AYO

# AYO+ Lichttherapiebrille

GEBRAUCHSANWEISUNG UND SICHERHEITSHINWEISE

## Wir helfen Ihnen gern

Herzlichen Dank, dass Sie die AYO+ Lichttherapiebrille bestellt haben. Wir erwarten, dass die AYO-Lichttherapie auch bei Ihnen zu einem besseren Schlaf, einem höheren Energieniveau und gesteigertem Wohlbefinden beitragen wird.

Die AYO+ ist leistungsstark, effektiv und vielseitig. In dieser Gebrauchsanweisung helfen wir Ihnen gerne beim Einstieg, indem wir die wichtigsten Informationen zusammenfassen. Denken Sie hierbei zum Beispiel an die Kopplung der Lichttherapiebrille mit der AYO-App. Danach können Sie beispielsweise die Lichtintensität und Sitzungsdauer anpassen und das rote Licht aktivieren.

Darüber hinaus finden Sie auch Informationen zur Verwendung der Lichttherapiebrille (Aktivierung, Aufladen, etc.), Anwendungshinweise je nach Einsatzzweck und Sicherheitshinweise sowie Produktspezifikationen.

Bei Fragen können Sie uns jederzeit unter support@goayo.de kontaktieren. Wir bemühen uns, Ihnen so schnell wie möglich zu helfen.

## Hinweise (wichtig zu lesen)

Nachfolgend finden Sie eine Reihe von Ratschlägen/Hinweise, denen wir bewusst einen Platz am Anfang der Bedienungsanleitung gegeben haben. Wir bitten Sie, diese sorgfältig zu lesen, um eventuelle Missverständnisse oder Probleme zu vermeiden.

- Die Verwendung von Rotlicht und anderen zusätzlichen Funktionen der AYO+ (wie die Einstellung der Sitzungsdauer und der Lichtintensität) erfordert eine Bluetooth-Verbindung zur App. Die genauen Anweisungen hierzu finden Sie in dieser Bedienungsanleitung.
- Verwenden Sie zum Aufladen das originale (im Lieferumfang enthaltene) Kabel.
- Verwenden Sie Ihre AYO+ bei ausreichendem Umgebungslicht. Dadurch ist das Licht viel weniger hell/intensiv.
- Der Aufladevorgang dauert ca. 3 Stunden. Danach erlischt die blaue LED automatisch.
- Das Aufladen muss mit geschlossenen Brillenbügeln (rechter Bügel zuerst) erfolgen.
- Wenn die AYO+ rot blinkt, bedeutet dies, dass der Akku schwach ist.
- Sie können etwa 120 bis 140 Minuten AYO-Lichttherapie mit einem voll aufgeladenen Akku durchführen.
- Bei längerem Nichtgebrauch der AYO+, empfehlen wir, die Lichttherapiebrille etwa einmal im Monat aufzuladen. Dies verbessert die Leistung und Lebensdauer des Akkus.

# AYO-App: Begleitung und Abstimmung auf Ihre Wünsche

Sie können Ihre AYO+ über Bluetooth mit der AYO-App verbinden. So können Sie z.B. Sitzungsdauer und Lichtintensität in der App ändern und die Rotlichtfunktion aktivieren. Außerdem gibt Ihnen die AYO-App Einblicke in Ihren Biorhythmus und (weitere) Ratschläge und Anleitungen, um Ihre gewünschten Ziele zu erreichen.

Der uneingeschränkte Zugriff auf die AYO-App ist in Ihrer AYO+ Lichttherapiebrille enthalten. Beim Scannen des untenstehenden QR-Codes, gelangen Sie zu einer Web seite*, auf der wir eine Reihe einfacher Schritte zur Installation der App und zur Verknüpfung Ihres AYO+ erläutern.

* Der Abschnitt zur App-Installation und zum Koppeln der AYO+ Lichttherapiebrille ist bewusst digital gehalten, da sich Dinge in ihrer Funktionsweise manchmal ändern. Online können wir dies natürlich schnell anpassen.

**Fragen?**

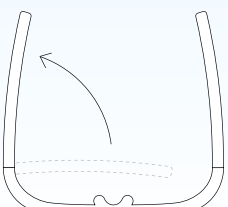
Wenn Sie die App nicht installieren und/oder das AYO+ nicht über Bluetooth verbinden können, können Sie uns gerne unter support@goayo.de kontaktieren. Wir werden Ihnen so schnell wie möglich weiterhelfen!

GEBRAUCHSANWEISUNG

# AYO+ Lichttherapiebrille

**SCHRITT 1**

Öffnen Sie die Bügel der Lichttherapie-brille. Es startet automatisch eine 20-minütige Lichttherapie-Sitzung.



SCHRITT 2

Setzen Sie die Lichttherapiebrille auf den Kopf. Für eine bessere Passform können Sie die Silikon-Nasenflügel biegen.

✕ Zu hoch

Das Licht kann Ihre Augen nicht gut erreichen.

✓ Perfekt

Die AYO+ sitzt bequem und das Licht erreicht Ihre Augen optimal.

✕ Zu niedrig

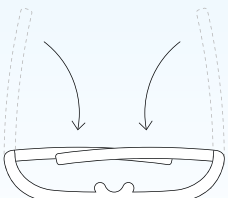
Die AYO+ blockiert die Sicht.

## Zu beachten

- **Die AYO+ lässt sich mit einer normalen Brille kombinieren. Sie können die Silikon-Nasenflügel so biegen, dass die Lichttherapiebrille auf dem Gestell aufliegen kann.**
- **Wir empfehlen, die AYO+ bei ausreichendem Umgebungslicht zu verwenden. In einer dunklen Umgebung kann das Licht ziemlich hell sein.**
- **Es ist wichtig, während einer AYO-Sitzung die Augen offen zu halten. Natürlich dürfen Sie auch blinzeln :)**

SCHRITT 3

Beenden Sie die Lichttherapie-Sitzung.



Nach der 20-minütigen Sitzung erlischt das Licht der AYO+ Lichttherapiebrille automatisch. Sie müssen also die Zeit nicht selbst im Auge behalten. Schließen Sie die Bügel (rechter Bügel zuerst), um die AYO+ aufzubewahren.

SCHRITT 4

## Lagerung der AYO+

Nach der Lichttherapie können Sie Ihre AYO+ sicher im mitgelieferten Etui aufbewahren.

# Einstellungen in der AYO-App anpassen

In der AYO-App können Sie Ihre individuelle Lichttherapie-Sitzung an Ihre persönlichen Vorlieben anpassen. Wichtig ist natürlich, dass das AYO+ über Bluetooth mit der App verbunden ist (siehe vorangehende Gebrauchsanweisung).

**Sitzungsdauer/Lichtintensität anpassen und Rotlichtfunktion aktivieren**

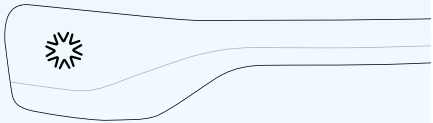
Wenn das AYO+ geöffnet und mit der App verbunden ist, können Sie die Sitzungsdauer und Lichtintensität über den oberen Bereich des Startbildschirms der AYO-App anpassen. Über dieses Menü können Sie auch die Rotlichtfunktion (670 nm) aktivieren.

*Gut zu wissen: Das AYO+ merkt sich Ihre Vorlieben. Entscheiden Sie sich z.B. für eine 40-min ütige Lichttherapie-Sitzung mit mittlerer Intensit ät plus einer anschließenden Rotlicht-Sitzung, startet diese automatisch neu, wenn Sie die Bügel der AYO+ für eine neue Sitzung öffnen. So brauchen Sie die AYO-App nicht immer.*

# Aufladen der AYO+ Lichttherapiebrille

Wenn die Lichttherapiebrille rot zu blinken beginnt, ist es an der Zeit, sie aufzuladen:

- Schließen Sie die Bügel der AYO+ (rechter Bügel zuerst).
- Stecken Sie das mitgelieferte USB-C-Kabel in den Bügel der Lichttherapiebrille, wo es einrastet.
- Schließen Sie das andere Ende des Kabels an das Stromnetz an. Hierfür können Sie jeden USB-Stecker (zum Beispiel von Ihrem Smartphone) verwenden. Das Aufladen ist auch über den USB-Anschluss eines Computers oder Laptops möglich.
- Die blaue Kontrollleuchte am Bügel der AYO+ leuchtet blau. Erlischt es wieder, ist der Ladevorgang abgeschlossen. Dies dauert etwa 3 Stunden.
- Sie können Ihre AYO+ nun wieder etwa 120 - 140 Minuten nutzen.



## Zu beachten

- **In der AYO-App finden Sie den Ladezustand der AYO+. Klicken Sie dazu auf das Zahnrad (rechts oben) im Startbildschirm und scrollen Sie dann zum AYO+ -Bereich.**
- **Bei längerem Nichtgebrauch der AYO+ - zum Beispiel im Frühjahr und Sommer - empfehlen wir, die Lichttherapiebrille etwa einmal im Monat aufzuladen. Dies verbessert die Leistung und Lebensdauer des Akkus**

WOFÜR KÖNNEN SIE IHRE AYO+ VERWENDEN?

# Anwendungstipps je nach Verwendungszweck

Die AYO-App hilft Ihnen bei der Unterstützung des Biorhythmus im Allgemeinen und bei der Verwendung der AYO+ Lichttherapiebrille. Wenn Sie lieber keine App verwenden möchten, nach konkreteren Hinweisen suchen oder spezifische Ziele haben, helfen Ihnen die folgenden Anwendungshinweise bei den ersten Schritten.

**Schneller einschlafen**
Dauert es oftmals lange, bis Sie am Abend einschlafen? Verwenden Sie Ihre Lichttherapiebrille dann sofort nach dem Aufwachen.

**Vorbeugung oder Behandlung von Winterdepressionen**
Leiden Sie unter dem Winterblues? Verwenden Sie Ihre AYO+ Lichttherapiebrille schon morgens, um die Niedergeschlagenheit zu vertreiben. Bei Bedarf können Sie sich für eine zweite Sitzung am Nachmittag entscheiden.

**Energiekick im Laufe des Tages**
Täglich gibt es Momente, in denen Sie einen kräftigen, natürlichen Energiekick brauchen. Denken Sie z. B. an das bekannte Nachmittagstief. Eine AYO-Lichttherapie-Sitzung gibt Ihnen den nötigen Kick.

**Ein sozialer Schub**
Haben Sie einen wichtigen Termin, ein schönes Date oder gehen Sie abends aus? Eine AYO-Lichttherapie-Sitzung im Voraus kann Ihnen einen “sozialen Schub” geben, wenn es nötig ist.

**Nachts durchschlafen**
Sind Sie am Abend oft schläfrig und gegen 4/5 Uhr morgens hellwach? Möglicherweise handelt es sich dabei um eine sogenannte „Frühschlafphase“. Eine AYO-Lichttherapie-Sitzung etwa 2 Stunden vor dem Schlafengehen kann dabei helfen, Ihre Schlafphase zu verschieben.
So können Sie die Zeit am Abend mehr genießen und schlafen nachts besser.

**Zusätzliche Motivation und bessere Leistung**
Haben Sie einen wichtigen Sportwettkampf? Oder können Sie sich einfach nicht dazu aufraffen, ins Fitnessstudio zu gehen? Eine AYO-Sitzung etwa eine Stunde vorher verleiht Ihnen eine Dosis zusätzliche Motivation und hilft Ihnen auch, bessere Leistungen zu erbringen.

**Unterstützung bei wechselnden Arbeitszeiten**
Die AYO-Lichttherapie kann Ihren Biorhythmus unterstützen, wenn Sie mit wechselnden Arbeitszeiten oder Schichten zurechtkommen müssesn. Für Hilfestellungen wenden Sie sich bitte an den internationalen Helpdesk unter support@goayo.com.

**Nach einem „sozialen Jetlag“ wieder in den Rhythmus kommen**
Am Samstagabend oder an einem Geburtstag zu lange in der Kneipe gewesen? Mit einer AYO-Sitzung am Morgen verhelfen Sie Ihrem Körper schneller zu seinem normalen Rhythmus zurück.

**Steigerung der Wirksamkeit anderer Behandlungen**

Die Lichttherapie kann eingesetzt werden, um die Wirksamkeit anderer Behandlungen zu verbessern, wie z.B. den Einsatz von Antidepressiva oder psychiatrische Behandlungen (Psychotherapie). Besprechen Sie dies auf jeden Fall mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

**Schnellere Gewöhnung an eine andere Zeitzone**

Der strategische Einsatz der AYO-Lichttherapie kann Ihnen helfen, sich (deutlich) schneller an eine andere Zeitzone zu gewöhnen. Für Hilfestellungen wenden Sie sich bitte an den internationalen Helpdesk unter support@goayo.com.

**AYO: Das ganze Jahr hindurch:**

Wie Sie lesen können, eignet sich die AYO-Lichttherapie für viele verschiedene persönliche Ziele. Nicht nur im Herbst und Winter, sondern das ganze Jahr hindurch. Unser Ratschlag: Nutzen Sie es. Wichtig, zu betonen, ist: Verwenden Sie die Lichttherapiebrille nicht länger als 1Stunde pro Tag (3 Sitzungen).

## Das Entwickeln einer neuen AYO-Gewohnheit: 3 Tipps

Viele Anwender erleben sehr schnell, was die AYO-Lichttherapie für ihren Schlaf, ihre Stimmung und ihr Energieniveau bedeuten kann. Es ist trotzdem wichtig, die Lichttherapiebrille über einen längeren Zeitraum zu verwenden, um die großen Vorteile wirklich zu erfahren. Wir empfehlen Ihnen, sich diese Zeit wirklich zu nehmen. Die Entwicklung einer neuen „Lichttherapie-Gewohnheit" wird Ihnen dabei helfen. Nachfolgend finden Sie 3 Tipps aus dem Buch „Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung" von James Clear:

- **Es gibt praktische Apps, mit denen Sie eine Checkliste führen können.** Jedes Mal, wenn Sie eine Lichttherapie-Sitzung beenden, kreuzen Sie ein Kästchen an. Auch anderen positiven Gewohnheiten können Sie einen Platz in der Checkliste geben. Und wir versprechen Ihnen schon jetzt: Abhaken fühlt sich gut an!
- **Legen Sie die Lichttherapiebrille an einer sichtbaren Stelle ab.** Dadurch bleibt die Anwendung der AYO-Lichttherapie immer im Kopf.
- **Kombinieren Sie das Beginnen einer AYO-Sitzung mit einer bereits vorhandenen Gewohnheit, wie z.B. das Zähneputzen.** Indem Sie eine neue Gewohnheit an eine alte koppeln, machen Sie es sich leichter.

## Blaues Licht: Ist das nicht schädlich?

Blaues Licht hat ein negatives Image. Ist das berechtigt oder nicht? Es ist höchste Zeit für eine kurze Theorie-einheit, um es richtig zu verstehen.

Tageslicht enthält blaues Licht, daher kann es per Definition niemals schlecht für uns sein. Indem wir uns draußen auf-halten, setzen wir uns diesem Licht aus. Das blaue Licht, das bei Tageslicht vorhanden ist, spielt eine wichtige Rolle in unserem Biorhythmus. Es unterdrückt die Produktion des Schlafhormons während des Tages, stimuliert die Produktion von aktivierenden Hormonen und verleiht uns das Gefühl, fit, energiegeladen und gut gelaunt zu sein.

Blaues Licht kommt allerdings in verschiedenen Formen vor und die Art des blauen Lichts, das elektronische Geräte aussenden, IST NICHT das gleiche wie das blaue Licht, das für die AYO-Lichttherapie verwendet wird.

Ein Teil des künstlichen blauen Lichts (blau-violett), das von digitalen Geräten (Wellenlänge von 400-450 nm) ausgestrahlt wird, kann für das Auge schädlich sein, wenn die Exposition lange anhält.

Blau-türkisfarbenes Licht (465-495 nm) – das von AYO verwendet wird- vermeidet diesen schädlichen Bereich und bietet stattdessen eine klinisch sichere Lichtqualität, die die positiven Eigenschaften von Tageslicht an einem klaren Tag nachahmt.

## **8 interessante AYO-Fakten** (auf die wir sehr stolz sind)

1. Die Idee für AYO entstand während eines regnerischen niederländischen Winters. Während der kurzen und dunklen Tage entdeckten die Gründer - die für ihr Studium vorübergehend in den Niederlanden lebten -, wie sehr der menschliche Körper Licht benötigt, um Energie, Schlaf, Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden zu unterstützen.

2. Die Lichttherapiebrillen von AYO werden bei einer umfangreichen Untersuchung bei der niederländischen Marine unter der Leitung von Chrono@Work verwendet.

3. AYO ist an mehr als 15 klinischen Studien beteiligt. Ein besonderes Beispiel ist eine Untersuchung der Icahn School of Medicine, die sich auf die Unterstützung des Biorhythmus und die Verringerung der Müdigkeit bei Krebspatienten konzentriert.

4. Der führende Chronobiologe Thomas Kantermann ist AYO als „Chief Scientific Officer“ verbunden.

5. 2018 gewann AYO den Red Dot Award, einen prestigeträchtigen Preis im Bereich Design. Darüber hinaus haben wir 2022 den SleepTech® Award der National Sleep Foundation (der internationalen Plattform auf dem Gebiet des Schlafes gewonnen.

6. Die Lichttherapiebrillen von AYO werden in Kürze in der bisher größten Studie über die Auswirkung der Lichttherapie eingesetzt. Die Studie wird von der University of Arizona durchgeführt und von einem renommierten Professor der Harvard Medical School geleitet. Der Schlaf sowie die Stimmung der Mitarbeiter des amerikanischen Verteidigungsministeriums stehen im Mittelpunkt der Studie mit 400 Teilnehmern.

7. Ungeachtet der wissenschaftlichen Grundlage von AYO sowie der Beteiligung an verschiedenen Studien sind wir insgeheim am stolzesten auf die großartigen Reaktionen und Bewertungen von begeisterten AYO-Anwendern aus der täglichen Praxis.

8. Die AYO-Lichttherapie wird zunehmend von (Spitzen-) Sportlern eingesetzt. Die spanische Damenfußballmannschaft nutzt sie und auch der legendäre Basketballspieler LeBron James hat die AYO-Lichttherapie in sein Trainingsprogramm aufgenommen.

## Die AYO-Lichttherapie funktioniert wirklich: die “gesicherten Erkenntnisse” einer Chronobiologin

Über ihre Organisation Chrono@Work - ein führendes wissenschaftliches Institut auf dem Gebiet der Chronobiologie - hat die Chronobiologin Dr. Marijke Gordijn die Wirkung der AYO-Lichttherapie durch Lichtmessungen gründlich untersucht.

Hieraus ergab sich eindeutig, dass AYO ein sogenanntes „melanopisches EDI“ von 948 Lux aufweist. Dies ist die Lichtmenge, die auf der Grundlage der melanopischen Empfindlichkeit des menschlichen Auges gemessen wird. Ein melanopischer EDI von 948 Lux ist mehr als ausreichend, um eine tatsächliche Wirkung zu erzielen.

Um Missverständnisse zu vermeiden: Diese 948 Lux sind etwas völlig anderes als die „10.000 Lux“, die oft als der Heilige Gral der Tageslichtlampen angesehen werden. Es sind zwei komplett unterschiedliche Konzepte.

Die Beschreibung der Forschung - ziemlich technisch und in englischer Sprache verfasst - kann unter www.goayo.nl/onderzoek (pdf) eingesehen werden.

# Sicherheitshinweise und Produktbeschreibungen

*Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie Ihr AYO-Gerät verwenden.*

**SICHERHEITSANWEISUNG**

**BITTE LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, WARNHINWEISE UND VORSICHTSMASSNAHMEN, BEVOR SIE IHR AYO-GERÄT VERWENDEN.**

AYO ist eine fortschrittliche tragbare Technologie, die den Benutzern eine persönliche Lichterfahrung bietet. **AYO ist kein medizinisches Gerät** und ist nicht dazu bestimmt, Krankheiten oder medizinische Zustände zu heilen, zu behandeln oder zu diagnostizieren. Die Wirkung der AYO-Technologie kann je nach individueller Anwendung und Nutzungsdauer variieren. Die in den Produktinformationen enthaltenen Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen stellen keinen medizinischen Rat dar und können eine Konsultation mit einem Arzt nicht ersetzen. Wir empfehlen, vor der Verwendung der AYO-Technologie medizinischen Rat einzuholen, insbesondere wenn Sie sich über mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten, medizinischen Bedingungen oder Krankheiten unsicher sind.

Die AYO-Technologie sollte streng gemäß den in der Produktverpackung enthaltenen Anweisungen, Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen verwendet werden. Eine Nichteinhaltung kann zu Verletzungen oder Schäden führen.

**WARNHINWEISE**

*Kinder unter 4 Jahren müssen jederzeit vom AYO-Gerät ferngehalten werden.*

**Die Verwendung der AYO-Technologie wird nicht empfohlen für:**

- Kinder unter 18 Jahren ohne Aufsicht durch Erwachsene;
- Personen mit Lichtempfindlichkeit, Epilepsie oder einer Vorgeschichte von Anfällen;
- Personen mit eingeschränkter physischer, sensorischer oder geistiger Fähigkeit oder Personen mit unzureichender Erfahrung und/oder Wissen, um ein solches Gerät zu bedienen.

**Konsultieren Sie vor der Verwendung der AYO-Technologie einen Arzt:**

- Wenn Sie an bipolarer Störung (manische Depression) leiden;
- Wenn Sie an einer Augenerkrankung leiden (Glaukom, Retinitis oder Retinopathie, oder Makuladegeneration);
- Wenn Sie fotosensibilisierende Medikamente einnehmen, da Licht die Wirksamkeit einiger Medikamente verändern kann (z.B. Antibiotika, Antihistaminika, Chemotherapeutika, Herz-, Diabetes- und Hautmedikamente).

**Hören Sie auf, das AYO-Gerät zu verwenden:**

- Wenn Sie Unwohlsein wie Kopfschmerzen, trockener Mund, Augenbelastung, Übelkeit oder Hyperaktivität verspüren. Diese Nebenwirkungen sind in der Regel mild und vorübergehend, daher können Sie versuchen, das Gerät nach einigen Tagen erneut zu verwenden. Wenn die Nebenwirkungen anhalten, sollten Sie die Verwendung des Geräts sofort einstellen und Ihren Arzt um Rat fragen.
- Wie bei jeder intensiven Lichtquelle, schauen Sie nicht direkt in die Lichtquelle.
- Verwenden Sie das AYO-Gerät nicht länger als 1 Stunde pro Tag. Darüber hinaus kann die Verwendung von AYO vor dem Schlafengehen oder während Ihrer biologischen Nacht Ihren Schlaf (Schlafzeiten, Schlafqualität und Einschlaffähigkeit) beeinträchtigen.
- Verwenden Sie nicht das AYO-Gerät mit anderen als dem mitgelieferten Ladekabel. Verwenden Sie niemals beschädigte oder abgenutzte Kabel oder Stecker, da dies zu Stromschlägen, Verbrennungen und/oder Bränden führen kann.
- Verwenden Sie nicht das AYO-Gerät, wenn es beschädigt ist oder nicht richtig funktioniert, und wenden Sie sich an Ihren Händler um Unterstützung.
- Setzen Sie das AYO-Gerät keinen hohen Temperaturen oder direktem Sonnenlicht aus und verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wärmequellen und Geräten. Verwenden Sie das Gerät niemals in der Nähe von offenem Feuer. Das AYO-Wearable hat eine interne wiederaufladbare Batterie, und Batterien können manchmal überhitzen, was zu Feuer oder Explosion führen kann.
- Halten Sie das AYO-Gerät trocken. Lagerbereiche müssen trocken sein. Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser oder setzen Sie es nicht Feuchtigkeit aus (z.B. verwenden Sie es nicht in der Badewanne, im Pool, etc.).
- Verwenden Sie das AYO-Gerät nicht in Situationen, in denen das Gerät oder die Lichtstimulation Ihre Fähigkeit zur Durchführung wesentlicher Aufgaben beeinträchtigen oder Sie oder andere Personen einem Verletzungsrisiko aussetzen könnte, wie z.B. beim Fahren eines Fahrzeugs oder Bedienen von Maschinen.
- Öffnen oder modifizieren Sie das AYO-Gerät nicht. Eine Änderung jeglicher Merkmale des Originaldesigns (Mechanik, Elektronik, Software, etc.) könnte zu Fehlfunktionen, Funktionsverlust und sogar zu einer Beeinträchtigung der Produktsicherheit führen. Jede Modifikation des AYO-Geräts führt zum vollständigen Verlust der Garantie und Verantwortung des Herstellers.

**VORSICHTSMASSNAHMEN**

- Wenn Sie das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht verwenden, laden Sie es vollständig auf, bevor Sie es lagern, um die Gesundheit der Batterie zu erhalten. Es wird empfohlen, das Gerät mindestens einmal im Monat aufzuladen, wenn es nicht in Gebrauch ist, um optimale Betriebsleistung und Batteriezustand zu gewährleisten.

- Lassen Sie das AYO-Gerät mindestens 1 Stunde ruhen, nachdem es von kalten in warme Umgebungen gebracht wurde.
- Vermeiden Sie mechanische Belastungen des tragbaren Geräts wie das Biegen oder Anwenden jeglicher Art von statischer Kraft auf die Arme des Geräts.
- Verwenden Sie das AYO-Gerät nicht über der Brust, dem Hals oder um den Mund.
- Verwenden Sie das AYO-Gerät nicht, während Sie Brillen mit photochromatischen oder getönten Gläsern tragen.
- Vermeiden Sie den Kontakt des AYO-Geräts mit Chemikalien (wie Haarspray). Reinigen Sie es, indem Sie es mit einem trockenen Tuch abwischen, und vermeiden Sie den Bereich, in dem Licht erzeugt wird.
- Das AYO-Gerät ist nur für die Verwendung durch eine Person vorgesehen. Wenn Sie das Gerät dennoch mit jemandem teilen, achten Sie bitte darauf, die Hygiene des AYO-Geräts zu gewährleisten.

**WARTUNG UND GARANTIE**

Überlassen Sie alle Wartungsarbeiten am AYO-Gerät qualifiziertem Servicepersonal. Wartung ist erforderlich, wenn das AYO-Gerät in irgendeiner Weise beschädigt wurde, wie z.B.:

- Wenn das Gerät Regen oder Feuchtigkeit ausgesetzt war;
- Wenn das Gerät bei Befolgung der Betriebsanweisungen nicht normal funktioniert;
- Wenn das Gerät gefallen ist oder das Gehäuse beschädigt wurde.

Der Hersteller garantiert nur die Sicherheit, Zuverlässigkeit und Leistung dieses Geräts unter den folgenden Bedingungen:

- Installation, Erweiterung, Nachjustierung, Modifikation;
- Das Gerät wird streng gemäß den Betriebsanweisungen verwendet.

Um Ihre Garantie zu erhalten, muss das AYO-Gerät immer in der AYO-Hülle aufbewahrt werden, wenn es nicht in Gebrauch ist, um es vor Hitze, Feuchtigkeit und versehentlichen Brüchen zu schützen.

**SICHERHEIT UND KONFORMITÄT**

Hiermit bestätigen wir, dass die oben beschriebenen Produkte den folgenden Richtlinien entsprechen:

**EUROPA**

CE EMC EN 55014, EN 61000-4-3
AYO ist gemäß der internationalen Norm IEC 62471 als augensicher eingestuft.
Richtlinie 2014/30/EU (EMC)
EN55014-12006 +A2 2011
EN 55014-22015
Richtlinie 2011/65/EU (RoHS)
IEC 623212008, IEC 62321-3-12013, IEC 62321-4 2013, IEC 62321-52013

**Richtlinie für Funkgeräte 2014/53/EU**
EN 624792010, EN 3003282015, EN 301489-12011, EN 301489-17 2012

Die oben genannten Produkte entsprechen der Richtlinie 2011/65/EU des Europäischen Parlaments und des Rates vom 8. Juni 2011 zur Beschränkung der Verwendung bestimmter gefährlicher Stoffe in Elektro- und Elektrotechnikgeräten (RoHS-Richtlinie).

**KANADA**

Industry Canada (IC): ICES-003 Ausgabe 6, Januar 2016, Klasse B ANSI C63.4:2014 Da das Produkt sich weiterentwickelt und neue Märkte erschließt, wird die aktuelle Liste der Zertifizierungen, die AYO erhalten hat, kontinuierlich erweitert. Für eine vollständige Liste der Zertifizierungen können Sie sich unter support@goayo.com melden.

**US**

Prop65 Testberichtnummer: CGZ3180801-02299-C 27. August 2018
FCC Titel 47, Kapitel 1, Teil 15, Klasse B
FCC VOC:
47 CFR PART 15 Oktober 2016, Klasse B
ANSI C 63.4:2014

**FCC-Erklärung**
Änderungen, die nicht ausdrücklich von Novalogy Inc. genehmigt wurden, können die Betriebsfähigkeit des Geräts beeinträchtigen. Dieses Gerät wurde getestet und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse B gemäß Teil 15 der FCC-Regeln. Diese Grenzwerte sollen angemessenen Schutz gegen schädliche Störungen in einer Wohnumgebung bieten. Dieses Gerät erzeugt, verwendet und kann Hochfrequenzenergie ausstrahlen und kann, wenn es nicht gemäß den Anweisungen installiert und verwendet wird,

schädliche Störungen bei Funkkommunikation verursachen. Es gibt jedoch keine Garantie, dass bei einer bestimmten Installation keine Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät schädliche Störungen beim Radio- oder Fernsehempfang verursacht, was durch Ein- und Ausschalten des Geräts festgestellt werden kann, wird dem Benutzer empfohlen, die Störungen durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu korrigieren:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder verlegen Sie sie.
- Vergrößern Sie den Abstand zwischen dem Gerät und dem Empfänger.
- Schließen Sie das Gerät an eine Steckdose an, die sich auf einem anderen Stromkreis als dem des Empfängers befindet.
- Konsultieren Sie den Händler oder einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker um Hilfe.

**RECYCLING**

Dieses Gerät entspricht der Richtlinie 2012/19/EU WEEE. Das AYO-Gerät darf nicht mit Haushaltsabfällen entsorgt werden, sondern muss an dafür geeigneten Sammelstellen für Elektro- und Elektronikgeräte/Abfälle recycelt werden.

**PRODUKTBESCHREIBUNGEN**

**Abmessungen:** AYO tragbar: 155 x 65 x 23 mm (6,1 x 2,6 x 0,9 Zoll), Einheitsgröße für alle. AYO-Schutzhülle: 173 x 80 x 65 mm (6,8 x 3,1 x 2,6 Zoll)

**Gewicht:** AYO tragbar: 35 Gramm (1,2 Unzen), AYO-Schutzhülle: 180 Gramm (6,3 Unzen)

**Lichtlösung:** Primär: 4 blaue Leuchtdioden (LEDs), AYO Lichtverbreitungstechnologie, Sekundär: 2 rote Leuchtdioden (LEDs), dominante Wellenlänge 660 nm

**Eigenschaften des blauen Lichts:** Dominante Wellenlänge: Ungefähr 470 nm ± 2 nm, UV- und IR-freies Licht, Halbwertsbreite: 22 nm, Typische Bestrahlungsstärke: Ungefähr 150 μW/cm², Maximale Bestrahlungsstärke: Ungefähr 250 μW/cm²

**Lichtimpuls:** 1,000Hz

**Betriebszeit:** >10,000 stunden

**Batterie:** Integrierte wiederaufladbare Li-Ionen-Polymer-Batterie, 3,7 V, 120 mAh

**Batterielebensdauer:** Bis zu 140 Minuten / 7 Sitzungen. Ladezeit (von 0 % bis 100 % Kapazität): Ungefähr 3 Stunden

**Umgebungstemperatur (Betriebstemperatur):**
Temperatur: 0 - 40 °C (32 - 104 °F)

**RECHTLICHER HINWEIS**

© Copyright 2024 Novalogy Inc.
AYO ist eine Marke von Novalogy Ltd. www.goayo.com ist Eigentum von Novalogy Inc.
Novalogy Inc.
2093 Philadelphia Pike #1040
Claymont, DE, 19703
Vereinigte Staaten
info@goayo.com

*Google Play und das Google Play-Logo sind Marken von Google LLC. App Store und das App Store-Logo sind Marken von Apple Inc.*

*Die hierin enthaltenen Informationen können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Die einzigen Garantien für Novalogy-Produkte und -Dienstleistungen sind in den ausdrücklichen Garantieerklärungen festgelegt, die mit solchen Produkten und Dienstleistungen geliefert werden.*

*Nichts in diesem Dokument darf als zusätzliche Garantie ausgelegt werden. Novalogy haftet nicht für technische oder redaktionelle Fehler oder Auslassungen in diesem Dokument.*

*Erstausgabe: Juli 2024*

AYO

**Verantwortliche Partei und Hersteller**

Novalogy Ltd.
37 Georgi Benkovski Str., 1. Stock
1000 Sofia, Bulgarien
info@goayo.com

**Importeur**

Kratos B.V.
Virulyweg 45
7602RG Almelo
Niederlande
info@goayo.nl

**Primärer Ansprechpartner**

Kratos B.V.
Virulyweg 45
7602RG Almelo
Niederlande
info@goayo.nl