



## INSTRUCTIONS FOR USE

The **FLAMINGO** is an innovative floor lamp designed to deliver bright light while exercising on a treadmill, relaxing in an armchair or sitting at a work station.

Use the lamp **20-30 minutes each day, at about 12 inches** (10,000 Lux) or 1 hour at about 20 inches, (5,000 Lux), preferably first thing in the morning. Your eyes need to be open, you do not need to look directly at the lamp, but you must face the lamp. The light should shine down into your eyes. Keeping regular sleep/wake-hours and exercising (outdoors when possible) are also very beneficial.

## PROBLEMS

### 1) UNIT DOES NOT LIGHT

If the unit does not light 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. Unplug the unit and check that both tubes are well seated in the sockets. If they are not properly seated, remove and reinsert the bulbs. If your unit still does not light, please contact us and we will try to assist you further.

### 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. Then start using the lamp 2 minutes a day, trying different distances until you establish the greatest degree of comfort. Gradually, over a two week period, you should be able to lengthen your exposure time while shortening the distance until you achieve the original light regimen. If you still experience problems please call us and 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, creams with retinoic acid and some chemotherapy drugs can make you very sensitive to light.***

## MAINTENANCE

The LED bulbs are rated for 30,000 hours. **Replacement bulbs** are available through Northern Light Technologies only.

## 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 \$35 for shipping and restocking. If the lamp was not purchased from us, please see vendor for return policy.

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS

See the attached sketches which clearly show step by step how to assemble the **FLAMINGO**.

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

**MODE D'EMPLOI :** La lampe sur pied **FLAMINGO** : une innovation pour l'exposition à la lumière intense. Elle peut être utilisée en faisant de l'exercice, aussi bien qu'en étant installé confortablement dans un fauteuil, ou en travaillant à un poste de travail. La lampe **FLAMINGO** diffuse une intensité lumineuse de **10 000 Lux à une distance de 12 pouces** (30 cm) ou **6 000 Lux à 16 pouces** (40 cm). 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 **30 minutes** à 10 000 Lux ou pendant une heure à 6 000 Lux. La luminothérapie a une efficacité optimale lorsqu'elle est administrée régulièrement. 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. S'entraîner, lire, écrire, manger, sont des activités qu'il est possible de faire pendant le traitement avec la lampe **FLAMINGO**. Passez du temps à l'extérieur lorsque le soleil est présent. Mangez raisonnablement, faites de l'exercice et maintenez un rythme veille-sommeil stable.

**EFFETS SECONDAIRES :** Les rares effets secondaires rencontrés avec la luminothérapie sont l'irritation des yeux et/ou de la peau, et des 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 avec 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 FLAMINGO. Certains MEDICAMENTS comme le lithium, certains antibiotiques (tétracycline, crème pour l'acné, crèmes contenant de l'acide rétinoïque) et certains médicaments utilisés en chimiothérapie peuvent amener une sensibilité accrue à la lumière.*

**PROBLÈMES TECHNIQUES :** Si la lampe ne s'allume pas après avoir mis le contact, vérifiez si elle est bien branchée. Au besoin, essayez une autre prise de courant. Si le problème persiste, enlevez le diffuseur en plastique qui recouvre la lampe en dévissant délicatement les quatre vis en nylon. Vérifiez que les deux tubes sont également bien posés dans les douilles. Si, la lampe ne fonctionne toujours pas, communiquez avec nous, nous tenterons de vous aider.

**ENTRETIEN :** Les tubes DEL ont une durée de vie de 30 000 heures. Pour éviter d'endommager vos lampes, n'utilisez pas d'ampoules ne provenant pas de Northern Light Technologies.

**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 des tubes).

**POLITIQUE DE RETOURS:** Garanti 60 jours avec frais de réapprovisionnement de 35\$ sur tous les retours. Tous les revendeurs n'ont pas la même politique de remboursement. Seules les conditions stipulées au point de vente s'appliquent. **Contactez-nous** par téléphone au **1-800-263-0066** avant de faire le retour d'un produit défectueux.

**ASSEMBLAGE :** Voir les instructions d'assemblage.

