forskning viser at studenter bliver ivrige og anspændte omkring aften.
- Typisk brug af klart lys 15-30 minutter hver morgen så tidligt som muligt hjælper med at vågne.
- Litebook bør bruges dagligt gennem ugen for optimal effekt. weekend kan uden mærkbar effekt undlades.
- Anvendelsen bør være en naturlig del af unges normale routine. Det kunne være under morgen **maden eller computer brug, påføring af makeup o.s.v.?**
- Det genopladelige Elite kan f. eks bruges i toget på vej til skole, men må ikke anvendes (som fører af en bil).
- Daglig behandling til klart lys om morgenen vil styrke koncentrationen og humøret gennem dagen.
- En ekstra fordel er at unges sove mønster reguleres tidligere på aftenen, hvilket bevirker at unge går tidligere i seng hvis de skal i skole næste dag.

JET LAG

- Klinisk forskning foretaget hos NASA og andet steds, illustrerer at på bare 2 dage kan det indre ur blive reset (stiller tilbage til) til en ny time zone ved korrekt brug af tilstrækkelig **klart lys i den specifikke bølgelængde.**
- Ved korrekt brug af Litebook Elite bliver din energi, humør, koncentration og sove rytme alle genskabt til den nye tids zone, ved anvendelse i 60 minutter på rejse dagen.
- Vores online **Jet Lag Calculator** (www.litebook.com - følg linket til 'Jet Lag') indeholder data om 171 byer i verden. Det giver dig mulighed for at bestemme din specifikke anvendelsestid for at undgå Jet Lag.
- Indtast din normale tid f. eks kl. 07.00, afrejse og ankomst by og maskinen udregner en personlig plan for hvornår du skal modtage lys og hvornår du skal undgå lys.
- Din Litebook Elite's leveres med et international sæt af adapters så du kan bruge produktet i det meste af verden.
- Ydeligere information om hvordan du kan drage nytte af Litebook mod Jet Lag med information om hvilke tidspunkter du bør undgå lys.



SKIFTEHOLDSARBEJDE

- Ved korrekt brug af Litebook, har skifteholds arbejde og folk der arbejder på forskudt tid følelsen af vågen, energisk og mærkbar forøgelse af ydelsen i jobbet.
- Brug Litebook ved begyndelsen af din dag uanset hvilket tidspunkt det er og hvis du har behov **halvt inde i din vagt, eller du mangler energi.**
- Brug ikke Litebook eller udsæt dig for skarpt sollys ved slutningen af din vagt, hvis det er dit normale sove tidspunkt. Det skarpe lys vil forvirre dig til at tro du skal være vågen, når du faktisk ønsker at gearer ned for at kunne sove.
- På vej hjem fra arbejde anbefales det at anvende Litebook® **light-blocking glasses, eller så mørke solbriller som muligt. Det vil beskytte dine øjne mod stærk sollys.** Det sender et signal til din hjerne at dagen er ved at slutte og det er tid til at sove.

UDBRÆNDTHEDS FORNEMMELSER:

- Hvis du føler dig udbrændt vil du opleve.
 - Du kan ikke bevare fokus og dine øjne lukker for en stund.
 - Langsom og slørret tale.
 - Uklart syn eller illusioner.
 - Flygtige eller usammenhængende tanker.
 - Hoved eller mave pine.
 - Døsig.
 - Ikke i stand til at reflektere på vigtige ting.
 - Lav mental evne. (f. eks dårlig hukommelse, træffe beslutning og modtage budskaber)
 - Øget distraktion og irritation.
 - Dårlig til at tage initiativ og træffe beslutninger.
 - Nedsat sans for humor.
- Kraftigt lys hjælper dig med at regulere sove rytmen, ved at sende signaler til kroppen at det er morgen. Lysterapi kan ikke erstatte søvn. Det kan producere en lignende energi effekt som at drikke en kop kaffe om aftenen, Kraftigt lys skal ikke bruges til at erstatte almindelig søvn, da intet kan erstatte tilstrækkelig søvn.

VIGTIGT

- ANVEND KUN SOM ANVIST.
- The Litebook Elite udsender og intensiverer stråler af hvidt lys. Kig ikke direkte lys kilden. Det er ikke skadeligt at stirre på lyset tilfældigt få sekunder ad gangen.
- Vi anbefaler at anvende Litebook Elite samtidig med andre aktiviteter, som f. eks at læse, spise, påføre makeup eller arbejde med en computer. Undgå at Litebook Elite kommer i forbindelse med vand og kaffe/the eller varme producerende enheder, da det kan ødelægge Litebook Elite eller forårsage mulig kortslutning.
- Hvis du har tilbøjelighed til ekstremt følsomme øjne eller uheldbredelig øjensygdom bør du undgå stærkt lys. Efter laser korrektion af øjet bør der mindst gå 30 dage inden du udsættes for stærkt lys. Indtager du antibiotica eller medicin som påvirker din lysfølsomhed, anbefaler vi du kontakter din læge, øjenlæge eller psykolog inden du anskaffer produktet.
- Konsulter din læge inden du anvender Litebook hvis du har dianosen Sasonal Affective Disorder, eller indtager medicin mod depression. (inklusive men ikke begrænset til fluoxetine (Prozac[®]), fluvoxamine (Luvox[®]), paroxetine (Paxil[®]), sertraline, Zoloft[®]), venlafaxine (Effexor[®]), nefazodone terapi medicin, da det kan påvirke effekten af disse produkter.
- Sjældent kan der forekomme uønsket effekt ved anvendelse, men det vil normalt forsvinde efter få dages brug. Det kan f. eks være hovedpine eller form for svejseøjne. Hvis disse symptomer ikke er forsvundet efter 3 dage, anbefaler vi midlertidigt at stoppe behandling med Litebook Elite og kontakte din læge for råd. I meget sjældne tilfælde af ekstrem anvendelse kan der hos 1% af brugere opleves en forøgelse af desperation, i disse tilfælde dør behandling stoppes omgående.
Anvend kun dette produkt med den leverede strømforsyning. Brug af en forsyning med 16-18 volt medfører at sikring i enheden springer. Dette er ikke omfattet af garanti ordning, men kan skiftes mod betaling.
- Produktet har ingen udskiftelige dele. Forsøg ikke at udskifte batteri hvis det ikke virker.
- Hvis batteri ikke virker kontakt da Litebook – se info længere nede.

Hvis du oplever nogen form for problemer ved brugen af Elite, anbefaler vi at gennemgå manual.

Har du stadig brug for hjælp, kan du kontakte teknisk support på 40134018.

Mulige problemer

HVIS...	HVAD SÅ...
led lampen blinker rød	Hold tænd/sluk knappen inde i 5 sekunder og slip. Hvis indikatoren bliver grøn var enheden i timer funktion. Lampen kan ikke starte hvis den er i timer funktion.
Hvis indikatoren forbliver rød	Tryk på reset knappen på bagsiden af Eliten. (figur2)
En grøn indikator blinker...	Enheden skal oplades. Oplade enheden i minimum 4+ timer. Enheden kan anvendes samtidig med den oplades
Lampen tænder kun i en kort periode...	Sæt strømforsyning i ledningsnettet. det vil automatisk ændre Elite fra demo mode til en 30 minutters behandling
Indikator knappen blinker rød og grøn	Tryk på reset knappen på bagsiden af enheden. Figur 2
Enheden vil ikke virke?	Forsøg med en anden strømforsyning.
Enheden vil stadig ikke fungerer?	Vær sikker på at strømforsyningen er korrekt tilsluttet og at adapteren er korrekt indsat i strømforsyningen.
Det løser ikke problemet.	Kontakt Litebook for teknisk support.
Enheden virker kun når den er tilsluttet lysnettet.	Lad enheden sidde i stikkontakten over natten for at oplade batteri.
Indikatoren lyser ikke permanet, men blinker grøn.	Kontakt Litebook for teknisk support. Du kan stadig bruge enheden medens den er tilsluttet lysnettet.



BATTERI ADVARSEL VED BRUG:

For at sikre ydelsen på Elite's lithium-ION batteri, er det vigtigt at læse instruktionen omhyggeligt inden brug:

DETTE PRODUKT INDEHOLDER INGEN UDSKIFTELIGE DELE. HVIS BATTERIET FJERNES FRA PRODUKTET BORTFALDER GARANTIE. SE BESTEMMELSER UNDER PUNKT 1. I GARANTI BESTEMMELSERNE

BRUG

- Fjern ikke batteriet fra produktet.
- Sæt ikke Elite i nærheden af åben ild.
- Undgå at tæbe eller udsætte lampen for stød.
- Det er ikke tilladt at skille eller forandre Elite.
- Må ikke udsættes for vand eller relaterede stoffer.

Ladning eller afladning

- Batteriet skal oplades med den medfølgende AC strømforsyning.
- Anvend aldrig en modificeret eller ødelagt oplader.

EXPLANATION OF SYMBOLS:



Manufacturer The Litebook Company Ltd.
#6,941 South Railway St SE,
Medicine Hat, AB CANADA T1A 2W3



Produktions år.



Serial Number



European Representative:
Gordner Trading
Mandøvej 17
4800 Nykøbing F
Danmark
Tel: +45 40134018
www.litebook.dk



Se i manualen

*Denne anvisning må ikke
betragtes som erstatning for
medicinsk vejledning.
Kontakt venligst din læge eller
rådgiver inden anvendelse
af dette produkt.*



'The Litebook' and 'The Light You Need...Everyday' are registered trademarks of The Litebook Company Ltd.

© 2007 The Litebook Company Ltd. All rights reserved.

Printed in Canada

www.litebook.com



The Litebook Company Ltd.

TWO YEAR LIMITED WARRANTY

The Litebook Company Ltd. ("Litebook") warrants, subject to the conditions set forth below, that should this product be defective by reason of improper workmanship or material during the specified warranty period, Litebook will repair the same effecting all necessary parts replacements, without charge for either parts or labour.

The warranty period is as follows:

1) Labour: TWO (2) Years from date of original purchase

2) Parts: TWO (2) Years from date of original purchase

Conditions

- 1. Unauthorized Repair, Abuse, Etc.:** The unit must not have been previously altered, modified, repaired or serviced by anyone other than The Litebook Company Ltd. The serial number on the unit must not have been altered or removed. The unit must not have been subject to accident, misuse, abuse, or operated contrary to the instructions contained in the Owner's Guide. Should the unit be used for commercial purposes or rental, Litebook's standard warranty shall not apply and be voided.
- 2. Proper Delivery:** Before returning the unit for repair or replacement, please contact Litebook by telephone, toll free in North America @ **1-877-723-5483** or worldwide @ **1-403-504-1533** for a return authorization number and shipping instructions. The unit must be shipped to The Litebook Company Ltd. in either its original package or similar package affording an equal degree of protection and with instructions indicating an address to which the repaired unit must be returned. Defective accessories should be returned to Litebook as a separate repair item. The repaired unit or accessory will be returned to the customer freight prepaid. Service inquiries should be directed to the previously mentioned telephone numbers.

A credit card number will be required to ensure defective products are returned to The Litebook Company Ltd. If the defective product is not returned within 2 weeks of delivery of the replacement, your credit card will be charged for the cost of the replacement unit.

- 3. Proof of Date of Purchase:** This warranty applies to the product from the original date of purchase. Therefore, the owner must furnish proof of original purchase with either invoice or receipt.

RETURNS: All Litebook products returned under the 60 day money back guarantee **must be returned to the original place of purchase. Please consult the return policies from the original place of purchase. ALL** components (AC power adapter, carrying case & cover/stand) must be included in order to receive a full refund, less any applicable shipping and handling. Before returning a Litebook that was purchased directly from The Litebook Company Ltd., please contact The Litebook Company Ltd. toll free in NA, 1-877-723-5483, or worldwide at 1-403-504-1533 for a Return Authorization Number and proper shipping instructions. Any charges incurred by The Litebook Company Ltd. due to improper shipping labels or not following instructions will be charged back to the customer.

EXCEPT TO THE EXTENT PROHIBITED BY APPLICABLE LAW, Litebook EXPRESSLY DISCLAIMS ALL OTHER WARRANTIES AND CONDITIONS, EXPRESS OR IMPLIED, AND WHETHER ARISING BY LAW, STATUTE, BY COURSE OF DEALINGS OR USAGE OF TRADE, INCLUDING WITHOUT LIMITATION IMPLIED WARRANTIES OR CONDITIONS OF MERCHANTABILITY QUALITY AND FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE. UNDER NO CIRCUMSTANCES SHALL Litebook BE LIABLE FOR AN AMOUNT GREATER THAN THE ACTUAL PURCHASE PRICE OF THE UNIT OR FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES SUSTAINED IN CONNECTION WITH SAID UNITY AND Litebook NEITHER ASSUMES NOR AUTHORIZES ANY REPRESENTATIVE OR OTHER PERSON TO ASSUME FOR IT ANY OBLIGATION OR LIABILITY OTHER THAN AS IS EXPRESSLY SET FORTH HEREIN.

PLEASE RETAIN THIS OWNER'S GUIDE FOR YOUR RECORDS

www.litebook.com



L I T E B O O K[®]

Toll Free in North America: 1-877-723-5483
Worldwide: +1-403-504-1533

www.litebook.com