

PHILIPS

HF3650, HF3651,
HF3653, HF3654



- EN Quick start guide
- NL Snelstartgids
- DE Kurzanleitung
- FR Guide de démarrage rapide
- IT Guida di avvio rapido

- FI Pikaopas
- DA Lynstartvejledning
- SV Snabbstarthandbok
- NO Hurtigveiledning

Quick start guide

When you use the Sleep & Wake-up light for the first time, you need to set up basic functions of the appliance. Set the general settings like language and time first. After that you can set one wake-up profile and one unwind program.

Note: The settings are only saved if you tap on the check mark.

- 1

Place the Sleep & Wake-up light at approximately 16-20in / 40-50cm from your head, on a flat stable surface of your bedside table.
- 2

Attach the DC-jack into the appliance and plug the adapter in the wall socket.



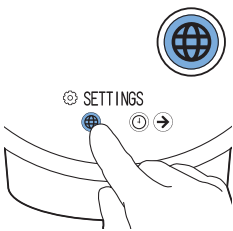
- 1

Start the setup wizard by tapping on the start icon.
- 2

You will be guided though the setup wizard on the Sleep & Wake-up light.

Note: The wake-up profile and the relaxation program can be set later. Skip these settings by tapping the arrow repeatedly. However, we advise you to set your wake-up profile and your relaxation program during this setup. This can help you explore the different functions of the appliance.

Settings



Select your language.

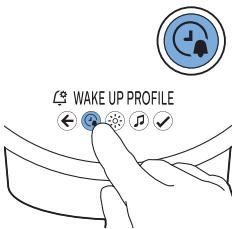


Set the clock time.

Wake-up profile

In your wake-up profile, you can set your alarm, the maximum light intensity and the type of wake-up sound you prefer.

If you select the radio function, you can select and save your preferred radio station. You can still change the radio station after this setup.



Set the time you want to wake up.



Select the preferred maximum light intensity. The lamp of the appliance simulates a sunrise by gradually increasing in brightness.
The default duration of the brightness increase to the maximum intensity is 30 minutes.. You can change the duration in the alarm setting menu after this set up has been completed.



Select the type of sound. You can either choose a natural sound, radio or no sound.

Unwind programs



The Sleep & Wake-up light features two unwind programs to help you relax before falling asleep: Sunset Simulation and RelaxBreathe.



Sunset simulation



Select the duration of the Sunset simulation.



Select the starting light intensity. The color of the light changes from bright yellow to warm orange to soft red, simulating a natural sunset.



Select the type of sound. You can either choose a natural sound, radio or no sound. You can also play your own music by connecting a music playing device to the AUX socket.

RelaxBreathe

In this menu you can select one of seven breathing rhythms. Each breathing rhythm has a fixed amount of breaths per minute. For each of these rhythms, you can select sound or light to accompany the relaxation program.

Note: If you have questions about the RelaxBreathe program, see section 'RelaxBreathe' in the user manual.



Select the breathing rhythm..



Select the duration of the breathing program.

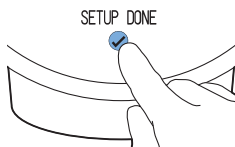


Select either sound or light to accompany the breathing program.



The setup is complete

Note: The settings are only saved if you tap on the check mark.



Snelstartgids

Wanneer u het Sleep & Wake-Up Light voor het eerst gebruikt, moet u een aantal basisinstellingen opgeven. Geef eerst de algemene instellingen op, zoals taal en tijd. Hierna kunt u één wekprofiel en één ontspanningsprogramma instellen.

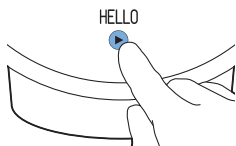
Opmerking: De instellingen worden pas opgeslagen als u op het vinkje tikt.

- 1 Plaats het Sleep & Wake-Up Light op ongeveer 40 tot 50 cm afstand van uw hoofd op een vlakke en stabiele ondergrond (bijvoorbeeld op uw nachtkastje).
- 2 Steek de apparaatstekker in de aansluiting van het apparaat en steek de adapter in een stopcontact.



- 1 Start de installatiewizard door op het startpictogram te tikken.
- 2 Volg de stapsgewijze instructies van de installatiewizard op het Sleep & Wake-Up Light.

Opmerking: U kunt het wekprofiel en het ontspanningsprogramma ook later instellen. Tik herhaaldelijk op de pijl om deze instellingen over te slaan. We raden u echter aan om uw wekprofiel en ontspanningsprogramma meteen in te stellen. Op deze manier leert u de verschillende functies van het apparaat gelijk kennen.



Instellingen



Selecteer uw taal.



Stel de kloktijd in.

Wekprofiel

In uw wekprofiel kunt u uw voorkeursinstellingen opgeven voor het alarm, de maximale lichtintensiteit en het wekgeluid.

Als u de radiofunctie selecteert, kunt u uw voorkeurzender selecteren en opslaan. U kunt de radiozender hierna altijd weer wijzigen.



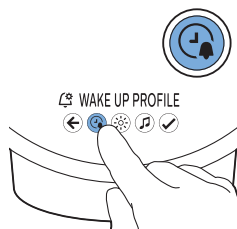
Geef uw wektijd op.



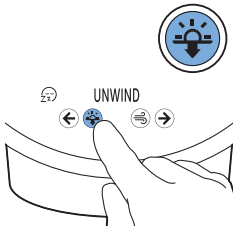
Selecteer de maximale lichtintensiteit. De lamp van het apparaat simuleert een zonsopgang door het licht geleidelijk in helderheid te laten toenemen. Het duurt standaard 30 minuten totdat de maximale lichtintensiteit is bereikt. Nadat u de installatiewizard hebt afgerond, kunt u deze duur wijzigen in het menu met alarminstellingen.



Selecteer het type geluid. U kunt kiezen tussen een natuurlijk geluid, de radio of geen geluid.



Ontspanningsprogramma's



Het Sleep & Wake-Up Light heeft twee ontspanningsprogramma's die u helpen ontspannen voordat u in slaap valt: Zonsondergangsimulatie en RelaxBreathe.

Zonsondergangsimulatie



Selecteer de duur van de zonsondergangsimulatie.



Selecteer de lichtintensiteit bij aanvang het programma. De kleur van het licht verandert van heldergeel in warmoranje, en hierna in zachtrood. Op deze manier wordt een natuurlijke zonsondergang nagebootst.



Selecteer het type geluid. U kunt kiezen tussen een natuurlijk geluid, de radio of geen geluid. U kunt ook uw eigen muziek afspelen door een hiervoor geschikt apparaat aan te sluiten op de AUX-aansluiting.

RelaxBreathe

In dit menu kunt u een van zeven ademhalingsritmes selecteren. Elk ademhalingsritme bestaat uit een vast aantal ademhalingen per minuut. Ter ondersteuning van het ontspanningsprogramma kunt u bij elk van deze ritmes licht of geluid selecteren.

Opmerking: Als u vragen hebt over het RelaxBreathe-programma, raadpleegt u de sectie 'RelaxBreathe' in de gebruiksaanwijzing.



Selecteer het ademhalingsritme.



Selecteer de duur van het ademhalingsprogramma.

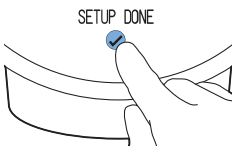


Selecteer ter ondersteuning van het ademhalingsprogramma licht of geluid.



U bent nu klaar met de installatiewizard.

Opmerking: De instellingen worden pas opgeslagen als u op het vinkje tikt.

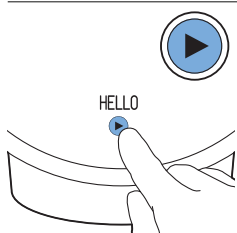


Kurzanleitung

Wenn Sie das Sleep & Wake-up Light erstmalig verwenden, müssen Sie die Grundfunktionen des Geräts einrichten. Richten Sie zuerst die allgemeinen Einstellungen wie Sprache und Uhrzeit ein. Anschließend können Sie ein Weckprofil und ein Entspannungsprogramm einstellen.

Hinweis: Die Einstellungen werden erst gespeichert, wenn Sie auf das Häkchen tippen.

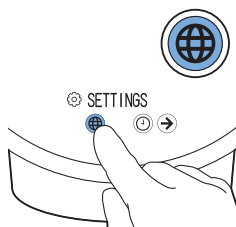
- 1 Stellen Sie das Sleep & Wake-up Light ca. 40–50 cm von Ihrem Kopf entfernt auf einer ebenen, stabilen Fläche Ihres Nachttischs auf.
- 2 Stecken Sie den Gleichstromstecker in das Gerät, und stecken Sie den Adapter in eine Steckdose.



- 1 Starten Sie den Einrichtungsassistenten, indem Sie auf das Startsymbol tippen.
- 2 Sie werden auf dem Sleep & Wake-up Light durch den Einrichtungsassistenten geführt.

Hinweis: Das Weckprofil und das Entspannungsprogramm können später eingestellt werden. Überspringen Sie diese Einstellungen, indem Sie mehrmals auf den Pfeil tippen. Wir empfehlen jedoch, Ihr Weckprofil und Ihr Entspannungsprogramm während der Einrichtung einzustellen. Dadurch lernen Sie die unterschiedlichen Funktionen des Geräts besser kennen.

Einstellungen



Wählen Sie Ihre Sprache aus.

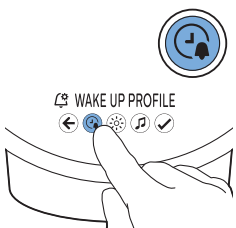


Stellen Sie die Uhrzeit ein.

Weckprofil

In Ihrem Weckprofil können Sie den Alarm, die maximale Lichtintensität und die bevorzugte Art des Wecktons einstellen.

Wenn Sie die Radiofunktion auswählen, können Sie Ihren bevorzugten Radiosender auswählen und speichern. Sie können den Radiosender auch nach dieser Einrichtung noch ändern.



Stellen Sie die Uhrzeit ein, zu der Sie aufwachen möchten.



Stellen Sie die bevorzugte maximale Lichtintensität ein. Die Lampe des Geräts simuliert einen Sonnenaufgang, indem die Helligkeit nach und nach gesteigert wird. Die Standardzeit, nach der die Helligkeit auf das Maximum ansteigt, beträgt 30 Minuten. Sie können diese Zeit im Menü für die Alarmeinrichtungen ändern, nachdem diese Einrichtung abgeschlossen ist.



Wählen Sie die Art des Tons aus. Sie können einen natürlichen Klang, Radio oder keinen Ton wählen.

Entspannungsprogramme



Das Sleep & Wake-up Light bietet zwei Entspannungsprogramme, die Ihnen dabei helfen, vor dem Schlafen zu entspannen: Sonnenuntergangssimulation und RelaxBreathe.



Sonnenuntergangssimulation



Wählen Sie die Dauer der Sonnenuntergangssimulation aus.



Wählen Sie die Startlichtintensität aus. Die Farbe des Lichts wechselt von Hellgelb über Warmorange bis zu einem weichen Rot, sodass ein natürlicher Sonnenuntergang simuliert wird.



Wählen Sie die Art des Tons aus. Sie können einen natürlichen Klang, Radio oder keinen Ton wählen. Sie können auch Ihre eigene Musik spielen, indem Sie ein Musikabspielgerät mit dem AUX-Anschluss verbinden.

RelaxBreathe

In diesem Menü können Sie einen von sieben Atemrhythmen auswählen. Jeder Atemrhythmus weist eine feste Anzahl von Atemzügen pro Minute auf. Für jeden Rhythmus können Sie als Begleitung des Entspannungsprogramms Ton oder Licht auswählen.

Hinweis: Wenn Sie Fragen zum RelaxBreathe-Programm haben, finden Sie weitere Informationen im Abschnitt "RelaxBreathe" der Bedienungsanleitung.



Wählen Sie den Atemrhythmus aus.



Wählen Sie die Dauer des Atemprogramms aus.

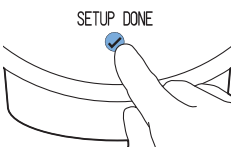


Wählen Sie aus, ob das Atemprogramm durch Ton oder Licht begleitet werden soll.



Die Einrichtung ist abgeschlossen.

Hinweis: Die Einstellungen werden erst gespeichert, wenn Sie auf das Häkchen tippen.



Guide de démarrage rapide

Lors de la première utilisation de la lampe de repos et de réveil, vous devez configurer les fonctionnalités de base de l'appareil. Réglez d'abord les paramètres généraux, tels que la langue et l'heure. Ensuite, vous pouvez configurer un profil de réveil et un programme de détente.

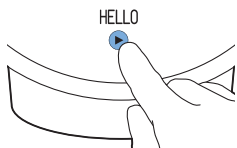
Remarque : Les paramètres seront enregistrés seulement si vous tapez sur la coche.

- 1 Placez la lampe de repos et de réveil à environ 40 à 50 cm de votre tête, sur une surface plane et stable de votre table de chevet.
- 2 Insérez la fiche c.c. dans l'appareil et la fiche de l'adaptateur dans la prise secteur.



- 1 Tapez sur l'icône de démarrage pour lancer l'assistant de configuration.
- 2 L'assistant de configuration de la lampe de repos et de réveil vous guidera.

Remarque : Le profil de réveil et le programme de détente peuvent être configurés plus tard. Tapez plusieurs fois sur la flèche pour ignorer ces paramètres. Cependant, nous vous conseillons de configurer votre profil de réveil et votre programme de détente dès ce réglage. Cela vous donne l'occasion de découvrir les différentes fonctionnalités de l'appareil.



Paramètres



Sélectionnez votre langue.



Réglez l'horloge.

Profil de réveil

Votre profil de réveil vous permet de définir l'alarme, l'intensité lumineuse maximale et le type de son que vous souhaitez au réveil.

Si vous sélectionnez la radio, vous pouvez choisir votre station de radio préférée et l'enregistrer. Vous pourrez toujours changer de station de radio après ce réglage.



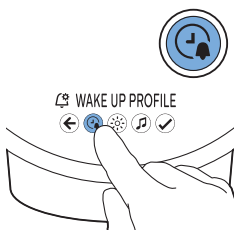
Réglez l'heure à laquelle vous souhaitez vous réveiller.



Sélectionnez l'intensité lumineuse maximale que vous préférez. La lampe de l'appareil simule un lever de soleil en augmentant progressivement la luminosité. Par défaut, la luminosité atteint son intensité maximale en 30 minutes. Vous pouvez modifier cette durée dans le menu de réglage de l'alarme après avoir terminé ce premier réglage.



Sélectionnez le type de son. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio ou aucun son.



Programmes de détente



La lampe de repos et de réveil propose deux programmes de détente pour vous relaxer avant de vous endormir : la simulation du coucher de soleil et le programme de relaxation.



Simulation du coucher du soleil



Sélectionnez la durée du coucher de soleil.



Sélectionnez l'intensité lumineuse de départ. La couleur de la lumière varie du jaune vif, à l'orange chaleureux, puis au rouge intense, pour simuler un coucher de soleil naturel.



Sélectionnez le type de son. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio ou aucun son. Vous pouvez aussi écouter votre propre musique en branchant un appareil de lecture audio sur la prise AUX.

Relaxation

Dans ce menu, vous pouvez choisir parmi sept rythmes respiratoires. À chaque rythme respiratoire correspond un certain nombre de respirations par minute. Vous pouvez sélectionner un son ou une lumière pour accompagner chaque rythme respiratoire du programme de relaxation.

Remarque : Pour toute question à propos du programme de relaxation, consultez la section « Relaxation » du mode d'emploi.



Sélectionnez le rythme respiratoire.



Sélectionnez la durée du programme de relaxation.

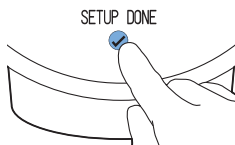


Sélectionnez un son ou une lumière pour accompagner chaque programme de relaxation par la respiration.



Vous avez terminé les réglages.

Remarque : Les paramètres seront enregistrés seulement si vous tapez sur la coche.



Guida di avvio rapido

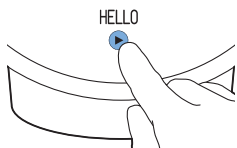
Al primo utilizzo della Sleep & Wake-up Light, è necessario impostare alcune funzioni di base dell'apparecchio. Impostate dapprima le funzioni generali, come la lingua e l'ora. Successivamente potete impostare un profilo di sveglia e un programma di rilassamento.

Nota: per salvare le impostazioni è necessario toccare il segno di spunta.

- 1 Posizionate la Sleep & Wake-up Light a una distanza di circa 40-50 cm dalla vostra testa, su una superficie piana e stabile del comodino.
- 2 Collegate il jack CC all'apparecchio e inserite l'adattatore nella presa di corrente.



- 1 Toccate l'icona di avvio per avviare la Configurazione guidata.
- 2 Verrete guidati attraverso la procedura di configurazione della Sleep & Wake-up Light.



Nota: il profilo di sveglia e il programma di rilassamento possono essere impostati in un secondo tempo. Per saltare queste impostazioni toccare ripetutamente la freccia. Tuttavia, si consiglia di impostare il profilo di sveglia e il programma di rilassamento durante questa configurazione. In tal modo è possibile esplorare le diverse funzioni dell'apparecchio.

Impostazioni



Selezionate la lingua.



Impostate l'ora della sveglia.

Profilo di sveglia

Nel profilo di sveglia potete impostare la sveglia, il livello massimo di intensità luminosa e il tipo di suono della sveglia desiderato.

Se selezionate la funzione radio, potete scegliere e salvare la stazione radio preferita. È comunque possibile modificare la stazione radio anche al termine di questa configurazione.



Impostate l'ora alla quale desiderate svegliarvi.

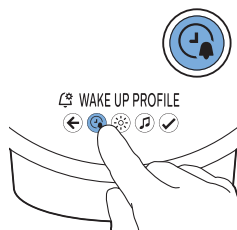


Selezionate il livello massimo di intensità luminosa. La lampada dell'apparecchio simula il sorgere del sole, con il graduale aumento della luminosità.

La durata predefinita dell'aumento di luminosità, fino a raggiungere l'intensità massima, è di 30 minuti. È possibile modificare tale durata mediante il menu di impostazione della sveglia al termine di questa configurazione.



Selezionate il tipo di suono. Potete scegliere un suono naturale, la radio o nessun suono.



Programmi di rilassamento



La Sleep & Wake-up Light include due programmi di rilassamento che aiutano a rilassarsi prima di addormentarsi: Sunset Simulation e RelaxBreathe.



Sunset Simulation (simulazione del tramonto)



Selezionate la durata della simulazione del tramonto.



Selezionate l'intensità luminosa iniziale. Il colore della luce varia da giallo acceso, ad arancione intenso fino a rosso tenue, per simulare un tramonto naturale.



Selezionate il tipo di suono. Potete scegliere un suono naturale, la radio o nessun suono. You can also play your own music by connecting a music playing device to the AUX socket.

RelaxBreathe

In questo menu è possibile selezionare un ritmo di respirazione fra sette opzioni disponibili. Ogni ritmo di respirazione prevede un determinato numero di respiri al minuto. Per ognuno dei suddetti ritmi, è possibile selezionare un suono o una luce da abbinare al programma di rilassamento.

Nota: in caso di domande sul programma RelaxBreathe, consultate la sezione "RelaxBreathe" nel manuale dell'utente.



Selezionate il ritmo di respirazione.



Selezionate la durata del programma di respirazione.

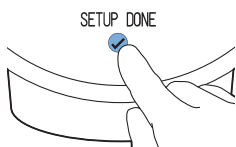


Selezionate un suono o una luce da abbinare al programma di respirazione.



La configurazione è terminata.

Nota: per salvare le impostazioni è necessario toccare il segno di spunta.

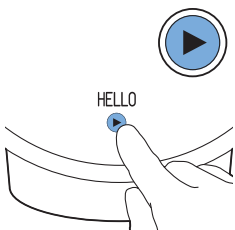


Pikaopas

Kun käytät Sleep & Wake-up lightia ensimmäisen kerran, sinun on määritettävä laitteen perustoiminnot. Määritä ensin yleiset asetukset, kuten kieli ja aika. Tämän jälkeen voit määrittää yhden herätysprofiilin ja yhden rentoutusprofiilin.

Huomautus: Asetukset tallennetaan vain silloin, jos napautat valintamerkkiä.

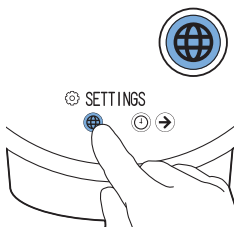
- 1 Aseta Sleep & Wake-up light noin 40–50 cm:n etäisyydelle päästäsi yöpöydän vakaalle pinnalle.
- 2 Kiinnitä DC-liitin laitteeseen ja kytke verkkolaite pistorasiaan.



- 1 Käynnistä ohjattu asennustoiminto napauttamalla käynnistyskuvaketta.
- 2 Sinua opastetaan Sleep & Wake-up lightin ohjatun asennustoiminnon suorittamisessa.

Huomautus: Herätysprofiili ja rentoutusohjelma voidaan määrittää myöhemmin. Voit ohittaa nämä asetukset napauttamalla toistuvasti nuolinäppäintä. Kehotamme sinua kuitenkin määrittämään herätysprofiilisi ja rentoutusohjelmasi tämän asennuksen aikana. Näin voit tutustua laitteen eri toimintoihin.

Asetukset



Valitse kieli.

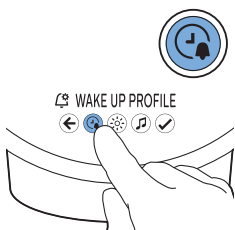


Aseta kellonaika.

Herätysprofiili

Herätysprofiilissasi voit asettaa herätyksen, enimmäisvalotehon ja haluamasi herätysäänen.

Jos valitset radiotoiminnon, voit valita ja tallentaa ensisijaisen radioaseman. Voit kuitenkin vaihtaa radioaseman asennuksen jälkeen.



Aseta aika, jolloin haluat herätä.



Valitse haluamasi enimmäisvaloteho. Laitteen lamppu simuloi auringonnousua lisäämällä kirkkautta asteittain. Kirkkauden lisäyksen oletuskesto enimmäistehoon on 30 minuuttia. Voit muuttaa kestoa herätyksen asetusvalikossa tämän asennuksen suorittamisen jälkeen.



Valitse äänen tyyppi. Voit valita luonnollisen äänen, radion tai ei mitään ääntä.

Rentoutusohjelmat



Sleep & Wake-up lightissa on kaksi rentoutusohjelmaa, joiden avulla voit rentoutua ennen nukahtamista: Auringonlaskusimulointi ja RelaxBreathe



Auringonlaskusimulointi



Valitse Auringonlaskusimuloinnin kesto.



Valitse aloitusvaloteho. Valon väri simuloi luonnollista auringonlaskua: se muuttuu kirkkaan keltaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten pehmeäksi punaiseksi.



Valitse äänen tyyppi. Voit valita luonnollisen äänen, radion tai ei mitään ääntä. Voit toistaa myös omaa musiikkia liittämällä musiikkilaitteen AUX-liitäntään.

RelaxBreathe

Tässä valikossa voit valita yhden seitsemästä hengitysrytmistä. Jokainen hengitysrytmi sisältää kiinteän määrän hengityksiä minuutissa. Voit valita rentoutusohjelmasta jokaiselle rytmille haluamasi äänen tai valon.

Huomautus: Jos sinulla on kysyttävää RelaxBreathe-ohjelmasta, perehdy käyttöoppaan kohtaan RelaxBreathe.



Valitse hengitysrytmi.



Valitse hengitysohjelman kesto.

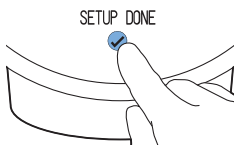


Valitse hengitysohjelmaan liittyvä ääni tai valo.



Määrittäminen on suoritettu.

Huomautus: Asetukset tallennetaan vain silloin, jos napautat valintamerkkiä.



Lynstartvejledning

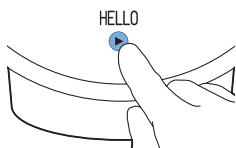
Når du bruger Sleep & Wake-up-lys for første gang, skal du opsætte apparatets grundlæggende funktioner. Indtil de generelle indstillinger som sprog og klokkeslæt først. Derefter kan du indstille en vækkeprofil og et afslapningsprogram.

Bemærk: Indstillingerne gemmes kun, hvis du trykker på fluebenet.

- 1 Placer Sleep & Wake-up-lyset ca. 40-50 cm fra dit hoved på en plan og stabil overflade på dit sengebord.
- 2 Sæt jævnstrømsstikket i apparatet, og sæt ledningens stik ind i stikkontakten.



- 1 Start opsætningsguiden ved at trykke på startikonet.
- 2 Du vil blive vejledt igennem opsætningsguiden på Sleep & Wake-up-lyset.



Bemærk: Vækkeprofilen og afslapningsprogrammet kan indstilles senere. Spring over disse indstillinger ved at trykke på pilen flere gange. Vi anbefaler dog, at du indstiller din vækkeprofil og dit afslapningsprogram under denne opsætning. Dette kan hjælpe dig med at udforske apparatets forskellige funktioner.

Indstillinger



Vælg dit sprog.



Indstil klokkeslættet.

Vækkeprofil

I din vækkeprofil kan du indstille din alarm, den maksimale lysintensitet og den type vækningslyd, du foretrækker.

Hvis du vælger radiofunktionen, kan du vælge og gemme din foretrukne radiostation. Du kan stadig ændre radiostationen efter denne opsætning.



Indstil tidspunktet, hvor du ønsker at vågne.



Vælg den foretrukne maksimale lysintensitet. Lampen på apparatet simulerer en solopgang ved gradvist at øge lysstyrken. Standardvarigheden for lysstyrkestigningen til den maksimale intensitet er 30 minutter. Du kan ændre varigheden i alarmindstillingsmenuen, når denne opsætning er gennemført.



Vælg lydtypen. Du kan vælge enten en naturlig lyd, radio eller ingen lyd.

Afslapningsprogrammer



Sleep & Wake-up-lyset indeholder to afslapningsprogrammer, der kan hjælpe dig med at slappe af, inden du falder i søvn: Simulation af solnedgang og Afslappende vejtrækning.



Simulation af solnedgang



Vælg varigheden af Simulation af solnedgang.



Vælg startlysintensiteten. Farven på lyset ændres fra klar gul til varm orange til blød rød, så det minder om en naturlig solnedgang.



Vælg lydtypen. Du kan vælge enten en naturlig lyd, radio eller ingen lyd. Du kan også afspille din egen musik ved at tilslutte en musikafspilningsanordning til AUX-kontakten.

Afslappende vejtrækning

I denne menu kan du vælge én af syv vejtrækningsrytmer. Hver vejtrækningsrytme har et fastsat antal åndedrag pr. minut. For hver af disse rytmer kan du vælge lyd eller lys, der skal ledsage afslapningsprogrammet.

Bemærk: Hvis du har spørgsmål om Afslappende vejtrækning-programmet, kan du læse afsnittet "Afslappende vejtrækning" i denne brugervejledning.



Vælg vejtrækningsrytmen.



Vælg varigheden af vejtrækningsprogrammet.

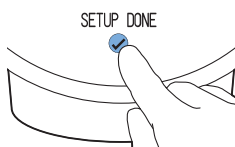


Vælg enten lyd eller lys til at ledsage vejtrækningsprogrammet.



Opsætningen er fuldført

Bemærk: Indstillingerne gemmes kun, hvis du trykker på fluebenet.

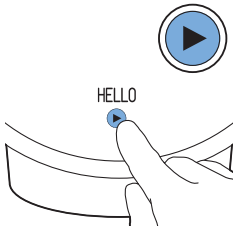


Snabbstartsguide

När du använder Sleep & Wake-up-lampan för första gången måste du ställa in apparatens grundfunktioner. Börja med att göra allmänna inställningar såsom för språk och tid. Därefter kan du ställa in en väckningsprofil och ett avkopplingsprogram.

Obs! Inställningarna sparas endast om du trycker på bockmarkeringen.

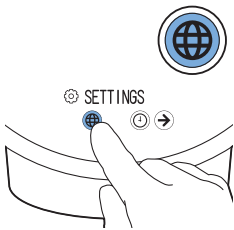
- 1 Placera Sleep & Wake-up-lampan ungefär 40–50 cm från ditt huvud, på en plan och stabil yta på sängbordet.
- 2 Sätt i DC-uttaget i apparaten och anslut adaptern till vägguttaget.



- 1 Starta inställningsguiden genom att trycka på startsymbolen.
- 2 Du får anvisningar via inställningsguiden på Sleep & Wake-up-lampan.

Obs! Du kan ställa in väckningsprofilen och avkopplingsprogrammet senare. Hoppa över dessa inställningar genom att trycka upprepade gånger på pilen. Vi rekommenderar dock att du ställer in din väckningsprofil och ditt avkopplingsprogram under den här inställningsproceduren. Detta kan hjälpa dig att utforska apparatens olika funktioner.

Inställningar



Välj språk.



Ställ in klocktiden.

Väckningsprofil

I väckningsprofilen kan du ställa in ditt larm, maximal ljusstyrka och den typ av väckningsljud du föredrar.

Om du väljer radiofunktionen kan du välja och spara din favoritradiokanal. Du kan fortfarande ändra radiokanal efter den här inställningsproceduren.



Ställ in vilken tid du vill vakna.



Välj önskad maximal ljusstyrka. Apparaten lampa simulerar en soluppgång med ökande ljusstyrka. Standardinställningen för ökning av ljusstyrkan till högsta nivå är 30 minuter. Du kan ändra denna inställning i menyn för inställning av larm efter att denna inställningsprocedur har slutförts.



Välj typ av ljud. Du kan välja mellan naturligt ljud, ljud från radion eller inget ljud.

Avkopplingsprogram



Sleep & Wake-up-lampan har två avkopplingsprogram som hjälper dig att varva ned innan du somnar: Solnedgångssimulering och RelaxBreathe.



Solnedgångssimulering



Välj hur länge solnedgångssimuleringen ska pågå.



Välj startljusstyrka. Färgen på ljuset ändras från klargul till varmt orange och slutligen till mjukt röd, för att simulera en solnedgång.



Välj typ av ljud. Du kan välja mellan naturligt ljud, ljud från radion eller inget ljud. Du kan även spela din egen musik genom att ansluta en musikspelare till AUX-uttaget.

RelaxBreathe

I den här menyn kan du välja en av sju andningsrytmer. Varje andningsrytm har ett fast antal andetag per minut. För var och en av dessa rytmer kan du välja ett ljud eller ett ljus som följer avkopplingsprogrammet.

Obs! Om du har några frågor om RelaxBreathe-programmet, se avsnittet RelaxBreathe i användarhandboken.



Välj en andningsrytm.



Välj hur länge andningsprogrammet ska pågå.

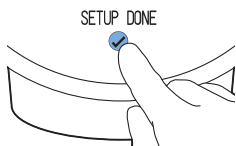


Välj ett ljud eller ett ljus som ska följa andningsprogrammet.



Inställningsproceduren är slutförd.

Obs! Inställningarna sparas endast om du trycker på bockmarkeringen.

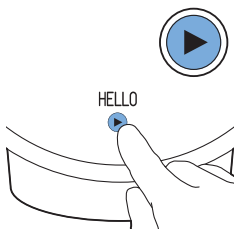


Hurtigveiledning

Når du bruker Sleep & Wake-up light for første gang, må du sette opp grunninnstillingene for apparatet. Angi først generelle innstillinger som språk og tid. Deretter kan du velge en oppvåkingsprofil og et innsovningsprogram.

Merk: Innstillingene lagres bare hvis du trykker på avsjekkingsmerket.

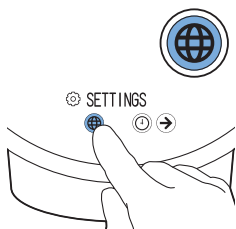
- 1 Plasser Sleep & Wake-up light ca. 40–50 cm fra hodet, på en flat og stabil overflate på nattbordet ditt.
- 2 Sett DC-kontakten inn i apparatet og koble adapteren til stikkontakten.



- 1 Start oppsettveiviseren ved å trykke på startikonet.
- 2 Du vil bli veiledet gjennom oppsettveiviseren til Sleep & Wake-up light.

Merk: Vekkeprofilen og avslapningsprogrammet kan settes opp senere. Hopp over disse innstillingene ved å trykke på pilen flere ganger. Vi anbefaler likevel at du setter opp vekkeprofilen og avslapningsprogrammet i løpet av dette oppsettet. Dette kan hjelpe deg med å utforske de ulike funksjonene til apparatet.

Innstillinger



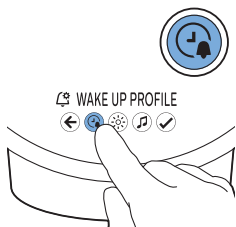
Velg språk.



Still inn klokkeslett.

Vekkeprofil

I vekkeprofilen kan du stille inn alarmen, maksimal lysintensitet og oppvåkingslyden du foretrekker. Hvis du velger radiofunksjonen, kan du velge og lagre en favorittradiostasjon. Du kan likevel endre radiostasjon etter dette oppsettet.



Still inn tidspunktet du vil bli vekket på.



Velg ønsket maksimal lysintensitet. Lampen på apparatet simulerer soloppgang gjennom en gradvis økning av lysstyrken. Standard varighet på økningen av lysstyrken til maksimal intensitet er 30 minutter. Du kan endre varigheten i alarminnstillingsmenyen etter at dette oppsettet er fullført.



Velg lydtype. Du kan velge enten en naturlig lyd, radio eller ingen lyd.

Innsøvningsprogrammer



Sleep & Wake-up light har to innsøvningsprogrammer som hjelper deg med å slappe av før du sovner: Solnedgangssimulering og RelaxBreathe.



Solnedgangssimulering



Velg varigheten av solnedgangssimuleringen.



Velg startlysintensiteten. Lysets farge simulerer en naturlig solnedgang ved at det endres fra lys gul via varm oransje til myk rød.



Velg lydtype. Du kan velge enten en naturlig lyd, radio eller ingen lyd. Du kan også avspille egen musikk ved å koble en musikkavspillingsenhet til AUX-kontakten.

RelaxBreathe

I denne menyen kan du velge én av syv pusterytmer. Hver pusterytme har et fast antall åndedrag per minutt. For hver av disse rytmene kan du velge lyd eller lys som passer avslapningsprogrammet.

Merk: Se avsnittet «RelaxBreathe» i brukerhåndboken hvis du har spørsmål om RelaxBreathe-programmet.



Velg pusterytmen.



Velg varigheten til pusteprogrammet.



Velg enten lyd eller lys til pusteprogrammet.



Oppsettet er fullført

Merk: Innstillingene lagres bare hvis du trykker på avsjekkingsmerket.

