

# beurer SL 10 DreamLight



<b>CS</b> Pomůcka pro usínání se světlem	
Návod k použití .....	2
<b>SK</b> Pomôcka na zaspávanie so svetlom	
Návod na použitie .....	22

CE



**Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.**

## **Vážená zákaznice, vážený zákazníku,**

jsme rádi, že jste si vybrali výrobek z našeho sortimentu. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky týkající se tepla, hmotnosti, krevního tlaku, tělesné teploty, srdečního tepu, jemné terapie, masáže, vzduchu, péče o krásu i o dítě.

S pozdravem  
Váš tým Beurer

# Obsah

1. K seznámení .....	5
2. Obsah balení .....	6
3. Vysvětlení symbolů.....	7
4. Použití v souladu s určením.....	8
5. Varovné a bezpečnostní pokyny.....	9
6. Popis přístroje.....	12
7. Uvedení do provozu .....	13
8. Použití.....	15
9. Čištění a údržba.....	17
10. Co dělat v případě problémů?.....	17
11. Likvidace .....	18
12. Technické údaje.....	18
13. Záruka a servis .....	19

# 1. K seznámení

## Proč je spánek tak důležitý?

Dobrý spánek, po kterém se cítíme odpočatí, je pro naše tělesné i duševní zdraví velmi důležitý; během spánku totiž mimo jiné zpracováváme nově nabyté zkušenosti a posilujeme svou duševní i tělesnou kondici. Pomůcka pro usínání beurer SL 10 DreamLight byla vytvořena speciálně za účelem usnadnit proces usínání.

Přístroj promítá barevný, pulzující světelný kroužek na strop pokoje. Nadechujete se a vydechujete v souladu se světelnou projekcí a zklidňujete se.

Můžete si vybrat 2 různé techniky dýchání („RELAX“ a „4-7-8“).

## Proč je usínání někdy tak těžké?

Pokud zažíváme stresové a jiné nepříjemné situace, reaguje vegetativní nervový systém zvýšeným napětím v těle. Z těla se pak ve vyšším množství vyplavuje stresový hormon kortizol, dochází ke snížení produkce spánkového hormonu melatoninu, což způsobuje nespavost.

Pomůcka pro usínání aktivně pomáhá opět nastolit rovnováhu vegetativního nervového systému. Klidné nadechování a vydechování v rytmu světla nechává odplynout nepříjemné myšlenky a tlumí mozkovou aktivitu. Do krve se dostává více kyslíku, snižuje se vyplavování stresového hormonu kortizolu a zvyšuje se produkce spánkového hormonu melatoninu. Proces usínání se zkracuje a zjednodušuje.

## 2. Obsah balení

Zkontrolujte, zda je obsah balení uložen v neporušeném obalu a zda je kompletní. Před použitím se ujistěte, zda přístroj a jeho příslušenství nevykazují žádná viditelná poškození a zda jsou odstraněny veškeré obaly. V případě pochybností přístroj nepoužívejte a obraťte se na prodejce nebo zákaznický servis. Adresy servisních středisek jsou uvedeny v návodu.

- 1× pomůcka pro usínání
- 1× stojánek
- 2× baterie AAA



### 3. Vysvětlení symbolů

Na přístroji, v návodu k použití, na obalu a typovém štítku přístroje jsou použity následující symboly:

	Přečtěte si návod k použití.	 <b>Upozornění</b>	Upozornění na důležité informace
 <b>VAROVÁNÍ</b>	Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví	 <b>POZOR</b>	Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení a/ nebo příslušenství
	Výrobce	 <b>PAP</b>	Obal zlikvidujte s ohledem na životní prostředí.
	Tento výrobek splňuje požadavky platných evropských a národních směrnic.		Certifikační značka pro výrobky, které jsou vyváženy do Ruské federace a do Společenství nezávislých států.



Likvidace podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ)



Baterie s obsahem škodlivých látek nepatří do domovního odpadu.

## 4. Použití v souladu s určením

### **VAROVÁNÍ**

Pomůcku pro usínání používejte pouze u člověka. Pomůcku pro usínání nepoužívejte u zvířat. Pomůcka pro usínání je určena pouze pro používání v uzavřených prostorách a domácím/soukromém prostředí. Pomůcka pro usínání není určena pro lékařské nebo komerční účely. Pomůcka pro usínání není určena pro terapeutické účely, při poruchách spánku podmíněných zdravotním stavem. Používejte pomůcku pro usínání pouze k účelu, ke kterému byla vytvořena, a způsobem uvedeným v tomto návodu k použití. Jakékoliv neodborné použití může být nebezpečné! Výrobce neručí za škody vzniklé neodborným nebo nevhodným používáním.



## 5. Varovné a bezpečnostní pokyny



### VAROVÁNÍ

- Pomůcky pro usínání a obalový materiál udržujte mimo dosah dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Tento přístroj mohou používat osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a chápou z toho vyplývající rizika.
- Děti si s přístrojem nesmějí hrát.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- **Před použitím přístroje se poradte se svým lékařem v případě:**
  - záchvatového onemocnění, např. epilepsie nebo astmatu
  - onemocnění vegetativního nervového systému
  - nízkého krevního tlaku
- **Pokud během aplikace pocítujete závratě, nevolnost, paniku nebo bušení srdce, přerušete aplikaci a vypněte přístroj.**
- Nikdy se přímo nedívejte do světla na přístroji.

- Při zdravotních problémech jakéhokoliv druhu se obraťte na svého praktického lékaře!
- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy, přímým slunečním zářením a příliš blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).
- Nikdy přístroj nevkládejte do vody nebo jiných kapalin.

## **Obecné pokyny pro zacházení s bateriemi**



### **VAROVÁNÍ**

- Pokud by se tekutina z článku baterie dostala do kontaktu s pokožkou nebo očima, opláchněte postižené místo vodou a vyhledejte lékaře.
- Pokud baterie vyteče, použijte ochranné rukavice a vyčistěte přihrádku na baterie suchou utěrkou.
- Chraňte baterie před nadměrným teplem.
- Nebezpečí výbuchu! Baterie nevhazujte do ohně.
- Nebezpečí spolknutí! Malé děti by mohly baterie spolknout a udusit se. Baterie proto uchovávejte mimo dosah malých dětí!
- Dbejte na označení polarity plus (+) a minus (-).
- Baterie se nesmí nabíjet nebo zkratovat.

- V případě, že nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterie z přihrádky.
- Používejte stejný nebo rovnocenný typ baterií.
- Vyměňujte vždy všechny baterie zároveň.
- Nepoužívejte dobíjecí akumulátory!
- Baterie se nesmí rozebírat, otvírat nebo drtit.

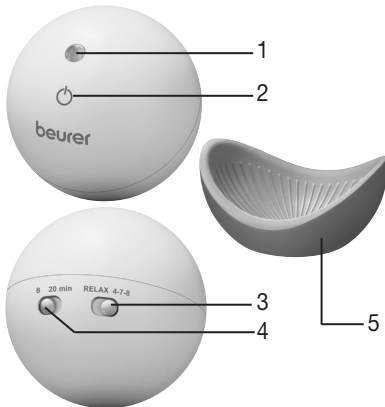


## **POZOR**

- Přístroj nesmíte otvírat. Nepokoušejte se nikdy opravovat přístroj sami. Mohlo by dojít k závažným poraněním. V případě nedodržení těchto pokynů záruka zaniká.
- Pokud je třeba přístroj opravit, obraťte se na náš zákaznický servis nebo autorizovaného prodejce.
- Přístroj vám nesmí spadnout. S přístrojem neházejte. Chraňte přístroj před nárazy a působením nadměrné síly.
- Přístroj používejte a uchovávejte při teplotě okolí od 10 °C do 40 °C. Vyšší nebo nižší teploty by mohly pomůcku pro usínání poškodit.

## 6. Popis přístroje

1. Výstup světla
2. Dotykový vypínač
3. Regulátor techniky dýchání
4. Regulátor automatického vypnutí
5. Stojánek

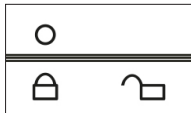
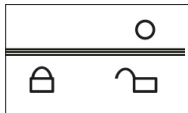


## 7. Uvedení do provozu

### Vložení baterií

Před prvním spuštěním pomůcky pro usínání musíte do přístroje nejdříve vložit dvě přiložené baterie AAA. Postupujte takto:

1. Otočte horní polovinu pomůcky pro usínání proti směru hodinových ručiček. Sejměte horní polovinu.
2. Vložte dvě přiložené baterie AAA podle obrázku do spodní poloviny pomůcky pro usínání. Při vkládání dbejte na správnou polaritu (+/-) baterií.
3. Otáčejte horní polovinou pomůcky pro usínání ve směru hodinových ručiček, dokud zřetelně nezaklapne do správné polohy.



## Výběr techniky dýchání

Na přístroji můžete zvolit techniku dýchání „RELAX“ nebo „4-7-8“. Podle zvolené techniky dýchání pulzuje světlo v příslušném rytmu.

Nadechujete se a vydechujete v souladu se světelnou projekcí.

Světelný kroužek se zvětšuje: nadýchněte se nosem.

Světelný kroužek se zmenšuje: vydechněte ústy.

Navíc u techniky dýchání „4-7-8“ –

Světelný kroužek se nehýbe: zadržte dech.

Vyberte regulátorem techniky dýchání (nachází se na zadní straně pomůcky pro usínání) požadovanou techniku dýchání.



• Technika dýchání **Relax** (40 % nádech; 60 % výdech):

Frekvence dýchání se postupně snižuje z rychlejší frekvence až na 6 dechů za minutu. To znamená 4 sekundy nádech a 6 sekund výdech.

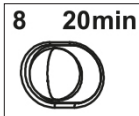
• Technika dýchání **4-7-8** (známá metoda při meditaci nebo józe):

4 sekundy nádech, 7 sekund zadržení dechu a 8 sekund výdech.

## Výběr automatického vypnutí


Přístroj je vybaven funkcí automatického vypnutí. Po uplynutí nastavené doby se světlo pomůcky pro usínání automaticky vypne.



Vyberte regulátorem automatického vypnutí (nachází se na zadní straně pomůcky pro usínání) požadovanou délku používání (8 nebo 20 minut).



## 8. Použití

### Zahájení aplikace

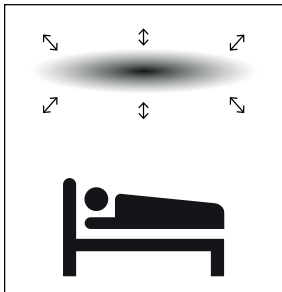
1. Vložte pomůcku pro usínání do stojánu.
2. Umístěte stojánek do bezprostřední blízkosti na zvýšenou odkládací plochu (např. na noční stůl).
3. Zatemněte místnost.
4. Dotykovým vypínačem  zapněte pomůcku pro usínání. Světlo pomůcky pro usínání začne červeně svítit. Můžete si vybrat červené nebo modré světlo.

 1× stisknout	Světlo začne svítit červeně
 2× stisknout	Světlo začne svítit modře

 3x stisknout

Světlo se opět vypne

5. Nasměrujte světelnou projekci na strop pokoje tak, abyste se na ni mohli vleže pohodlně dívat.
6. Sledujte světlo. Dýchejte zcela klidně v rytmu světla.





## 9. Čištění a údržba



### VAROVÁNÍ

- Neumývejte pomůcku pro usínání v pračce nebo myčce na nádobí! K čištění nepoužívejte žádné chemické nebo abrazivní čisticí prostředky.
- Pomůcku pro usínání čistěte jemnou, lehce navlhčenou utěrkou. V případě silného znečištění můžete utěrku navlhčit slabým mýdlovým roztokem.

## 10. Co dělat v případě problémů?

<b>Problém</b>	<b>Možná příčina</b>	<b>Odstranění</b>
Přístroj nelze zapnout.	Vybité baterie	Vložte nové baterie.
Světlo slabě svítí.	Téměř vybité baterie	Vložte nové baterie.
Přístroj se nezapne, i když jsou vloženy nové baterie.	Přístroj je vadný.	Kontaktujte zákaznický servis.

## 11. Likvidace

V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem.


Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ). Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.

- Použité, zcela vybité baterie se likvidují prostřednictvím speciálně označených sběrných nádob, ve sběrných nebezpečných odpadů nebo u prodejců elektroniky. Podle zákona jste povinni baterie likvidovat.
- Na bateriích s obsahem škodlivých látek se nacházejí tyto značky:  
Pb = baterie obsahuje olovo,  
Cd = baterie obsahuje kadmium,  
Hg = baterie obsahuje rtuť.



## 12. Technické údaje

Typ	SL 10
Číslo položky	677.65

Hmotnost	cca 200 g (bez baterií)
Baterie	2× baterie 1,5 V  AAA LR03
Rozměry přístroje se stojánkem	7,6 × 7,1 × 7 cm
Životnost baterií	cca 50 hodin
Optimální vzdálenost od stropu	2 m

Technické změny vyhrazeny.

## 13. Záruka a servis

Společnost Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (dále jen „Beurer“) poskytuje za níže uvedených podmínek záruku na tento výrobek v níže uvedeném rozsahu.

**Níže uvedené záruční podmínky se nedotýkají zákonné povinnosti odpovědnosti prodávajícího na základě smlouvy o nákupu uzavřené s kupujícím.**

**Záruka kromě toho platí bez újmy závazných zákonných předpisů o ručení.**

Beurer zaručuje bezchybnou funkčnost a úplnost tohoto výrobku.

Celosvětová záruční lhůta činí 3 roky (let) od okamžiku nákupu nového výrobku kupujícím.

Tato záruka platí pouze pro výrobky, které získal kupující jako spotřebitel a které používá výhradně k osobním účelům v domácím prostředí.

Platí německé právo.

Pokud by se během záruční lhůty ukázal tento výrobek jako neúplný nebo by jeho funkčnost nebyla bezchybná podle následujících ustanovení, zajistí Beurer podle těchto záručních podmínek bezplatnou náhradní dodávku nebo opravu.

**Pokud chce kupující ohlásit záruční případ, obrátí se nejdříve na místního prodejce: viz příložený seznam „Service International“ s adresami servisních středisek.**

Kupující poté obdrží bližší informace o vyřízení záručního případu, např. kam může poslat výrobek a jaké podklady musí dodat.

Uplatnění záruky je možné pouze tehdy, jestliže kupující může předložit  
- kopii faktury / doklad o nákupu

- originální výrobek společnosti Beurer nebo autorizovanému partnerovi společnosti Beurer.

Tato záruka se výslovně nevztahuje na

- opotřebení, které vyplývá z běžného používání nebo spotřeby výrobku;
- díly příslušenství dodávané k tomuto výrobku, které se při řádném používání opotřebují nebo spotřebují (např. baterie, akumulátory, manžety, těsnění, elektrody, osvětlovací prostředky, nástavce a příslušenství inhalátoru);
- výrobky, které nebyly řádně používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány a/ nebo byly používány, čištěny, skladovány nebo ošetřovány v rozporu s ustanoveními návodu k použití, a výrobky, které byly otevřeny, opraveny nebo změněny kupujícím nebo servisem, který nedisponuje autorizací společností Beurer;
- škody vzniklé při dopravě výrobku mezi výrobcem a zákazníkem nebo servisním střediskem a zákazníkem;
- výrobky, které byly zakoupeny jako 2. jakost nebo jako použité výrobky;
- následné škody, které vyplývají z vady tohoto výrobku (v tomto případě však platí nároky z odpovědnosti za vady výrobku nebo z jiných závazných zákonů ustanovení o ručení).

Opravy nebo kompletní výměna výrobku v žádném případě neprodlužují záruční lhůtu.



**Prečítajte si pozorne tento návod na použitie, uschovajte ho na neskoršie použitie, sprístupnite ho aj iným používateľom a dodržiavajte pokyny v ňom uvedené.**

## **Vážená zákazníčka, vážený zákazník,**

teší nás, že ste sa rozhodli pre výrobok z nášho sortimentu. Naše meno zaručuje hodnotné a dôkladne odskúšané produkty najvyššej kvality z oblasti tepla, hmotnosti, krvného tlaku, telesnej teploty, tepu, jemnej terapie, masáže, krásy, detí a vzduchu.

S priateľským odporúčaním  
Váš tím Beurer

# Obsah

1. Oboznámenie sa .....	25
2. Obsah balenia.....	26
3. Vysvetlenie symbolov .....	27
4. Účel použitia.....	28
5. Výstražné a bezpečnostné upozornenia.....	29
6. Popis prístroja.....	32
7. Uvedenie do prevádzky .....	33
8. Používanie .....	35
9. Čistenie a starostlivosť .....	37
10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy? .....	37
11. Likvidácia .....	38
12. Technické údaje.....	38
13. Záruka/servis.....	39



# 1. Oboznámenie sa

## Prečo je spánok taký dôležitý?

Zotavujúca noc s dostatkom spánku má pre naše telesné a fyzické zdravie enormný význam; pretože v spánku spracúvame, okrem iného, novo získané skúsenosti a posilňujeme naše duševné a telesné zdravie. Pomôcka na zaspávanie beurer SL 10 DreamLight bola vyvinutá špeciálne na uľahčenie procesu zaspávania.

Prístroj premieta na strop farebný, pulzujúci svetelný kruh. Človek sa nadychuje a vydychuje v súlade so svetelnou projekciou a upokojí sa tak.

Môžete si vybrať medzi 2 rozličnými technikami dýchania („RELAX“ a „4-7-8“).

## Prečo nám ide zaspávanie tak ťažko?

Keď sme konfrontovaní so stresom a hnevom, prestaví vegetatívny nervový systém naše telo do stavu poplachu. Následne telo produkuje stresový hormón kortizol a blokuje produkciu spánkového hormónu melatonínu, čo má za následok nespavosť. Pomôcka na zaspávanie vám aktívne pomôže opäť priviesť vegetatívny nervový systém do rovnováhy. Pokojné nadychovanie a vydychovanie v rytme svetla vás odvedie od vašich myšlienok a spomalí sa aktivita mozgu. Do krvi sa dostane viac kyslíka, zníži sa vyplavovanie kortizolu a zvýši sa produkcia spánkového hormónu melatonínu. Proces zaspávania sa skráti a uľahčí.

## 2. Obsah balenia

Skontrolujte rozsah dodávky, či jej kartónový obal nevykazuje vonkajšie poškodenia a či je obsah balenia kompletný. Pred použitím sa musíte uistiť, že prístroj a príslušenstvo nevykazujú žiadne viditeľné poškodenia a že je odstránený všetok obalový materiál. V prípade pochybností ho nepoužívajte a obráťte sa na svojho predajcu alebo na uvedenú adresu zákazníckeho servisu.



- 1 x pomôcka na zaspávanie
- 1 x podstavec
- 2x AAA batérie



### 3. Vysvetlenie symbolov

Na prístroji, v návode na použitie, na obale a na typovom štítku prístroja sa používajú nasledovné symboly:

	Prečítajte si návod na použitie	 <b>Upozornenie</b>	Upozornenie na dôležité informácie
 <b>VÝSTRAHA</b>	Výstražné upozornenie poukazujúce na nebezpečenstvo zranenia alebo ohrozenie Vášho zdravia	 <b>POZOR</b>	Bezpečnostné upozornenie na možné škody na prístroji/ príslušenstve
	Výrobca		Obal ekologicky zlikvidujte
	Tento výrobok spĺňa požiadavky platných európskych a národných noriem.		Označenie certifikátu pre produkty, ktoré sa vyvážajú do Ruskej federácie a krajín Spoločenstva nezávislých štátov

	<p>Likvidácia v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).</p>		<p>Batérie s obsahom škodlivých látok nevyhadzujte do komunálneho odpadu</p>
---	---	---	--

## 4. Účel použitia



### VÝSTRAHA

Pomôcku na zaspávanie používajte len na ľuďoch. Pomôcku na zaspávanie nepoužívajte na zvieratách. Pomôcka na zaspávanie je určená len na použitie v uzavretých priestoroch a v domácom/súkromnom prostredí. Pomôcka na zaspávanie nie je určená na lekárske alebo komerčné použitie. Pomôcka na zaspávanie nie je určená na terapeutické použitie pri zdravotne podmienených poruchách spánku. Pomôcku na zaspávanie používajte výlučne na účel, na ktorý bola vyvinutá a spôsobom uvedeným v návode na použitie. Každé neodborné použitie môže byť nebezpečné! Výrobca neručí za škody, ktoré vzniknú v dôsledku neprimeraného alebo nesprávneho použitia.

## 5. Výstražné a bezpečnostné upozornenia



### VÝSTRAHA

- Obalový materiál a pomôcku na zaspávanie uchovávajte mimo dosahu detí. Hrozí nebezpečenstvo udusenía!
- Tento prístroj môžu používať osoby so zníženými telesnými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí len vtedy, ak bude na ne dohliadať iná osoba alebo ak od nej dostali pokyny týkajúce sa bezpečného používania prístroja a porozumeli nebezpečenstvám vyplývajúcich z používania tohto prístroja.
- Deti sa nesmú hrať s prístrojom.
- Čistenie a používateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- **Pred použitím prístroja sa poraďte s ošetrovateľom:**
  - ak trpíte záchvatmi, napr. epilepsiou alebo astmou
  - pri existujúcom ochorení vegetatívneho nervového systému
  - nízkom krvnom tlaku
- **Ak by ste počas používania pociťovali závraty, nevoľnosť, paniku alebo búšenie srdca, okamžite prerušte používanie a vypnite prístroj.**
- Nikdy sa nepozerajte priamo do svetla.

- V prípade akýchkoľvek pochybností týkajúcich sa zdravia sa poraďte so svojim lekárom!
- Pomôcku na zaspávanie chráňte pred nárazmi, vlhkosťou, prachom, chemikáliami, veľkými teplotnými výkyvmi, priamym slnečným svetlom a neskladujte ju blízko tepelných zdrojov (sporák, radiátor).
- Prístroj nikdy neponárajte do vody alebo inej kvapaliny.

## **Všeobecné upozornenia týkajúce sa manipulácie s batériami**



### **VÝSTRAHA**

- Ak dôjde ku kontaktu tekutiny z batérie s pokožkou alebo očami, postihnuté miesto vymyte vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Ak batéria vytečie, nasadte si ochranné rukavice a priehradku na batérie vyčistite suchou handričkou.
- Batérie chráňte pred nadmerným teplom.
- Nebezpečenstvo výbuchu! Batérie nikdy nehádzte do ohňa.
- Nebezpečenstvo prehltnutia! Malé deti by mohli batérie prehltnúť a zadusiť sa nimi. Z tohto dôvodu skladujte batérie mimo dosahu malých detí!
- Dbajte na označenie polarít plus (+) a mínus (-).
- Batérie sa nesmú nabíjať alebo skratovať.

- Keď prístroj dlhší čas nepoužívate, vyberte batérie z priehradky na batérie.
- Používajte iba rovnaký alebo rovnocenný typ batérií.
- Vždy vymeňte všetky batérie naraz.
- Nepoužívajte akumulátory!
- Batérie nerozoberajte, neotvárajte ani nedrvtte.

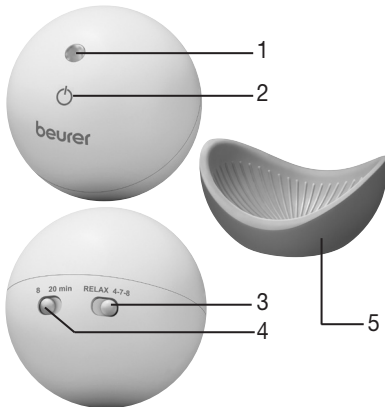


## **POZOR**

- Prístroj nesmiete otvárať. Nepokúšajte sa prístroj opravovať samostatne. Následkom by v takom prípade mohli byť vážne poranenia. Pri nedodržaní pokynov zaniká záruka.
- Pri opravách sa obráťte na zákaznícky servis alebo na autorizovaného predajcu.
- Nenechajte prístroj spadnúť na zem. Prístroj nikdy nehádzte. Prístroj chráňte pred nárazmi a silným pôsobením sily.
- Prístroj používajte a uchovávajte pri okolitej teplote medzi 10 °C a 40 °C. Vyššia alebo nižšia teplota môže pomôcku na zaspávanie poškodiť.

## 6. Popis prístroja

1. Svetelný vývod
2. Dotykové tlačidlo ZAP/VYP
3. Regulátor techniky dýchania
4. Regulátor automatického vypnutia
5. Podstavec



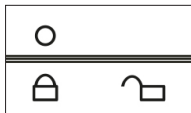
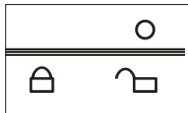


## 7. Uvedenie do prevádzky

### Vloženie batérií

Pred prvým uvedením pomôcky na zaspávanie do prevádzky musíte najskôr do prístroja vložiť dve dodané AAA batérie. Postupujte pritom nasledovne:

1. Otočte hornú polovicu pomôcky na zaspávanie proti smeru hodinových ručičiek. Odoberte hornú polovicu.
2. Vložte dve dodané AAA batérie do spodnej polovice pomôcky na zaspávanie podľa zobrazenia. Pri vkladaní batérií dbajte na správnu polaritu (+/-).
3. Otočte hornú polovicu pomôcky na zaspávanie v smere hodinových ručičiek, kým počuteľne pevne nezapadne.



## Výber techniky dýchania

Na prístroji si môžete vybrať medzi technikami dýchania „RELAX“ a „4-7-8“. V závislosti od zvolenej techniky dýchania pulzuje svetlom v inom rytme.

Nadychujte sa a vydychujte v súlade so svetelnou projekciou.

Svetelný kruh sa zväčšuje: Vdychujte nosom.

Svetelný kruh sa zmenšuje: Vydychujte ústami.

Navyše pri technike dýchania „4 – 7 – 8“ –

Svetelný kruh sa nehýbe: Zadržte dych.



Pomocou regulátora techniky dýchania (nachádza sa na zadnej strane pomôcky na zaspávanie) si zvolte požadovanú techniku dýchania.

- Technika dýchania **Relax** (40 % vdychovanie; 60 % vydychovanie):

Frekvencia dýchania sa postupne znižuje od trochu rýchlejšej frekvencie na 6 vydýchnutí za minútu. To znamená 4 sekundy nadychovania a 6 sekúnd vydychovania.

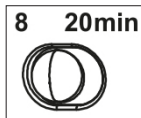
- Technika dýchania **4-7-8** (známa metóda na meditáciu alebo jogu):

4 sekundy vdychovanie, 7 sekúnd zadržanie dychu a 8 sekúnd vydychovanie.

## Výber automatického vypnutia


Prístroj disponuje automatickým vypnutím. Po uplynutí nastaveného času sa svetlo pomôcky na zaspávanie automaticky vypne.

Pomocou regulátora automatického vypnutia (nachádza sa na zadnej strane pomôcky na zaspávanie) zvolte požadovanú dobu používania (8 alebo 20 minút).



## 8. Používanie



### Začiatok používania

1. Položte pomôcku na zaspávanie do podstavca.
2. Podstavec umiestnite tak, aby bol na dosah, na vyvýšené miesto (napr. nočný stolík).
3. Zatemnite miestnosť.
4. Na zapnutie pomôcky na zaspávanie sa dotknite dotykového tlačidla . Svetlo pomôcky na zaspávanie začne svietiť načerveno. Môžete si vybrať medzi červeným a modrým svetlom.

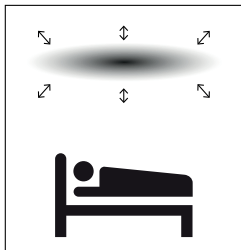


1 x stlačenie

svetlo začne svietiť načerveno

 2 x stlačenie	svetlo začne svietiť namodro
 3 x stlačenie	svetlo sa zase vypne

5. Svetelnú projekciu nasmerujte na strop tak, aby ste sa naň pri ležaní mohli pohodlne pozerieť.
6. Sledujte svetlo. Úplne uvoľnene sa nadychujte a vydychujte v rytme svetla.



## 9. Čistenie a starostlivosť



### VÝSTRAHA

- Pomôcku na zaspávanie NEČISTITE v práčke alebo v umývačke riadu! Na čistenie nepoužívajte žiadne chemické alebo abrazívne čistiace prostriedky.
- Ovládaciu jednotku čistite mäkkou mierne navlhčenou handrou. V prípade silnejšieho znečistenia môžete handričku navlhčiť jemným mydlovým roztokom.

## 10. Čo robiť, ak sa vyskytnú problémy?

Problém	Možná príčina	Odstránenie
Prístroj nie je možné zapnúť	Batérie vybité	Vložte nové batérie
Svetlo svieti slabo	Batérie skoro vybité	Vložte nové batérie
Prístroj nie je možné zapnúť, napriek novým batériám	Prístroj je chybný	Kontaktujte zákaznícky servis

## 11. Likvidácia

V záujme ochrany životného prostredia sa prístroj po ukončení životnosti nesmie likvidovať s komunálnym odpadom.

Likvidácia sa môže vykonať prostredníctvom príslušných zberných miest vo vašej krajine. Prístroj zlikvidujte v súlade so smernicou ES o odpadoch z elektrických a elektronických zariadení – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). V prípade otázok sa obráťte na miestny úrad zodpovedný za likvidáciu.

- Použité úplne vybité batérie musíte likvidovať vložením do špeciálne označených zberných nádob, odovzdaním na zberných miestach alebo v obchodoch s elektronikou. Zo zákona máte povinnosť batérie zlikvidovať.
- Na batériách obsahujúcich škodlivé látky nájdete tieto značky:

Pb = batéria obsahuje olovo,


Cd = batéria obsahuje kadmium,

Hg = batéria obsahuje ortuť.



## 12. Technické údaje

Typ	SL 10
Číslo výrobku	677.65

Hmotnosť	cca 200 g (bez batérií)
Batéria	2 x 1,5 V  Batéria AAA LR03
Rozmery prístroja s podstavcom	7,6 x 7,1 x 7 cm
Životnosť batérie	cca 50 hodín
Optimálna vzdialenosť stropu	2 m

Technické zmeny vyhradené.

## 13. Záruka/servis

Spoločnosť Beurer GmbH, Söflinger Straße 218, D-89077 Ulm (ďalej len „Beurer“) poskytuje za ďalej uvedených predpokladov a v nižšie popísanom rozsahu záruku na tento výrobok.

**Zákonné záručné povinnosti výrobcu z kúpnej zmluvy s kupujúcim zostávajú ďalej uvedenými záručnými podmienkami nedotknuté.**

**Záruka okrem toho platí bez obmedzenia kogentných zákonných záručných predpisov.**

Beurer ručí za bezchybnú funkčnosť a úplnosť tohto výrobku.

Celosvetová záručná doba je 3 roky od zakúpenia nového, nepoužitého výrobku kupujúcim.

Táto záruka platí len na výrobky, ktoré kupujúci nadobudol ako spotrebiteľ a používa ich výlučne na osobné účely v rámci domáceho použitia.  
Platí nemecké právo.

Ak sa tento výrobok počas záručnej doby ukáže ako neúplný alebo čo sa týka funkčnosti, ako chybný podľa nasledujúcich ustanovení, Beurer podľa týchto záručných podmienok bezplatne výrobok vymení alebo vykoná opravu.

**Keď by kupujúci chcel ohlásiť prípad záruky, obráti sa najskôr na miestneho predajcu, pozri priložený zoznam „Service International“ s adresami servisov.**

Kupujúci potom dostane informácie o vybavení prípadu záruky, napr. kam výrobok poslať a aké podklady sú potrebné.

Nárok na záruku prichádza do úvahy len vtedy, keď môže kupujúci predložiť  
- kópiu faktúry/potvrdenie o kúpe



- originálny výrobok spoločnosti Beurer alebo autorizovanému partnerovi Beurer.

Z tejto záruky sú výslovne vylúčené

- opotrebovanie, ktoré súvisí s normálnym používaním alebo spotrebou výrobku;
- diely príslušenstva dodávané s týmto výrobkom, ktoré sa opotrebojú, resp. spotrebujú pri riadnom používaní (napr. batérie, akumulátory, manžety, tesnenia, elektródy, žiarovky, nadstavce a príslušenstvo inhalátora);
- výrobky, ktoré boli nesprávne a/alebo v rozpore s ustanoveniami návodu na použitie používané, čistené, skladované alebo ošetrované, rovnako ako výrobky ktoré otvoril, opravoval alebo zmenil kupujúci alebo servis neautorizovaný spoločnosťou Beurer;
- škody, ktoré vzniknú počas prepravy medzi výrobcom a zákazníkom, resp. servisom a zákazníkom;
- výrobky, ktoré boli zakúpené ako tovar 2. voľby alebo ako použitý tovar;
- následné škody, ktoré súvisia s chybou tohto výrobku (v tomto prípade však môžu vzniknúť nároky z ručenia za výrobok alebo z iných kogentných zákonných záručných ustanovení).

Opravy alebo kompletná výmena v žiadnom prípade nepredlžujú záručnú dobu.







Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)  
• [www.beurer.com](http://www.beurer.com) • [www.beurer-healthguide.com](http://www.beurer-healthguide.com)

