

NORTHERN LIGHT TECHNOLOGIES

Website: www.NorthernLightTechnologies.com Email: info@NorthernLightTechnologies.com
Tel: (514) 335-1763 Toll Free: 1-800-263-0066
Address: 8971 Boulevard Henri-Bourassa W., Montreal, QC, H4S 1P7



INSTRUCTIONS FOR USE

The **LiteUP** is designed to bring spring and summer outdoor light levels into your home. This is a versatile unit that can wall mount or sit on your desk.

SETUP

See the [WALL MOUNT TEMPLATE](#) for setup instructions.

Use the lamp **20-30 minutes each day**, preferably first thing in the morning. Sit in front of the lamp, with your eyes roughly **17 inches** from the center of the diffuser **to get 10,000 Lux**. Do not look directly at the light, but you may glance at it periodically. Keeping regular sleep/wake-hours and exercising (outdoor when possible) are also very beneficial.

PROBLEMS

1) UNIT DOES NOT LIGHT

If the unit does not light 3 seconds after the switch is turned ON, please check that the plug is well inserted into the outlet. If it still fails to turn on, try other outlets. Should the problem persist, remove the plastic diffuser by gently unscrewing the four nylon screws. Check that both fluorescent tubes are equally well seated in the sockets. If any white phosphor coating is missing on any section of the inside of the glass tube, the fluorescent tube is defective.

2) OTHER PROBLEMS

Bright light can cause eye and/or skin irritation and headaches. This is most prevalent in people using light sensitizing medications, or people with blue or green eyes, blonde or red hair, fair or sensitive skin. These problems are usually resolved by gradually increasing use of the lamp. At the first sign of skin or eye irritation, stop using the lamp and wait until the irritation disappears. Problems caused by bright light can usually be overcome by first sitting 2.5 feet away for 2 minutes and gradually increasing the light over two weeks, until you are 17 inches for at least 20 minutes. If you still experience problems, call us. We will try to help you.

WARNING: *If you have a health problem, if you have been told you must wear sunglasses in sunlight, or if you have a history of eye problems, please consult a health-care professional first. MEDICATIONS such as lithium, melatonin, tetracycline, St. John's Wort, acne creams and creams with retinoic acid and some chemotherapy drugs can make you very sensitive to light.*

MAINTENANCE

The fluorescent tubes emit less light as they age. Typically, although they are rated at 20,000 hours, after 2,000 hours of usage they emit 15% less light. The lamp uses two 48 watt tubes that can be purchased from Northern Light Technologies.

WARRANTY

Northern Light Technologies undertakes to repair or replace a defective lamp at no charge for a period of 7 years. Shipping costs to our plant must be paid by you. You **MUST** call us at **1-800-263-0066** before returning a unit. Warranty does not cover the tubes.

GUARANTEE

For a period of 60 days after purchase we will refund the total paid, less shipping and a \$35 restocking fee. If the lamp was not purchased from us, please see vendor for return policy.

NORTHERN LIGHT TECHNOLOGIES

Site web: www.NorthernLightTechnologies.com Courriel: info@NorthernLightTechnologies.com

Tel: (514) 335-1763 Sans frais: 1-800-263-0066

Adresse : 8971 Boul. Henri-Bourassa O., Montréal, QC, H4S 1P7

MODE D'EMPLOI : La lampe **LiteUP** est un produit qui apportera dans votre appartement ou au bureau des niveaux de lumière comparables à ceux qu'on retrouve à l'extérieur au printemps et en été. La lampe diffuse une intensité lumineuse de 10 000 Lux à une distance d'environ 17 pouces. Il est recommandé de s'exposer à la lumière de la lampe tel que montré sur la photo, **tôt le matin, pour une durée de 20-30 minutes à 10 000 Lux.**

La luminothérapie a une efficacité optimale lorsqu'elle est administrée régulièrement à la même heure, dans un cadre relaxant. Il ne faut pas regarder directement la lumière, mais il n'est nullement dangereux d'y jeter un coup d'œil à l'occasion. C'est la lumière perçue par les yeux qui a un effet bénéfique. Lire, écrire, manger, se maquiller, sont des activités qu'il est possible de faire pendant le traitement. Vous pouvez aussi passez du temps à l'extérieur lorsque le soleil est présent, manger raisonnablement, faire de l'exercice et maintenir un rythme veille-sommeil stable.

INSTALLATION : Pour installer la lampe sur le mur voir le **GABARIT MONTAGE MURAL**.

EFFETS SECONDAIRES : Les rares effets secondaires rencontrés avec la luminothérapie sont l'irritation des yeux et/ou de la peau et les maux de tête. On les rencontre le plus souvent chez les personnes aux yeux bleus ou verts, ayant les cheveux blonds ou roux, ou ayant la peau sensible.

Ces problèmes peuvent être facilement réglés en faisant un usage graduel de la lampe. Cessez l'usage de la lampe pour quelques jours jusqu'à ce que l'irritation disparaisse, puis recommencez l'exposition à raison de deux minutes par jour. Vous pouvez aussi augmenter la distance par rapport à la lampe. Graduellement, sur une période de deux semaines, vous devriez être capable de rallonger les périodes d'exposition, de diminuer la distance entre vous et la lampe et de revenir ainsi à votre routine recommandée. Si vos problèmes persistent, parlez-en à votre médecin ou contactez-nous, nous essaierons de vous aider.

AVERTISSEMENT : *Si vous avez un problème de santé, si vous devez obligatoirement porter des lunettes de soleil lorsque la lumière est intense ou si vous souffrez de problèmes aux yeux, il est fortement recommandé de consulter un professionnel de la santé avant d'utiliser la lampe LiteUP. Certains MEDICAMENTS comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l'acné, crèmes contenant de l'acide rétinolique) et certains médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.*

PROBLÈMES TECHNIQUES : Si la lampe ne s'allume pas 3 secondes après avoir mis le contact, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Si le problème persiste, assurez-vous que les tubes fluorescents sont bien installés dans les douilles. Si vous remarquez que le recouvrement blanc au phosphore à l'intérieur du tube n'est pas uniforme, le tube est défectueux et doit être remplacé. Si, malgré vos essais, la lampe ne fonctionne toujours pas, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.

ENTRETIEN : La puissance des tubes peut diminuer avec le temps. Pour un traitement efficace, les tubes devraient être changés à tous les 2 ans. Contactez-nous pour des remplacements.

GARANTIE : La compagnie Northern Light s'engage à réparer ou remplacer une lampe défectueuse. Vous êtes couverts pour l'ensemble du produit pour 7 ans (à l'exception de nos tubes).

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT: Garanti 60 jours avec frais de réapprovisionnement de 35\$ sur tous les retours (livraison non incluse). Tous les revendeurs n'ont pas la même politique de remboursement. Seules les conditions stipulées au point de vente s'appliquent.

Contactez-nous au **1-800-263-0066** avant de faire le retour d'un produit défectueux.