

# IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez-le pour un usage ultérieur.

## AVERTISSEMENT

**(un avertissement indique un risque de blessure pour l'utilisateur ou à l'opérateur)**

- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage. N'utilisez jamais l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain ou près d'une douche ou d'une piscine, par exemple). Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau ou dans tout autre liquide.
- Avant de brancher l'appareil, vérifiez si la tension qui y est indiquée correspond à celle du réseau électrique local.
- L'adaptateur contient un transformateur. Pour éviter tout accident, n'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur en la coupant.
- N'utilisez pas l'adaptateur s'il est endommagé de quelque façon que ce soit. Si l'adaptateur est endommagé, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.
- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité d'une prise murale qui contient un désodorisant électrique, afin d'éviter des dommages à l'adaptateur.
- Cet appareil est équipé d'une batterie interne rechargeable au lithium-ion. Ne pas incinérer, démonter ni exposer à des températures élevées supérieures à 50 °C (122 °F). Ne pas faire fonctionner et ne pas recharger l'appareil à des températures inférieures à 5 °C (41 °F) ou supérieures à 35 °C (95 °F). Les piles peuvent surchauffer, ce qui entraîne un risque d'incendie ou d'explosion.

- Ne jamais ouvrir l'appareil afin d'éviter tout risque d'électrocution, de brûlures aux doigts ou de points sombres temporaires devant les yeux.
- Si le cordon est endommagé, n'utilisez pas l'appareil. Composez le 1 866 832-4361 pour obtenir de l'aide.
- Exercez toujours une surveillance étroite lorsque l'appareil est utilisé par ou près des enfants ou des personnes handicapées.
- Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne s'amuse pas avec l'appareil.
- Aucune pièce à l'intérieur de l'appareil ne doit être réparée par l'utilisateur. Toute modification de cet appareil est interdite.
- N'utilisez pas l'appareil si le boîtier de la lampe ou le couvercle est endommagé, cassé ou manquant.
- Évitez d'utiliser cet appareil dans des situations où la lumière pourrait compromettre votre capacité d'exécuter des tâches essentielles comme conduire un véhicule ou utiliser un engin lourd.
- Avant d'utiliser la lampe de thérapie Philips goLITE BLU, consultez votre médecin si :
  - 1 vous souffrez ou avez souffert d'une grave dépression;
  - 2 votre médecin vous a diagnostiqué un problème aux yeux pour lequel il vous a recommandé d'éviter la lumière vive;
  - 3 vous prenez certains médicaments (antidépresseurs, psychotropes ou antipaludéens).

## MISE EN GARDE

**(une mise en garde indique la possibilité que l'appareil soit endommagé)**

- Débranchez toujours l'appareil immédiatement après utilisation.
- N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur ou près de surfaces chauffantes.
- Posez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante au moyen de son support.
- Ne placez pas d'objets sur l'appareil, l'adaptateur ou le cordon d'alimentation.
- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité d'une prise murale qui contient un désodorisant électrique, afin d'éviter des dommages à l'adaptateur.

- Lors du retrait de l'adaptateur de la prise murale, veillez à ne pas tirer sur le cordon, mais à saisir plutôt l'adaptateur directement pour éviter tout dommage au cordon.
- Lors du retrait de la petite prise de la fiche de l'appareil, veillez à ne pas tirer sur le cordon, mais à saisir plutôt la petite prise pour éviter tout dommage au cordon.
- Utilisez ce produit dans le but pour lequel il est conçu, tel qu'il est décrit dans ce mode d'emploi. N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par Philips Electronics North America Corporation.
- Si l'appareil est endommagé d'une quelconque façon ou s'il ne fonctionne pas, il ne faut pas l'utiliser. Rendez-vous sur le site [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou appelez l'assistance au 1 866 832-4361.

### Contre-indications

Les conditions suivantes peuvent être des contre-indications à l'utilisation de cet appareil :

- un trouble bipolaire;
- une chirurgie récente de l'œil ou un diagnostic de maladie de l'œil pour lequel votre médecin vous a recommandé d'éviter la lumière vive;
- l'utilisation de médicaments photosensibilisants (p. ex. certains antidépresseurs, psychotropes ou antipaludéens), puisque cette combinaison pourrait causer des effets secondaires (p. ex. irritation cutanée).

Si l'une des conditions ci-dessus s'applique à vous, consultez toujours votre médecin avant d'utiliser l'appareil.

### Réactions possibles

Les réactions indésirables à la lumière de cet appareil sont relativement légères et de nature passagère. Elles peuvent inclure :

- maux de tête;
- fatigue oculaire;
- nausées.

Mesures pour éviter, minimiser ou lutter contre ces effets indésirables:

- Utilisez toujours l'appareil dans une pièce bien éclairée.
- Réduire l'intensité de la lumière si ces réactions se produisent.
- Cessez d'utiliser l'appareil pendant quelques jours pour attendre que les réactions cutanées disparaissent et essayez à nouveau.

# CONSERVEZ CES CONSIGNES

### Sécurité et conformité

- Cet appareil est conforme aux normes relatives aux luminaires électriques portatifs des États-Unis et du Canada : UL153, UL8750 et CSA 22.2 no. 12.
- Cet appareil est conforme aux normes relatives à la compatibilité électromagnétique des États-Unis et du Canada : FCC section 15 de ICES-005.
- Ceci n'est pas un produit d'éclairage ordinaire.

### Informations sur les normes de la FCC

- L'appareil a été testé et trouvé conforme aux limites d'un appareil numérique de catégorie B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre l'interférence préjudiciable dans une installation résidentielle. L'appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, peut causer de l'interférence préjudiciable aux radiocommunications. Rien ne garantit cependant que dans une installation en particulier, il n'y ait pas d'interférence. Si l'appareil crée effectivement de l'interférence préjudiciable à la réception de programmes de radio ou de télévision, ce qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on recommande à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence au moyen des mesures suivantes :
  - Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
  - Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
  - Branchez l'équipement sur une prise d'un circuit autre que celui auquel le récepteur est branché.
  - Consultez le détaillant ou un technicien de radiotélévision expérimenté.

- Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.
- Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme canadienne NMB-005.

### Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips! Pour profiter pleinement de l'assistance Philips, enregistrez votre produit sur [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

### Utilisation prévue

La lampe Philips goLITE BLU a été conçue pour aider les gens à se sentir plus énergiques, à améliorer leur vigilance et pour les soulager en cas de dépression saisonnière. Si vous souffrez de fortes variations d'humeur ou de dépression, consultez un professionnel et n'utilisez pas cet appareil dans le cadre d'un auto-traitement. Ce produit n'a pas été approuvé par la FDA pour le traitement des troubles affectifs saisonniers.

### La lumière est une source d'énergie naturelle.

La vie bien remplie d'aujourd'hui nous demande des performances exceptionnelles tout au long de la journée. Même les personnes les plus en forme souffrent de baisses d'énergie, particulièrement lorsqu'elles sont privées de lumière naturelle, par exemple dans un bureau en hiver. La lumière du jour est essentielle au bien-être, pour garder la forme et pour se sentir énergique tout au long de la journée, tout comme une bonne nutrition et de l'exercice régulier. goLITE BLU de Philips imite la puissance énergisante naturelle d'une journée ensoleillée. Elle stimule des récepteurs spéciaux dans les yeux pour déclencher la réponse naturelle du corps à la lumière du soleil. Cela aide à combattre les baisses d'énergie, à se sentir plus énergique, actif et alerte et à améliorer l'humeur.

### Sommeil

Le corps humain utilise des signaux lumineux, comme ceux du soleil, pour réguler certaines fonctions internes. Un rythme bien réglé contrôle l'énergie, l'humeur, le sommeil, l'appétit et la digestion. La nature ne gouverne plus le style de vie moderne. Notre journée ne commence plus au lever du soleil pour se terminer au crépuscule, et les journées de travail sont plus longues. En outre, nos activités se prolongent bien souvent jusque tard dans la soirée. Nombreux sont ceux qui ont tendance à peu dormir pendant la semaine, ce qui réduit leur niveau d'énergie au cours de la journée. L'utilisation de la lampe goLITE BLU au moment approprié de la journée peut vous aider à établir et maintenir un cycle de sommeil régulier.

### La lumière par les yeux

Des recherches ont démontré qu'un photorécepteur dans nos yeux est responsable de la régulation de notre énergie, notre humeur et de nos cycles d'éveil et de sommeil. Ce récepteur répond surtout à la lumière bleue du ciel d'été. Nous n'obtenons pas beaucoup de cette lumière en automne et en hiver. La plupart des lumières intérieures n'émettent pas assez de cette couleur essentielle. Cet appareil vous aide à obtenir le meilleur de vous-même en offrant la longueur d'onde, la couleur et l'intensité de la lumière à laquelle votre corps réagit plus efficacement.

### Dépression saisonnière

Le manque de lumière durant les mois les plus sombres entraîne une baisse d'énergie et de la lassitude chez de nombreuses personnes dès l'arrivée de l'automne. Ces symptômes, connus sous le nom de « dépression saisonnière », peuvent entraîner des sensations de faiblesse, de manque d'énergie et de fatigue pendant des semaines, voire plusieurs mois. Cela affecte les performances personnelles et l'humeur. La thérapie par lumière bleue est une méthode couramment utilisée pour lutter contre les symptômes de la dépression saisonnière. Elle offre à votre corps la vitalité estivale tout au long des sombres mois d'hiver.

**Fonctionnalités (Fig. 1)**

- 1 Panneau d'éclairage
- 2 Prise pour petite fiche
- 3 Indicateur de charge
- 4 Barre indicatrice de temps
- 5 Boutons d'augmentation et de diminution de l'intensité lumineuse
- 6 Bouton marche/arrêt
- 7 Adaptateur
- 8 Petite fiche

*Remarque : les illustrations du produits se trouvent à l'intérieur des couvertures avant et arrière du livret d'instructions.*

**Charge en cours**

Pour faire fonctionner l'appareil sur le secteur, branchez-le à une prise électrique. Pour plus de souplesse, chargez la batterie rechargeable. Le chargement prend normalement de trois à quatre heures.

*Remarque : vous pouvez utiliser l'appareil pendant son chargement, auquel cas le temps de chargement sera plus long.*

- 1 Déployez le support et placez l'appareil sur une table (Fig. 2).
- 2 Insérez la mini-fiche dans la prise de l'appareil (Fig. 3).
- 3 Branchez l'adaptateur à une prise électrique.
  - ▶ L'indicateur de charge clignote en vert pendant le chargement. Lorsque la pile est entièrement chargée, l'indicateur de charge s'allume en vert fixe. Il reste allumé en vert pendant 1 heure (Fig. 4), puis s'éteint.

*Remarque : lorsque la batterie est complètement chargée, elle contient assez d'énergie pour environ 1 heure d'utilisation à pleine intensité.*

**Utilisation de goLITE BLU****Quand faut-il utiliser**

Il est essentiel de savoir à quel moment utiliser la lampe goLITE BLU. Cela peut faire la différence entre se sentir mieux en quelques jours au lieu de quelques semaines, voire obtenir des résultats bénéfiques ou aucun. Suivez ces consignes afin de comprendre de quelle façon la lumière nous affecte et à quel moment utiliser goLITE BLU pour obtenir les meilleurs résultats.

**Durée d'exposition**

La plupart des personnes obtiennent des résultats bénéfiques si elles utilisent l'appareil de 20 à 30 minutes chaque jour. La lampe goLITE BLU peut être utilisée sans danger plus longtemps, à condition que ce soit à une heure appropriée de la journée. Vous pouvez remarquer certains effets énergisants de la lumière immédiatement. D'autres effets deviennent perceptibles après plusieurs jours d'utilisation régulière.

**Vie d'intérieur et baisses d'énergie**

Si vous passez beaucoup de temps à l'intérieur avec peu de lumière du jour et de la lumière artificielle, vous pouvez ressentir les effets énergisants de goLITE BLU de Philips très rapidement dès que vous l'allumez. De nombreuses personnes ressentent une baisse d'énergie naturelle en après-midi. goLITE BLU peut vous aider à lutter contre cette baisse d'énergie.

**Dépression saisonnière**

Si vous ressentez des baisses de niveau d'énergie, un besoin accru de sommeil et une humeur maussade durant la saison sombre par rapport au printemps et à l'été, utilisez la lampe goLITE BLU pendant 20 à 30 minutes par jour. Utilisez-la de préférence le matin pour vous aider à démarrer la journée. Vous pouvez également l'utiliser plus tard au cours de la journée, mais ne l'utilisez pas pendant les quelques heures précédant le coucher. Si vous le faites, la lumière pourrait retarder votre sommeil et vous rendre encore moins énergique le lendemain.

**Sommeil**

- Les personnes matinales ont tendance à se réveiller tôt le matin et ont du mal à rester éveillées en soirée. Si vous souhaitez profiter pleinement de votre soirée, évitez la lumière vive directement après le réveil et utilisez goLITE BLU en soirée.
- Les personnes de soirée ont de la difficulté à se lever le matin et sont pleines d'énergie en soirée. Si cela s'applique à vous, vous avez besoin de lumière le matin. Utilisez goLITE BLU dans les premières 1 à 2 heures suivant votre réveil. Évitez la lumière vive ou bleu-riche dans les 4 heures précédant le coucher. Une utilisation quotidienne de goLITE BLU le matin peut vous aider à établir un cycle de sommeil régulier qui vous permettra de mieux fonctionner le matin.

*Remarque : si votre heure de réveil souhaitée est moins de six heures après votre heure de coucher habituelle, n'utilisez pas goLITE BLU immédiatement après votre réveil. Cela pourrait donner à votre corps un signal opposé à l'effet désiré.*

**Moments d'utilisation de goLITE BLU recommandés**

Temps d'utilisation goLITE BLU >>	Matin	Pause dîner	Après-midi	Soir
-----------------------------------	-------	-------------	------------	------

**Besoin d'énergie ▼**

Manque de lumière du jour à l'intérieur	+++	+++	+++	---
Personne matinale	---	+	++	+++
Personne de soirée	+++	++	+	---
Baisse d'énergie en après-midi	+	+++	+++	---
Dépression saisonnière	+++	+	+	---

- Plus il y a de symboles «+» (+++), plus l'heure est convenable.
- --- signifie : n'utilisez pas l'appareil à ce moment.

**Degré de luminosité**

Utilisez goLITE BLU en plus de l'éclairage normal d'une pièce. goLITE BLU est plus confortable à utiliser dans une pièce bien éclairée. Réglez la luminosité à un niveau confortable. Attendez quelques minutes pour laisser vos yeux s'adapter à la lumière vive. Si le réglage le plus élevé est trop fort pour vous, commencez à utiliser goLITE BLU à un réglage inférieur. Augmentez l'intensité de la lumière si vous ne ressentez aucun effet au bout d'une semaine.

**Utilisation de l'appareil**

Utilisez la lampe uniquement pour l'usage domestique auquel elle est destinée, tel que décrit dans le présent mode d'emploi.

- 1 Placez l'appareil à la distance d'une longueur de bras (environ 50 à 75 cm [20 à 30 po] de vos yeux) dans votre champ de vision. La lumière doit inonder votre visage (Fig. 5).
  - Vous pouvez lire, manger, travailler à l'ordinateur, regarder la télé et faire de l'exercice physique pendant que vous utilisez l'appareil.
  - Pour obtenir de meilleurs résultats, placez l'appareil au niveau de votre diaphragme (région de l'estomac), par exemple placez-le sur la table à laquelle vous êtes assis.
  - Assurez-vous que l'environnement de l'appareil est bien éclairé pour un plus grand confort visuel.

*Remarque : vos yeux ne doivent pas fixer la lumière de l'appareil. Il suffit que la lumière bleue atteigne vos yeux indirectement, de biais.*

- 2 Appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour allumer l'appareil (Fig. 6).
  - ▶ La première fois que vous allumez l'appareil, le voyant bleu s'allume au réglage moyen par défaut (réglage 3) parmi les 5 réglages d'intensité lumineuse.
  - ▶ La seconde fois que vous allumez l'appareil, le voyant s'allume au dernier réglage d'intensité lumineuse utilisé.

- 3 Vous pouvez choisir 5 réglages.
- ▶ Pour choisir un réglage d'intensité lumineuse supérieur ou inférieur, appuyez brièvement sur le bouton + ou - (Fig. 7).

*Remarque : pour de meilleurs résultats, utilisez l'intensité lumineuse la plus élevée et confortable pour vos yeux.*

- 4 La barre indicatrice de temps affiche le temps écoulé depuis la mise en marche de l'appareil.
- ▶ La barre comporte 6 segments. Chaque segment représente 10 minutes. L'ensemble des segments équivaut à 1 heure.
  - ▶ Après la mise en marche de l'appareil, le premier segment de la barre indicatrice de temps clignote (Fig. 8).
  - ▶ Après 10 minutes, le premier segment s'allume et le deuxième se met à clignoter (Fig. 9).
  - ▶ Au bout de 10 minutes supplémentaires, le deuxième segment reste allumé et le troisième segment commence à clignoter.
  - ▶ Ce processus se poursuit jusqu'à ce que tous les segments de la barre indicatrice de temps soient allumés au bout de 1 heure (Fig. 10).

*Remarque : pour éteindre l'appareil, appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt.*

- 5 Si vous utilisez l'appareil alimenté par sa batterie rechargeable, l'indicateur de charge s'allume en orange au bout d'environ 1 heure pour vous signaler que la batterie est faible. Branchez l'appareil sur une prise électrique pour recharger la batterie (Fig. 10).

*Remarque : vous pouvez vous servir de l'appareil pendant son chargement.*

- 6 Si la batterie est faible et que l'appareil n'est pas branché à une prise électrique, la lampe s'éteindra après un certain temps.
- 7 Une fois la lampe éteinte, le témoin de pile se mettra à clignoter pour indiquer que la pile est déchargée et l'appareil s'éteindra (Fig. 11).

### Système de verrouillage pour voyage

Vous pouvez activer le verrouillage afin d'éviter d'allumer l'appareil en appuyant sur un bouton par inadvertance lors de voyages ou lorsque vous déplacez l'appareil.

- 1 Pour activer le verrouillage, maintenez le bouton marche/arrêt enfoncé pendant 5 secondes (Fig. 12).
- ▶ Si l'appareil est allumé, il s'éteint. Les segments de la barre indicatrice de la minuterie clignotent une fois pour confirmer que l'appareil est verrouillé.
  - ▶ Lorsque l'appareil est verrouillé, les segments de la barre indicatrice de la minuterie clignotent une fois lorsque vous appuyez brièvement sur le bouton marche/arrêt pour indiquer que l'appareil est verrouillé. Si vous appuyez sur le bouton + ou - pendant que l'appareil est verrouillé, l'appareil ne répond pas.
- 2 Pour désactiver le verrouillage, maintenez le bouton marche/arrêt enfoncé pendant 5 secondes.
- ▶ L'appareil s'allume.
  - ▶ Les segments de la barre indicatrice de temps clignotent deux fois pour confirmer que l'appareil est déverrouillé.
  - ▶ Les boutons + et - sont actifs à nouveau.

*Remarque : le verrouillage se désactive automatiquement lorsque vous branchez l'appareil à une prise électrique.*

### Nettoyage

Ne plongez jamais l'appareil dans de l'eau, ni dans d'autres liquides et ne le rincez pas sous le robinet.

N'utilisez jamais de tampons à récurer, de nettoyeurs abrasifs ou de produits puissants tels que de l'essence ou de l'acétone pour nettoyer l'appareil.

- 1 Nettoyez l'appareil avec un chiffon sec ou humide (mais pas mouillé) (Fig. 13).

Cet appareil ne comprend aucune autre pièce dont l'entretien est laissé au soin de l'utilisateur. Pour obtenir de l'aide, appelez au 1-866-832-4361.

**Entreposage**

- Si vous ne prévoyez pas utiliser la lampe pour une longue période, débranchez-la et rangez-la dans un endroit sec et à l'abri des chocs.
- N'enroulez pas le câble d'alimentation autour de la lampe au moment de l'entreposage.

**Mise aux rebuts**

- Votre produit a été conçu et fabriqué avec des matériaux et des composants de grande qualité qui peuvent être recyclés et réutilisés. Pour en savoir plus sur le recyclage, veuillez communiquer avec les centres de gestion des déchets locaux ou visiter le site [www.recycle.philips.com](http://www.recycle.philips.com).
- Cette lampe Philips goLITE BLU contient une batterie au lithium-ion qui doit être mise au rebut de façon appropriée (Fig. 14).
- Communiquez avec les responsables de votre ville pour obtenir les informations sur la mise au rebut des piles, ou composez le 1-800-822-8837 ou visitez le site web à l'adresse [www.brbc.com](http://www.brbc.com) pour connaître les emplacements de recyclage des piles.
- Pour obtenir de l'aide, visitez notre site Web [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou téléphonez-nous sans frais au 1 866 832-4361.

**Assistance**

Pour obtenir de l'aide, appelez sans frais au 1 800 832-4361 ou visitez notre site web : [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)

**Garantie Philips de 45 jours – satisfait ou remboursé**

Si vous n'êtes pas entièrement satisfait de votre goLITE BLU de Philips, retournez-nous le produit et nous vous rembourserons le prix d'achat. L'appareil goLITE BLU doit être expédié franc de port par poste assurée et l'assurance doit être acquittée. Il doit être accompagné du reçu d'achat original, indiquant le prix et la date de l'achat, et du formulaire d'autorisation de retour de la garantie de remboursement. Nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte du colis. L'envoi de goLITE BLU doit être fait au plus tard 45 jours suivant la date d'achat, le

cachet de la poste en faisant foi. Philips se réserve le droit de vérifier le prix d'achat de goLITE BLU et de limiter le montant du remboursement au prix de détail suggéré.

Pour obtenir le formulaire d'autorisation de retour de la garantie de remboursement, appelez au 1 866 832-4361. Vous recevrez le chèque de remboursement au bout de 6 à 8 semaines à compter de la réception du produit retourné.

**Garantie complète de deux ans**

Philips Electronics North America Corporation (É.-U.) et Philips Électronique Ltée (CANADA) garantissent chaque nouveau produit Philips, modèle HF3429, contre les défauts de matériaux et de fabrication pour une période de deux ans à compter de la date d'achat et acceptent de réparer ou de remplacer sans frais tout produit défectueux.

**IMPORTANT :** cette garantie ne couvre pas les dommages causés par un accident, une mauvaise utilisation ou un usage abusif, un manque d'entretien raisonnable ou un ajout d'accessoire non fourni avec le produit. PHILIPS NE POURRA EN AUCUN CAS ÊTRE TENUE RESPONSABLE DE DOMMAGES SPÉCIFIQUES, ACCESSOIRES OU CORRÉLATIFS. Pour obtenir un service dans le cadre de la garantie, appelez simplement sans frais au 1 866 832-4361.

Fabriqué aux États-Unis pour : Philips Consumer Lifestyle, une division de Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313, Stamford, CT 06904, États-Unis.

Au Canada, importée pour : Philips Électronique Ltée, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C2S3



Les marques de commerce sont la propriété de Philips Group.  
© 2016 Koninklijke Philips N.V. Tous droits réservés.

# INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDADES

Lea atentamente este manual del usuario antes de usar el artefacto y consérvelo para realizar consultas en el futuro.

## ADVERTENCIA

**(una advertencia indica la posibilidad de lesiones al usuario u operador)**

- El agua y la electricidad son una combinación peligrosa. No use este aparato en entornos húmedos (vale decir, en un baño, cerca de una piscina o de una ducha). No sumerja el aparato en agua u otros líquidos.
- Antes de enchufar el aparato, compruebe si el voltaje indicado en el mismo corresponde con el voltaje de la red local.
- El adaptador contiene un transformador: No corte el adaptador para sustituirlo por otro enchufe, ya que podría provocar situaciones de peligro.
- No utilice el adaptador en o cerca de una toma de corriente eléctrica que contiene un ambientador para evitar daños en el adaptador.
- Jamás utilice el adaptador si tiene algún fallo o deterioro. Sustitúyalo siempre por otro original para evitar peligros.
- Este aparato contiene una batería recargable de iones de litio. No la arroje al fuego, desmonte ni exponga a temperaturas superiores a 50°C (122°F). No utilice ni cargue el aparato a temperaturas inferiores a 5°C (4°F) o superiores a 35°C (95°F). Las baterías podrían sobrecalentarse y provocar un incendio o explotar.
- Nunca abra el aparato para evitar el riesgo de descargas eléctricas, quemaduras en los dedos o puntos negros temporales en los ojos.

- Si el cable de corriente está dañado, no utilice el aparato. Llame al 1-866-832-4361 para obtener ayuda.
- Se requiere una estricta supervisión cuando haya niños o personas con discapacidad utilizando el aparato, o cuando se utilice cerca de ellas.
- Evite que los niños jueguen con este aparato.
- Este aparato no contiene piezas que requieran mantenimiento por parte del usuario. No se permite realizar modificaciones en él.
- Jamás utilice el aparato sin la carcasa de la lámpara o la cubierta superior; o si éstas están dañadas o rotas.
- No utilice el aparato donde la luz pueda afectar su capacidad o la de otras personas para realizar tareas esenciales como conducir o manejar equipos pesados.
- Consulte a su médico antes de comenzar a usar el Philips goLITE BLU si:
  1. sufre o ha sufrido de depresión severa;
  2. tiene un problema a la vista, para el cual su médico le ha aconsejado evitar luces brillantes;
  3. está bajo tratamiento con medicamentos específicos (por ejemplo, ciertos antidepresivos, fármacos psicotrópicos o comprimidos contra la malaria)

## PRECAUCIÓN

**(una precaución indica la posibilidad de daños al aparato)**

- Desenchufe siempre el aparato después de usarlo.
- No use el aparato al aire libre ni cerca de superficies calientes o fuentes de calor.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, nivelada y no resbaladiza, con el soporte en su lugar.
- No coloque objetos sobre el aparato, adaptador o cable.
- No utilice el adaptador en o cerca de una toma de corriente eléctrica que contiene un ambientador para evitar daños en el adaptador.
- No tire el cable cuando quite el adaptador de la toma de pared, sino que sujete el adaptador directamente para evitar dañar el cable.
- No tire el cable cuando quite el conector pequeño de la toma para el artefacto, sino que sujete el conector pequeño para evitar dañar el cable.



- Utilice este aparato para el uso doméstico al que está destinado, tal y como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por Philips Electronics North America Corporation.
- Este aparato no debe utilizarse si está dañado de alguna forma o si no funciona. Visite [philips.com/support](http://philips.com/support) o llame al 1-866-832-4361 para obtener ayuda.

#### Contraindicaciones

Las siguientes situaciones pueden considerarse contraindicaciones para el uso de este aparato:

- trastorno bipolar
- cirugía reciente de los ojos o afección ocular diagnosticada, debido a la cual su médico le aconsejó evitar la luz brillante
- uso de medicamentos para la fotosensibilidad (por ejemplo, ciertos antidepresivos, fármacos psicotrópicos o comprimidos contra la malaria) ya que podría causar efectos secundarios (por ejemplo, irritación de la piel)

Si se encuentra en cualquiera de las situaciones anteriores, consulte siempre a su médico antes de empezar a utilizar el aparato.

#### Posibles reacciones

Las posibles reacciones adversas a la luz de este aparato son relativamente leves y de naturaleza pasajera. Pueden incluir:

- Dolor de cabeza
- Fatiga ocular
- Náuseas

Medidas necesarias para evitar, minimizar o mitigar estas reacciones adversas:

- Utilice siempre el aparato en una habitación bien iluminada.
- Reduzca la intensidad de luz si se producen estas reacciones.
- Deje de utilizar el aparato durante unos días para que las reacciones desaparezcan e inténtelo de nuevo.

## CONSERVE ESTAS INSTRUCCIONES

#### Seguridad y cumplimiento

- Este producto cumple con los requisitos de los Estados Unidos y Canadá en relación a luminaria eléctrica: UL153, UL8750 y CSA 22.2 no. 12.
- Este dispositivo cumple con los requisitos de EMC de los Estados Unidos y Canadá: FCC 47 Parte 15 de ICES-005.
- No se trata de un producto para la iluminación general.

#### Información de la FCC

- Este equipo ha sido probado y cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites se han establecido para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones particulares. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía en forma de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede originar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No obstante, no hay garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se puedan percibir encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregirlas tomando una o más de las siguientes medidas:
  - Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
  - Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
  - Conectar el equipo a un tomacorriente de un circuito diferente al que está conectado el receptor.
  - Comunicarse con el distribuidor o con un técnico de radio o televisión calificado para obtener ayuda.
- Este dispositivo cumple el apartado 15 de las normas de la FCC (Comisión nacional de comunicaciones de EE.UU.). Su funcionamiento está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no debe producir interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias que reciba, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento inadecuado.
- Este aparato digital de clase B cumple con la regulación canadiense ICES-005.

### Introducción

Felicitaciones por su compra y bienvenido a Philips. Para disfrutar de todos los beneficios que le ofrece la asistencia de Philips, registre su producto en [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

#### Uso previsto

goLITE BLU de Philips está indicado para personas que necesiten sentirse con más energía; sirve para aumentar nuestro estado de alerta y para proporcionar una nota de color en los inviernos grises. Si padece cambios de humor severos o depresión, asegúrese de consultar a un profesional y no utilice este dispositivo sin la autorización del mismo. Este producto no ha sido aprobado por la FDA para el tratamiento del trastorno afectivo estacional o TAE.

#### La luz, un activador natural de la energía

El estilo de vida que llevamos nos exige rendir al máximo durante todo el día. No obstante, incluso la persona más sana experimenta oscilaciones de energía, especialmente cuando se ve privada de la luz solar natural como sucede, por ejemplo, al trabajar en una oficina en invierno. La luz del día es esencial para el bienestar; para mantenernos en forma y sentirnos llenos de energía durante todo el día; además, es un aspecto tan importante como mantener una dieta sana y hacer ejercicio con regularidad. goLITE BLU de Philips reproduce el poder energizante natural de la luz diurna propia de un día soleado, estimulando los receptores especiales del ojo y activando la respuesta natural del cuerpo a la luz solar. Esto le ayudará a combatir la falta de energía, a sentirse más activo y despejado, así como también a mejorar su estado de ánimo.

#### Patrones de sueño

El cuerpo humano usa las señales luminosas como, por ejemplo, las que proporciona el sol, para regular determinadas funciones internas y, cuando la sincronización es correcta, se regulan de este modo la energía, el estado de ánimo, el sueño, el apetito y la digestión. Las señales de la naturaleza ya no rigen nuestra vida moderna; el día ya no se inicia al amanecer ni se termina con el ocaso, y los días laborables son cada vez más largos. Además, nuestras actividades a menudo se prolongan hasta bien entrada la noche. Gran parte de la población no duerme lo

suficiente durante la semana, lo que repercute negativamente en sus niveles de energía durante el día. Usar goLITE BLU a la hora adecuada del día puede ayudarlo a establecer y reforzar hábitos de sueño regulares.

#### Luz por vía ocular

Estudios independientes demuestran que un fotorreceptor especial en los ojos es el responsable de regular nuestros ciclos de energía, estado de ánimo y sueño/vigilia. Este receptor responde principalmente a la luz azul del cielo despejado de verano. Apenas recibimos este tipo de luz en otoño e invierno. La mayoría de la luz de interiores no proporciona en cantidad suficiente este color esencial. Este aparato le ayuda a sentirse bien, ya que emite luz con la longitud de onda, el color y la intensidad a la que nuestro cuerpo responde con mayor eficacia.

#### Melancolía invernal

La falta de luz durante los meses más oscuros del invierno ocasiona en gran parte de la población un descenso apreciable del nivel de energía y del ánimo a medida que comienza el otoño. Estos síntomas, conocidos como "melancolía invernal", pueden manifestarse en forma de abatimiento, apatía, fatiga y duran semanas o incluso meses. Esto afecta tanto al rendimiento personal como al estado de ánimo. La terapia de luz azul es un método exitoso para combatir estos síntomas propios de la estación, ya que infunde en su cuerpo la vitalidad del verano durante los sombríos meses invernales.

#### Características (Fig. 1)

- 1 Panel de luz
- 2 Entrada para conector pequeño
- 3 Indicador de carga
- 4 Barra indicadora del temporizador
- 5 Botones de aumento y disminución de intensidad
- 6 Botón de encendido/apagado
- 7 Adaptador
- 8 Conector pequeño

*Nota: Producto ilustraciones se encuentran en el interior de la portada y en la contraportada de este folleto de instrucciones.*

### Carga

Para utilizar el aparato conectado a la energía mediante el cable, conéctelo a una toma de corriente. Para obtener una mayor flexibilidad, cargue la batería recargable. El proceso de carga toma aproximadamente de 3 a 4 horas.

*Nota: Puede utilizar el aparato mientras se está cargando, pero el tiempo de carga será mayor.*

**1** Extienda el soporte y coloque el aparato sobre una mesa (Fig. 2).

**2** Inserte el conector pequeño en la entrada del aparato (Fig. 3).

**3** Conecte el adaptador a una toma de corriente.

► El indicador de carga parpadea en verde durante la carga. Cuando la batería está completamente cargada, el indicador de carga se iluminará verde de forma permanente. Continúa mostrando este color durante una hora (Fig. 4) y después se apaga.

*Nota: cuando la batería está completamente cargada, contiene energía suficiente para aproximadamente 1 hora de uso a la máxima intensidad.*

### Uso de goLITE BLU

#### Cuándo utilizar

Saber en qué momento se debe utilizar goLITE BLU es esencial. Puede marcar la diferencia entre sentirse mejor en unos días en vez de semanas y entre experimentar sus beneficios o no percibir cambios. Siga estas instrucciones para entender cómo nos afecta la luz y cuándo utilizar goLITE BLU para obtener los mejores resultados.

#### Duración

La mayoría de las personas experimenta ventajas si usa el aparato entre 20 y 30 minutos al día. Es seguro utilizar goLITE BLU de Philips durante más tiempo, siempre que lo haga a la hora correcta del día. Es posible que empiece a notar inmediatamente los efectos de estimulación energética de la luz. Otros efectos se perciben tras varios días de uso normal.

### La vida en interiores y las variaciones de energía

Si pasa mucho tiempo en interiores con poca luz natural, e iluminado con luz artificial, podrá experimentar los efectos energizantes del dispositivo goLITE BLU de Philips muy rápidamente una vez que encienda el aparato. Muchas personas experimentan un descenso de su nivel de energía a media tarde. goLITE BLU de Philips puede ayudarle a contrarrestar este declive.

#### Melancolía invernal

Si experimenta un menor nivel de energía, una mayor necesidad de dormir y un decaimiento del ánimo en comparación con la primavera y el verano, utilice goLITE BLU de Philips entre 20 y 30 minutos al día. Úselo de preferencia por la mañana para que le ayude a empezar el día. También puede utilizarlo más tarde durante el día, pero no en las horas previas a acostarse. Si lo hace, la luz podría retrasar el sueño y se levantaría con menos energía aún al día siguiente.

#### Patrones de sueño

- Las personas diurnas tienden a levantarse temprano y normalmente les resulta difícil mantenerse despiertos por la noche. Si desea sacarle más partido a la tarde, evite la luz brillante directa después de despertarse y utilice goLITE BLU al anochecer.
- A las personas nocturnas les resulta difícil levantarse por la mañana y están llenas de energía por la noche. Si este es su caso, necesita luz por la mañana. Utilice goLITE BLU durante las primeras 1 o 2 horas después de levantarse. Evite la luz brillante o luz azulada en las últimas 4 horas previas a acostarse. El uso diario de goLITE BLU por la mañana puede ayudarlo a establecer un patrón regular de sueño que le permita funcionar mejor durante el día.

*Nota: Si transcurren menos de seis horas entre su hora habitual de acostarse y la hora a la que le gustaría despertarse, no utilice goLITE BLU de Philips inmediatamente después de despertarse. Esto podría dar a su cuerpo una señal opuesta a la deseada.*

### Momentos recomendados para utilizar goLITE BLU

Momento del día goLITE BLU >>	Por la mañana	A la hora de almorzar	Por la tarde	Noche
----------------------------------	------------------	-----------------------------	-----------------	-------

#### Necesidad energética ▼

Falta de luz solar en interiores	+++	+++	+++	---
Persona diurna	---	+	++	+++
Persona nocturna	+++	++	+	---
Caída de energía tras el mediodía	+	+++	+++	---
Melancolía invernal	+++	+	+	---

- Cuantos más signos más (+++) hay en una columna, más adecuada es la hora indicada.
- --- significa: no utilice el aparato en este momento.

#### Intensidad de la luz

Utilice goLITE BLU de Philips junto con la iluminación normal de la habitación. goLITE BLU de Philips es más agradable de usar en una habitación bien iluminada. Ajuste el brillo a un nivel que le resulte cómodo. Espere unos minutos hasta que sus ojos se acostumbren a la luz intensa. Si el ajuste más alto le resulta demasiado brillante, empiece a utilizar el aparato en un ajuste más bajo. Aumente la intensidad de la luz si no percibe ningún efecto después de una semana.

### Cómo utilizar el aparato

Use el aparato para el uso doméstico para el cual está destinado, tal y como se describe en este manual.

- 1 Coloque el aparato al alcance de su brazo (cerca de 50-75 cm/ 20-30 pulgadas de sus ojos) dentro de su campo de visión. La luz debe cubrir su rostro (Fig. 5).
  - Puede leer, comer, trabajar frente a la computadora, ver la televisión o realizar ejercicios mientras usa el aparato.
  - Para obtener los mejores resultados posibles, coloque el aparato al mismo nivel que su abdomen (zona del estómago) colocándolo, por ejemplo, sobre la mesa sobre la cual está trabajando.
  - Asegúrese de que el entorno del aparato esté bien iluminado para una mayor comodidad visual.

*Nota: No mire fijamente hacia la luz del aparato, basta con que la luz azul llegue a los ojos indirectamente.*

- 2 Presione brevemente el botón de encendido/apagado para encender el aparato (Fig. 6)
  - ▶ La primera vez que encienda el artefacto, se encenderá la luz azul en la configuración media predeterminada (configuración 3) de 5 configuraciones de intensidad de la luz.
  - ▶ La próxima vez que encienda el artefacto, la luz se encenderá según la última configuración de intensidad de la luz.
- 3 Puede escoger entre cinco configuraciones.
  - ▶ Para cambiar a una configuración más alta o más baja de intensidad de la luz, pulse brevemente el botón + o - (Fig. 7).

*Nota: Para obtener los mejores resultados, utilice la configuración de intensidad de la luz al mayor valor que sea agradable para la vista.*

- 4 La barra indicadora del temporizador muestra el tiempo transcurrido después de encender el artefacto.
  - ▶ El indicador tiene 6 segmentos. Cada segmento representa 10 minutos. Todos los segmentos juntos representan una hora.
  - ▶ Después de encender la luz, el primer segmento de la barra indicadora del temporizador parpadea (Fig. 8).

- ▶ Después de 10 minutos, el primer segmento se ilumina permanentemente y el segundo segmento comienza a parpadear (Fig. 9).
- ▶ Transcurridos otros 10 minutos, el segundo segmento se ilumina permanentemente y el tercer segmento comienza a parpadear.
- ▶ El proceso continúa hasta que todos los segmentos de la barra indicadora del temporizador se iluminan de forma permanente después de 1 hora (Fig. 10).

*Nota: si desea apagar el aparato, pulse brevemente el botón de encendido/apagado.*

- 5 Si utiliza el aparato con su batería recargable, el indicador de carga se enciende de color naranja permanente luego de cerca de 1 hora, para indicarle que el nivel de la batería recargable es bajo. Conecte el aparato a una toma de corriente para cargar la batería (Fig. 10).

*Nota: puede usar el aparato mientras se carga.*

- 6 Si la batería está baja y el aparato no está conectado a una toma de corriente, la luz se apagará después de unos momentos.
- 7 Después de que se apague la luz, el símbolo de la batería comenzará a parpadear para indicar que la batería está descargada y que el dispositivo se apagará (Fig. 11).

### Bloqueo para viajes

Puede activar el bloqueo de viaje para evitar que el aparato se encienda al pulsar un botón accidentalmente mientras lo transporta o viaja con él.

- 1 Para activar el bloqueo de viaje, mantenga presionado el botón de encendido/apagado durante 5 segundos (Fig. 12).
- ▶ Si el aparato está encendido, se apagará. Los segmentos de la barra indicadora del temporizador parpadearán una vez para indicar que el aparato está bloqueado.
- ▶ Cuando el aparato se bloquea, los segmentos de la barra indicadora del temporizador parpadean una vez al pulsar brevemente el botón de encendido/apagado para indicar que el aparato está bloqueado. Si toca el botón + o - mientras el aparato está bloqueado, el aparato no responderá.

- 2 Para desactivar el bloqueo de viaje, mantenga pulsado el botón de encendido/apagado durante 5 segundos.
- ▶ El aparato se encenderá.
- ▶ Los segmentos de la barra indicadora del temporizador parpadearán dos veces para confirmar que el aparato está desbloqueado.
- ▶ Los botones + y - se encuentran activos nuevamente.

*Nota: el bloqueo de viaje se desactiva automáticamente al conectar el aparato a una toma de corriente.*

### Limpieza

Nunca sumerja el aparato en agua u otros líquidos ni lo enjuague bajo la llave.

No utilice esponjas ni limpiadores o líquidos abrasivos como bencina o acetona para limpiar el aparato.

- 1 Limpie el aparato con un paño seco o húmedo (no mojado) (Fig. 13).

Este aparato no contiene otras piezas que pueda sustituir el usuario. Para obtener ayuda, llame al 1-866-832-4361.

### Almacenamiento

- Si el aparato no se utilizará durante un largo periodo de tiempo, desenchufe el cable del tomacorriente y guárdelo de forma segura en un lugar seco donde no pueda romperse, golpearse ni dañarse.
- No enrolle el cable de alimentación en el aparato cuando lo guarde.

### Eliminación

- Su producto ha sido diseñado y fabricado con materiales y componentes de alta calidad, que pueden ser reciclados y reutilizados. Para obtener información sobre reciclaje, contacte las facilidades de gestión de residuos locales o visite a [www.recycle.philips.com](http://www.recycle.philips.com).
- El aparato Philips goLITE BLU contiene una batería recargable de iones de litio que se debe desechar de forma adecuada (Fig. 14).

- Para obtener información sobre los lugares donde puede desechar las baterías, comuníquese con las autoridades locales, llame al 1-800-822-8837 o visite el sitio [www.rbrcc.com](http://www.rbrcc.com).
- Para recibir asistencia, visite nuestro sitio Web [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) o comuníquese gratuitamente al 1-866-832-4361.

### Ayuda

Para solicitar asistencia, llame gratuitamente al número 1-866-832-4361 o visite nuestra página Web: [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)

### Garantía de devolución del importe de 45 días

Si no está satisfecho con los resultados de su Philips goLITE BLU, puede devolver el producto y le reembolsaremos el importe que pagó. El dispositivo goLITE BLU se debe enviar mediante correo certificado prepago, debe incluir el recibo de compra original que indica el precio y fecha de compra, además del formulario de autorización de reembolso garantizado del dinero. No podemos hacernos responsable de correos extraviados. El dispositivo goLITE BLU debe tener el sello de correos con fecha no posterior a 45 días después de la fecha de compra. Philips se reserva el derecho de verificar el precio de compra de goLITE BLU y que los límites de la devolución no superen el precio de venta sugerido. Para obtener un formulario de autorización de reembolso garantizado del dinero, llame al 1-866-832-4361. La entrega del cheque de reembolso sucederá de 6 a 8 semanas DESPUÉS de recibir el producto devuelto.

### Garantía total durante dos años

Philips Electronics North America Corporation (EE.UU.) y Philips Electronics Ltd (Canadá) garantizan cada nuevo producto de Philips, modelo HF3429, por defectos de materiales o de fabricación durante un período de dos años desde la fecha de compra, y aceptan reparar o sustituir sin cargo cualquier producto defectuoso. **IMPORTANTE:** esta garantía no cubre los daños provocados por accidentes, uso inapropiado o maltrato, falta de mantenimiento razonable o uso de accesorios no incluidos con el producto.

NO SE ASUME NINGUNA RESPONSABILIDAD POR DAÑOS ESPECIALES, ACCIDENTALES O EMERGENTES. Para acceder al servicio de garantía, comuníquese al número gratuito 1-866-832-4361.

Fabricado en EE.UU. por: Philips Consumer Lifestyle, una división de Philips Electronics North America Corporation, P.O. Box 10313, Stamford, CT 06904

En Canadá importado por: Philips Electronics LTD, 281 Hillmount Road, Markham, Ontario L6C 2S3



Marcas comerciales registradas por The Philips Group.  
© 2016 Koninklijke Philips N.V. Todos los derechos reservados.

### Preguntas frecuentes

Esta sección incluye las preguntas más comunes sobre el aparato. Si no encuentra una respuesta aquí, llame al 1-866-832-4361 para obtener asistencia.

Pregunta	Respuesta
Escuché que la luz azul puede ser peligrosa. ¿Puede dañarme los ojos el aparato?	goLITE BLU de Philips cumple con el estándar de seguridad fotobiológica IEC62471. Según esta norma, el aparato no representa riesgo para una vista sana y se puede utilizar de forma segura.
¿Puedo sufrir quemaduras solares al utilizar este aparato?	No, las quemaduras solares las producen los rayos ultravioleta. La luz producida por este aparato no contiene rayos ultravioleta.