

Quick start guide

English

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

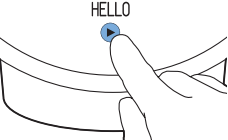
Place the Sleep & Wake-up light at approximately 16-20in / 40-50cm from your head, on a flat stable surface of your bedside table.

2

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



HELLO



1

Start the setup wizard by tapping on the start icon.

2

You will be guided thouthgh 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



SETTINGS





Select your language.



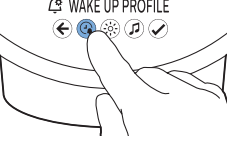
Set the clock time.

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.



WAKE UP PROFILE





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



UNWIND



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.



SETUP DONE



The setup is complete

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

© 2017 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved
4222.002.7832.1 (10/8/2017)

Guía de inicio rápido

Español

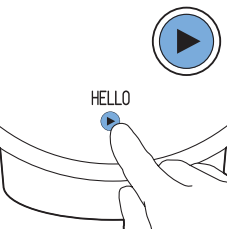
Cuando utilice la luz de despertar y dormir por primera vez necesitará configurar las funciones básicas del dispositivo. Primero establezca los ajustes generales como el idioma y la hora. Después de establecidos estos podrá establecer un perfil despertador y un programa de relajación.Nota: Los ajustes se guardan solamente si golpea en el signo de verificación.

Nota: Los ajustes se guardan solamente si golpea en el signo de verificación.

- 1

Coloque la luz para despertar y dormir a 16-20 in / 40-50 cm aproximadamente de su cabeza, sobre una superficie plana estable de su buró.
- 2

Enchufe el conector CC en el dispositivo y el adaptador en la toma de corriente.



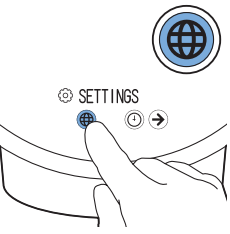
- 1

Inicie el asistente de configuración golpeando el icono de inicio.
- 2

La luz para despertar y dormir lo guiará a través del asistente de configuración.

Nota: puede establecer el perfil despertador y el programa de relajación más tarde. Salte estos ajustes golpeando la flecha varias veces. Sin embargo, le aconsejamos establecer su perfil despertador y su programa de relajación durante esta configuración. Esto le puede ayudar a explorar las diferentes funciones del dispositivo.

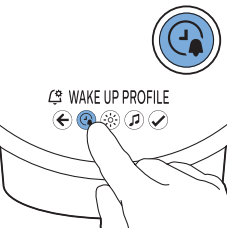
Ajustes



- Seleccione el idioma.
- Establecer la hora del reloj.

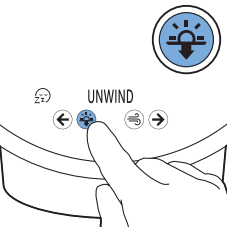
Perfil despertador

En su perfil despertador, puede establecer la alarma, la intensidad de la luz máxima y el tipo de sonido despertador que prefiera. Si selecciona la función de la radio, puede seleccionar y guardar la estación de radio de su preferencia. Todavía puede cambiar la estación de radio en esta configuración.



- Establezca la hora a la que quiere despertar.
- Seleccione la intensidad de luz máxima preferida. La lámpara del dispositivo simula un amanecer al incrementar el brillo gradualmente. La duración predeterminada del incremento del brillo hasta la máxima intensidad es de 30 minutos. Puede cambiar la duración en el menú del ajuste de alarma después de completar la configuración.
- Seleccione el tipo de sonido. Puede elegir un sonido natural, radio o sin sonido.

Programas para relajarse



Las características de la luz para despertar y dormir tiene dos programas de relajación para ayudarlo a relajarse antes de dormir: Simulación del atardecer y RelaxBreathe.

Simulación del atardecer

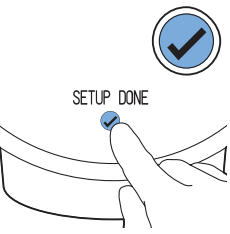
- Seleccione la duración de la simulación del atardecer.
- Seleccione la intensidad de luz inicial. El color de la luz cambia de amarillo brillante a naranja cálido a rojo suave, simulando un atardecer natural.
- Seleccione el tipo de sonido. Puede elegir un sonido natural, radio o sin sonido. También puede reproducir su propia música conectando un dispositivo reproductor al enchufe AUX.

RelaxBreathe

En este menú puede seleccionar de entre siete ritmos de respiración. Cada ritmo de respiración tiene una cantidad fija de respiraciones por minuto. Para cada uno de estos ritmos, puede seleccionar un sonido o luz para acompañar el programa de relajación.

Nota: si tiene preguntas acerca del programa RelaxBreathe, consulte la sección ‚RelaxBreathe‘ en el manual del usuario.

- Seleccione el ritmo respiratorio.
- Seleccione la duración del programa de respiración.
- Seleccione ya sea sonido o luz para acompañar el programa de respiración.



La configuración se ha completado.

Nota: Los ajustes se guardan solamente si golpea en el signo de verificación.

Guide de démarrage rapide

Français (Canada)

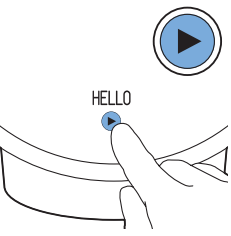
Lorsque vous utilisez la Lampe de repos et de réveil pour la première fois, vous devez configurer certaines fonctionnalités de base de l'appareil. Configurez d'abord les paramètres généraux tels que la langue et l'heure. Ensuite, vous pouvez configurer un profil de réveil et un programme de détente.

Remarque : Pour enregistrer la configuration, touchez la coche.

- 1

Placez la Lampe de repos et de réveil à environ 40 à 50 cm (16 à 20 po) de votre tête, sur une surface plane et stable de votre table de chevet.
- 2

Branchez le connecteur c.c. à l'appareil et branchez l'adaptateur à la prise murale.



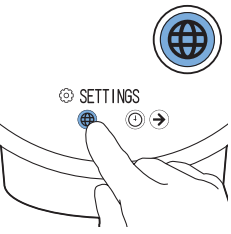
- 1

Démarrez l'assistant de configuration en touchant l'icône de démarrage.
- 2

L'assistant de configuration de la Lampe de repos et de réveil vous guidera.

axation plus tard. Pour sauter cette configuration, touchez la flèche à répétition. Cependant, nous vous conseillons de paramétrer votre profil de réveil et votre programme de relaxation pendant cette configuration. Cela vous aidera à explorer les différentes fonctionnalités de l'appareil.

Réglages



- Sélectionnez votre langue.
- Ajustez l'heure.

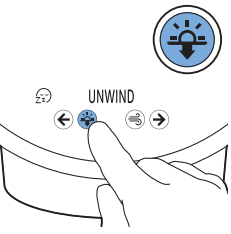
Profil de réveil

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 fonction radio, vous pouvez sélectionner et enregistrer votre station de radio préférée. Vous pouvez encore modifier la station de radio après cette configuration.



- Réglez l'heure à laquelle vous souhaitez vous réveiller.
- Sélectionnez l'intensité lumineuse maximale voulue. La lampe de l'appareil simule un lever de soleil en augmentant graduellement la luminosité. La durée par défaut de l'augmentation de la luminosité jusqu'à l'intensité maximale est de 30 minutes. Vous pouvez modifier la durée dans le menu de réglage de l'alarme une fois cette configuration terminée.
- Choisissez 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 comporte deux programmes de détente pour vous aider à vous relaxer avant de vous endormir : simulation du crépuscule et relaxation.

Simulation du crépuscule

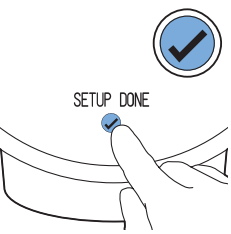
- Sélectionnez la durée de la simulation du crépuscule.
- Sélectionnez l'intensité lumineuse de départ. La couleur de la lumière passe d'un jaune vif à un orange chaud, puis à un rouge léger, simulant un vrai crépuscule.
- Choisissez le type de son. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio ou aucun 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 7 rythmes respiratoires prédéfinis. Chaque rythme respiratoire comporte une quantité fixe de respirations par minute. Pour chacun de ces rythmes, vous pouvez sélectionner le son ou la lumière qui accompagne le programme de relaxation.

Remarque : Si vous avez des questions sur le programme de relaxation, consultez la section « Relaxation » du mode d'emploi.

- Sélectionnez le rythme respiratoire.
- Sélectionnez la durée du programme respiratoire.
- Sélectionnez le son ou la lumière qui accompagne le programme respiratoire.



La configuration est terminée.

Remarque : Pour enregistrer la configuration, touchez la coche.