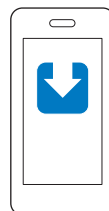


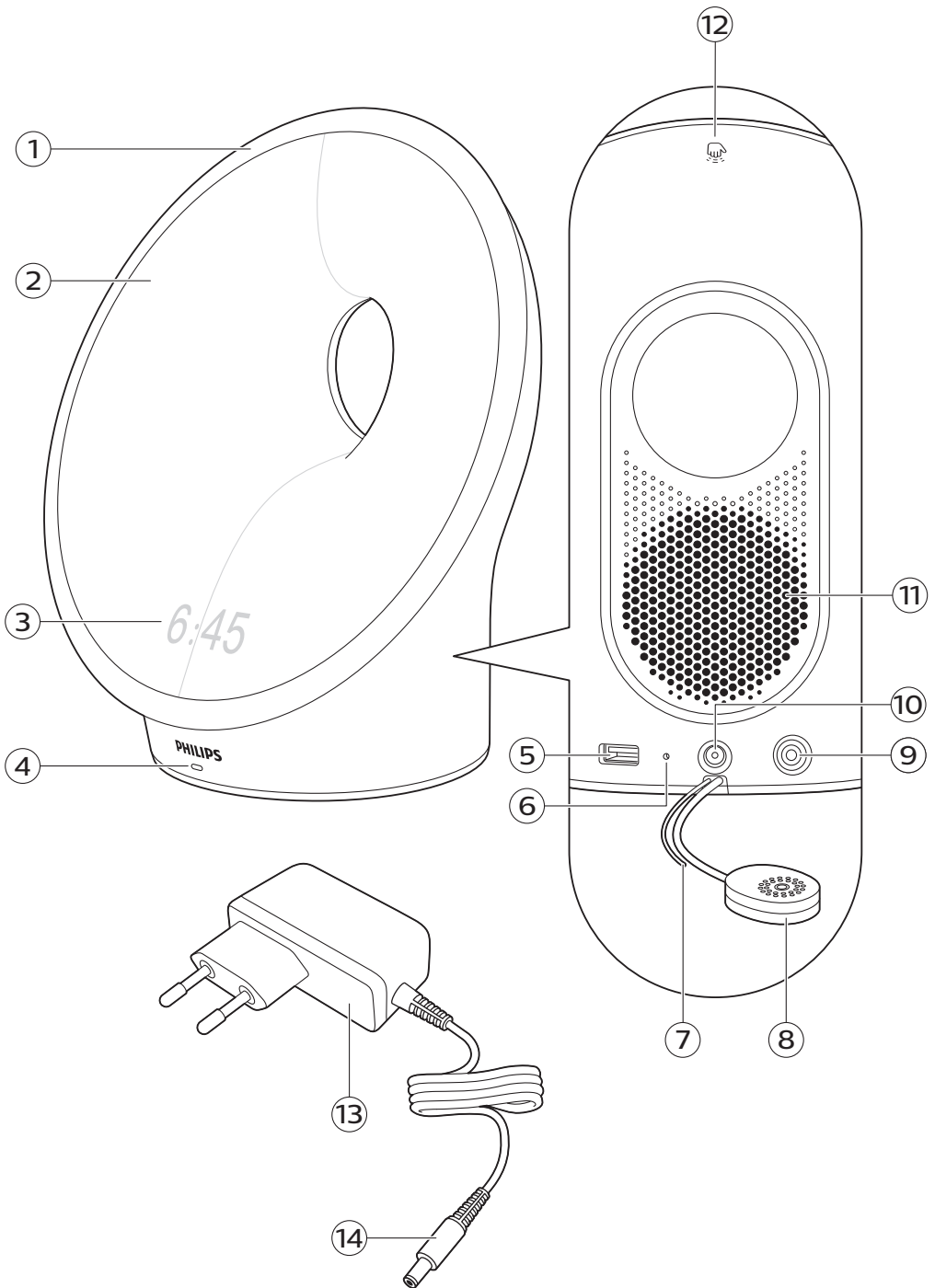
PHILIPS

HF367X series



Philips SleepMapper app

1



English 6
Dansk 25
Deutsch 44
Français 65
Italiano 85
Nederlands 105
Norsk 126
Suomi 145
Svenska 165

Contents

| | |
|--|----|
| Introduction | 6 |
| General description | 7 |
| Intended use | 7 |
| The effects of the connected Sleep & Wake-Up Light | 7 |
| Important safety information | 7 |
| Safety and compliance | 9 |
| Electromagnetic fields (EMF) | 9 |
| Display icons | 9 |
| Connecting your appliance to Wi-Fi | 10 |
| Navigating the menu | 12 |
| Setting wake-up profiles | 12 |
| PowerBackUp+ | 13 |
| Snoozing | 13 |
| Dismissing the alarm | 13 |
| Using the appliance as a reading light | 14 |
| Midnight light | 14 |
| Settings | 14 |
| Listening to radio or your own music | 16 |
| Wind-down programs | 17 |
| Sunset simulation | 17 |
| RelaxBreathe | 18 |
| Bedtime function | 19 |
| Charging your mobile phone | 19 |
| Cleaning and storage | 19 |
| Recycling | 19 |
| Accessories and spare parts | 20 |
| Troubleshooting | 20 |
| Specifications | 23 |

Introduction

The Philips connected Sleep & Wake-Up Light helps you wake up more pleasantly. If the Sunrise simulation is active (default is 30 minutes), the light intensity of the lamp gradually increases to the set level and the light color changes from deep morning red to bright daylight. The light gently prepares your body for waking up at the set time. To make waking up an even more pleasant experience, you can use natural wake-up sounds or the FM radio to wake up to.

The light-guided breathing function, personalized sun settings, bedroom environment tracking and several other features make this Connected Sleep & Wake-Up Light the perfect companion for your bedroom.

Tip: Using the Philips SleepMapper app will enable extra features. Any information about these features is explained in the app.

General description

- 1 Deco ring
- 2 Lamp housing
- 3 Display
- 4 Sound pressure sensor
- 5 USB charging port
- 6 Reset button
- 7 Radio antenna
- 8 AmbiTrack sensor: Humidity and temperature sensor
- 9 Auxiliary (AUX) inlet
- 10 Adapter DC-inlet
- 11 Speaker
- 12 Snooze/Midnight Light
- 13 Adapter
- 14 Small plug

Intended use

The Philips connected Sleep & Wake-Up Light is intended to give you a more natural and refreshed wake-up and a relaxed feeling before falling asleep.

This is not a general illumination product.

The effects of the connected Sleep & Wake-Up Light

The Philips connected Sleep & Wake-Up Light gently prepares your body for waking up during the last 5 to 40 minutes of your sleep, depending on the Sunrise simulation time you set. In the early morning hours, our eyes are more sensitive to light than when we are awake. During this period, the relatively low light levels of a simulated natural sunrise prepare our body for waking up and getting alert.

People who use the connected Sleep & Wake-Up Light report waking up more easily, have a better overall mood in the morning and feel more energetic. Because the sensitivity to light differs per person, you can set the light intensity of your appliance to a level that matches your light sensitivity for an optimal start of the day. For more information about the connected Sleep & Wake-Up Light, see www.philips.com.

Important safety information

Read this important information carefully before you use the appliance and save it for future reference.

Danger

- Water and electricity are a dangerous combination. Do not use this appliance in wet surroundings (e.g. in the bathroom or near a shower or swimming pool).



- Keep the adapter dry.
- This appliance is for indoor use only.
- Do not let water run into the appliance or spill water onto the appliance.
- Do not immerse the appliance in water or rinse under the tap.
- Do not place anything close to the appliance that could cause water or any other liquid to drip or splash onto the appliance.
- The adapter contains a transformer, which converts an unsafe 100–240Vac mains voltage to a safe 24Vdc low voltage. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.

Warning

- Never use the appliance if the lamp housing is damaged, broken or missing.
- If the adapter, cord or appliance has been damaged in any way, liquid has spilled or objects have fallen into and/or onto the appliance, the appliance has been exposed to rain or moisture, does not operate normally or has been dropped or damaged, it should not be operated.
- If you feel uncomfortable at any point while using RelaxBreathe in the breathing exercise, just go back to breathing normally.
- Only use the appliance in combination with the adapter supplied.
- If the adapter (cord) is damaged, always have it replaced with one of the original type in order to avoid a hazard.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Consult your doctor before you start using the appliance if you have suffered from or are suffering from depression.
- Do not use this appliance as a means to reduce your hours of sleep. The purpose of this appliance is to help you wake up more easily. It does not diminish your need for sleep.

Caution

- Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the local voltage before you connect the appliance.
- Protect the power cord from being walked on or pinched, particularly at plugs, outlet and point where they exit from lamp.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.
- Do not drop the appliance on the floor, hit it hard or expose it to other heavy shocks.
- Place the appliance on a stable, level and non-slippery surface.
- Do not impair the cooling of the appliance by covering the appliance with items such as blankets, curtains, clothes, papers, etc.
- Do not use the appliance at room temperatures lower than 5°C or higher than 35°C.

- The appliance has no on/off switch. To disconnect the appliance, remove the plug from the wall socket. The adapter must remain easily accessible at all times.
- This appliance is only intended for household use, including similar use for instance in hotels.
- No naked flame sources, such as lighted candles, should be placed on the appliance.

General

- If you often wake up too early or with a headache reduce the set light intensity level and/or the set Sunrise Simulation time.
- If you often wake up by the alarm sound, increase the set light intensity level or the set Sunrise Simulation time.
- If you share a bedroom with someone else, this person may unintentionally wake up from the light of the appliance, even though this person is further removed from the appliance. This phenomenon is the result of differences in light sensitivity between people.
- The power consumption of the appliance is lowest if no device is connected to the USB port and the lamp, radio, display and Wi-Fi are turned off.

Safety and compliance

This appliance meets the safety requirements in the EU for:

- IEC 60598: Luminaires.
- IEC 62471: Photobiological safety of lamps and lamp systems.
- IEC 62368: Audio/video, information and communication technology equipment.

Electromagnetic fields (EMF)

This Philips appliance complies with all applicable standards and regulations regarding exposure to electromagnetic fields.

Display icons



Wake-up profile / Alarm



Light intensity and light on/off



Settings



Radio or your own music



Wind-down program



Wi-Fi



Wi-Fi disabled



Audio feedback



Display brightness



Enable automatic display on



Disable automatic display off



Radio



AUX inlet



Sunset simulation



RelaxBreathe



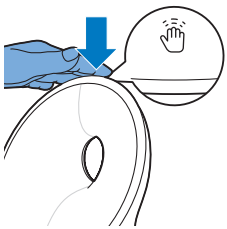
RelaxBreathe rythms



Light or sound guidance



Start bedtime



Snooze/Midnight Light

Connecting your appliance to Wi-Fi

The firmware of your appliance might be automatically updated when you connect to Wi-Fi. If your appliance is updated, the information in this user manual may not be up to date. Find the latest user manual online.

Easy Wi-Fi setup



Download the Philips SleepMapper app from Google play or the App store on your smartphone. See the information in Google play or the App store to check if your smartphone is compatible with the app. You can easily set up the Wi-Fi connection to your connected Sleep & Wake-Up Light.

The setup to install your Sleep & Wake-Up Light and connect to your home Wi-Fi network only needs to be done once. This setup will take approximately 5-10 minutes.

Setup wizard of the connected Sleep & Wake-Up Light

- 1 When you use your connected Sleep & Wake-Up Light for the first time, a setup wizard starts on the appliance.
- 2 After selecting your language on the display of the appliance, continue in the app. Make sure that you have the app open on your smartphone.



- 3 Follow the instructions in the app to connect your appliance to the Wi-Fi network. If you have trouble connecting your appliance, check the items mentioned in the troubleshooting section (see 'Troubleshooting').
 - If you previously chose to set up your appliance without the app, but now want to connect your appliance to the app you press and hold the Wi-Fi icon for 8 seconds. The access point mode icon will be shown on the display (📶). Open the app on your smartphone to connect.
 - If you have changed your Wi-Fi home network or changed your password, you also need to press and hold the Wi-Fi icon for 8 seconds (📶). You will see the access point mode icon on the display (📶). Open the app on your smartphone to connect.

Note: Make sure your smartphone is connected to the Wi-Fi network you use in your bedroom.

Note: The app on your smartphone and your connected Sleep & Wake-Up Light can ONLY communicate with each other when both appliances are connected to the same home Wi-Fi network.

Note: You cannot remotely control the device through the app (e.g. set an alarm) if you are not connected to your home Wi-Fi network or if your smartphone is connected to 4G.



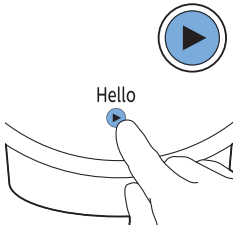
This Wi-Fi connection issue icon might appear on the display if a connection cannot be established. Check the troubleshooting section to solve the problem.

AmbiTrack sensors

The connected Sleep & Wake-Up Light collects input from its surroundings through the AmbiTrack sensors. AmbiTrack sensors measure light, humidity, temperature and sound pressure. These factors can influence your sleep. Only in the app you can see information on the recommended values for ideal sleep conditions. The measurements of the sensors can be influenced by the surroundings of the connected Sleep & Wake-Up Light. For example, if you place the appliance next to a window or near a heating source such as a radiator, the temperature and humidity sensors might not represent the temperature / humidity of the entire room.

Setting up your appliance without the app

You can set up the Sleep & Wake-Up Light without the app. Before you can use the appliance, a setup wizard on the appliance needs to be completed first. You can connect the appliance to the app later (see 'Easy Wi-Fi setup'). We strongly recommend you to set up your appliance with the SleepMapper app in order to enjoy all functionalities the app offers.



- 1 Start the setup wizard by tapping on the start icon on the display of the appliance.
- 2 You will be guided through the setup wizard on the appliance, where you set the desired settings, a wake-up profile and a winddown program.

Note: The wake-up profile and the wind-down 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 wind-down program during this setup. This can help you explore the different functions of the appliance.

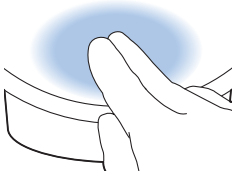
Navigating the menu

If you have set up your appliance with the help of the SleepMapper app (see 'Easy Wi-Fi setup') or through the setup wizard (see 'Setting up your appliance without the app') on the appliance, you will see the menu as described in the following sections.



On the display of the appliance you can select and set the wake-up profile, reading light, settings, sound (source) or the unwind program.

Note: All your personalized settings and profiles will be permanently stored in the memory, they will not be erased by removing the adapter from the electrical outlet. You can change all settings at any time, the last setting will be stored.



Note: If the display is blank, move your hand towards the lower part of the Sleep & Wake-up Light to show the display menu. You will see the menu icons.

Setting wake-up profiles



In your wake-up profile on the appliance you can set the alarm time, the maximum light intensity and type of wake-up sound you prefer. With the SleepMapper app, you can set more wake-up profiles.



Note: The main display of the appliance shows if the alarm has been set.

To disable the alarm, press on the disable alarm icon .

Note: Press and hold the alarm icon to deactivate all set alarms at once.

Set wake-up profile



You can set 2 different wake-up profiles on the appliance. For each profile, you can set the time, light intensity, wake-up curve duration, type of sound and volume. With the SleepMapper app you can set 16 alarms in total, giving you more options to choose the time and day on which the alarm should go off.

Duration of the wake-up profile



The default duration of the wake-up curve (brightness increase to the set maximum light intensity) is 30 minutes. The duration can be changed to your preference by pressing the icon on the appliance. With the Sleepmapper app you can set different wake-up profiles.



Light intensity of the wake-up profile



The lamp of the appliance simulates a sunrise. Like a sunrise, the brightness of the lamp increases gradually. During this wake-up curve, the color of the light changes from soft red to warm orange to bright yellow. You can choose one of the 25 light intensity levels.

Type of sound



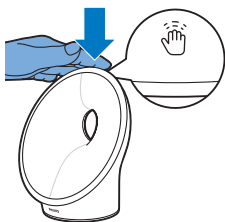
You can choose between three options. Select one of the natural sounds , no sound or the FM radio .

PowerBackUp+

In the event of a power failure, all functions of the appliance, including the display, do not work. However, the internal clock and a back-up alarm remain active for at least 8 more hours.

If during the power failure the set alarm time is due, a back-up alarm goes off generating a beeping sound for approximately 1 minute.

Snoozing



When the wake-up curve has ended (when the set maximum light intensity has been reached) and the alarm sound is playing, you can tap the top of the appliance to snooze.

The lamp stays on, but the sound is muted. After 9 minutes, the alarm sound starts playing again.

Note: The light and sound automatically turn off 60 minutes after the alarm has gone off or 60 minutes after the last snooze action.

Dismissing the alarm



When the alarm goes off, you can dismiss it by pressing this icon on the appliance. If you dismiss it, this alarm profile is deactivated for that day.

Using the appliance as a reading light

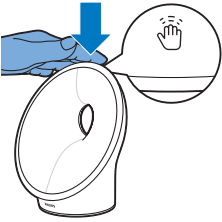


You can use the connected Sleep & Wake-Up Light as a reading light. Press the reading light icon on the display to switch on the reading light.

Note: You can increase and decrease the brightness intensity. You can select a brightness between 1 (low) and 25 (high). The default brightness setting is 18.

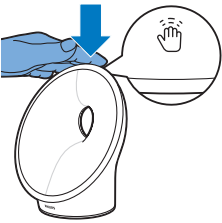


To switch off the light, press the cross icon in the menu.



Tip: When the light is on, you can also turn off the light with a single tap on the top of the appliance. All active programs will stop. Set alarms are still active.

Midnight light



If you wake up during the night, you can tap the top of the appliance to activate a dim light. This dim, subtle orange light provides you with just enough light to find your way in the dark. Switch off the Midnight light by tapping the top of the appliance again.

Note: The Midnight light cannot be activated directly when the main light is already on. In that case, first tap the top of the appliance to deactivate the main light. Then tap again to activate the Midnight light.

Settings



In this menu, you can adjust the clock time, the audio feedback, the display brightness of the appliance and enable/disable Wi-Fi.

Note: Press and hold the settings icon for 8 seconds to open a new menu, in which you can select DEMO mode (accelerated wake-up curve) or VERSION (firmware version of the appliance).

If you have updated the appliance through connection to the app, the information in this document may not be up to date. Find the latest user manual on www.philips.com/support

Philips reserves the right to update the firmware of the appliance.

Time




You can change the time and switch between a 12-hour clock (AM/PM) and a 24-hour clock by pressing on the toggle icon (12/24).

Note: This option is not available when the appliance is connected to Wi-Fi.

Wi-Fi



Turn Wi-Fi on or off by pressing on the Wi-Fi icon. When Wi-Fi is disabled , any update made in the app will not be implemented until the Wi-Fi connection is restored.



Note: Press and hold the Wi-Fi icon for approximately 8 seconds to return to access point mode. Open access point mode when you want to connect your appliance to a different Wi-Fi network or if you have changed your Wi-Fi password.



If you accidentally activated access point mode, press the Wi-Fi icon in the Wi-Fi menu twice to activate Wi-Fi again. Your connected Sleep & Wake-Up Light remembers the network you were connected to.

Audio feedback



If you do not want to hear clicks when you press an icon, press the audio feedback icon to turn off the audio feedback. You hear one click as a confirmation. To reactivate the audio feedback, press this icon again.

Display



Display brightness

You can adjust the display brightness from level 1 to level 6. We advise you to set the display contrast in a dark bedroom. Choose a contrast level that is optimal for you to see the display at night. The display contrast will increase to a higher level when the Connected Sleep & Wake-up Light measures a lot of light in the bedroom. This happens automatically, so you will always be able to see the display, even when the surroundings are lighter.

Display on/off

If you do not want the appliance to produce any light (including time indication), you can turn off the display completely by pressing the automatic display off icon.

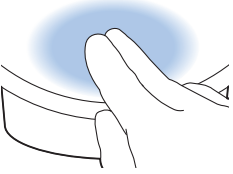
Normally, if you do not touch the display for some time in any menu, the display reverts to time and status indication only. When the display is off, no time indication is shown.





Disable automatic display off by pressing the crossed-out icon.

Tip: If you want to check the time or select a function while the display is off, just place your hand near the display to turn it on for a few seconds.



Listening to radio or your own music



Tip: When the radio or music is on, you can turn off the sound with a single tap on top of the connected Sleep & Wake-Up Light. All active programs will stop. Set alarms are still active.

Radio



You can listen to the FM radio with the connected Sleep & Wake-Up Light. If you have set the radio function in the setup wizard, it shows the selected radio station. You can manually change the radio station by changing the FM frequency.

Tip: Make sure that you unwind the antenna fully and move it around until the radio has the best reception.



You can preset 5 radio stations. Within each radio preset, you can manually set the FM frequency. Press the radio preset icon, then longpress the double arrow icon to automatically search for the next radio station. To save the radio frequency, press the check mark icon.



After setting a radio station, you can easily add another preset radio station by selecting the toggle icon. With this process, you can preset 5 radio stations.



Set the preferred volume. To save the volume setting, press the check mark icon.

Music via Auxiliary (AUX) inlet



You can use the connected Sleep & Wake-Up Light as a speaker for music by connecting a music playing device (for instance your mobile phone) to the AUX inlet.

Note: You cannot wake up to music from a device connected to the AUX inlet.

If the sound is not loud enough when you have set the connected Sleep & Wake-Up Light to maximum volume, increase the volume of your music playing device.

If the sound is too loud or distorted when you have set the connected Sleep & Wake-Up Light to a low volume setting, decrease the volume of your music playing device.

Note: Press and hold the music note icon to activate/deactivate the sound via the menu. You can also deactivate the sound by tapping the top of the appliance.

Note: You need an AUX cable to connect the connected Sleep & Wake-Up Light to a music playing device.



Wind-down programs



The appliance features two wind-down programs to help you relax before you fall asleep.



You can deactivate the active wind-down program by tapping the top of the appliance.

Sunset simulation



During the sunset simulation, the brightness of the light decreases gradually with colors changing from bright yellow to warm orange to soft red. You can set the duration of the sunset simulation and the initial light intensity of the sunset simulation.

You can also select a sound that fades away during the sunset simulation. You can set the sound source and the initial volume. 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



RelaxBreathe uses the belly breathing technique as a basis for the breathing program. You can choose one of the breathing programs, guided by light or sound. The combination of the belly breathing exercise and the guidance of the connected Sleep & Wake-Up Light helps you slow down and feel relaxed.



You can select one of seven relaxation programs with preset breathing rhythms. Each relaxation program has a different breathing rhythm. The program '4 breaths' is preset to 4 breaths per minute. Program '5 breaths' is preset to 5 breaths per minute. Each next program has one additional breath per minute. The last program (10 breaths) is preset to 10 breaths per minute.



You can select light or sound to guide you during the selected relaxation program. Follow the light or sound when you inhale and exhale.

- For guidance with light, inhale when the light intensity increases. In between the two subtle light flashes, hold your breath. Exhale slowly when the light intensity decreases.
- For guidance with sound, inhale when the intensity of the sound of the waves increases. When the intensity of the sound pauses, hold your breath. Slowly exhale when the intensity of the sound of the waves decreases.

Follow your preferred rhythm with the help of light or sound for a more relaxed feeling. You can even do this with your eyes closed.

Note: You can find an instruction video of RelaxBreathe in the app and on the Philips website.

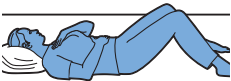
Belly breathing for relaxation

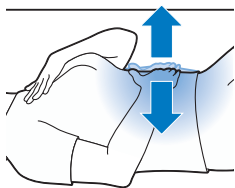
Belly breathing is the most recognized breathing exercise technique to help people relax. When you breathe from your belly, your diaphragm pulls down automatically. This pulls down your lungs and allows you to inhale fully and deeply.

Caution: If you feel uncomfortable at any point during this breathing exercise, just go back to breathing normally.

How to do belly breathing

- 1 Lie down comfortably on your back.
- 2 Inhale through your nose, exhale through your nose or mouth.





- 3 Place one hand on your stomach and your other hand on your chest. You should see your hand on your stomach move up with each inhale and move down with each exhale. The hand on your chest should only move slightly.
- 4 Your breath should only come from your belly. Try to make your exhale longer than your inhale as this will quickly make you feel more relaxed.

Note: The RelaxBreathe function of the appliance can guide you during belly breathing.

Bedtime function



You can track your time in bed by longpressing the top of the appliance for approximately 2 seconds before going to sleep to activate the bedtime function. Or activate bedtime in the unwind menu. You can also start the bedtime function by pressing 'start tracking' in the SleepMapper app.

A moon icon will appear on the display of the appliance to let you know bedtime tracking has started. You can find more information about the bedtime function in the app.



Charging your mobile phone

You can use the USB port (see 'General description') to charge your smartphone (max 1000 mA).

Cleaning and storage

- Clean the appliance with a soft, dry cloth.
- Do not use abrasive cleaning agents, pads or cleaning solvents like alcohol, acetone, etc., as this may damage the surface of the appliance.
- If you are not going to use the appliance for an extended period of time, remove the adapter from the wall outlet and store the appliance in a safe, dry location where it will not be crushed, banged, or subject to damage.
- Do not wrap the cord around the appliance when storing it.

Recycling



- This symbol means that this product shall not be disposed of with normal household waste (2012/19/EU).
- Follow your country's rules for the separate collection of electrical and electronic products. Correct disposal helps prevent negative consequences for the environment and human health.

Accessories and spare parts

- This appliance has no user-serviceable parts inside.
- The light source of this luminaire is not replaceable; when the light source reaches its end of life the whole luminaire shall be replaced.
- To buy accessories or spare parts, visit www.shop.philips.com/service or go to your Philips dealer. You can also contact the Philips Consumer Care Center in your country (see the international warranty leaflet for contact details).

The following accessories are available:

- Adapter HF20 EU-version: service code 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 UK-version: service code 4222 039 6748 1

Troubleshooting

This chapter summarizes the most common problems you could encounter with the appliance. If you are unable to solve the problem with the information below, visit www.philips.com/support for a list of frequently asked questions or contact the Consumer Care Center in your country.

Connectivity troubleshooting

| Problem | Solution |
|---|--|
| I cannot download the app on my smartphone. | The app is available for Android and IOS smartphones. The app is not available for Windows phones. |
| I cannot connect my Wake-Up Light to my home-Wi-Fi network, what should I do? | <p>If you cannot connect your Wake-Up Light to your home Wi-Fi network and still see the flashing icon for access point mode (P), it could be one of following issues:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wrong password. Make sure that you entered the correct Wi-Fi network password and try again. 2. Is your router suitable for connection with your Wake-up Light? Your router must have a 2.4 GHz band to communicate with the appliance. For the first time setup make sure your smartphone and the appliance are both connected to the same 2,4 GHz Wi-Fi network, otherwise you will not be able to connect the appliance and your smartphone. The appliance cannot connect to a 5 Ghz network. Temporarily switch off the 5 Ghz network to connect the appliance to 2.4 Ghz network. Afterwards you can switch on the 5 Ghz network again. 3. Check the signal strength of the Wi-Fi. If the signal is weak, the appliance cannot connect properly. Move the appliance closer to the router to make sure that a good Wi-Fi signal is available. 4. If the previous steps are not the issue, contact the Philips consumer Care Center in your country. |

Problem**Solution**

Connecting my connected Sleep & Wake-Up Light to a Wi-Fi guest network does not work.

Within a Wi-Fi guest network, different devices (e.g. your smartphone and connected Sleep & Wake-Up Light) are often not allowed to communicate with each other. You will see the flashing icon for access point mode (📶) on the display of the appliance.

If you want to change this setting within your own Wi-Fi guest network, enable universal Plug and Play (uPnP) on your router.

I cannot use the app to set alarms or control the connected Sleep & Wake-Up Light.

First, check if your Sleep & Wake-Up Light is connected to a Wi-Fi network. If you completed the Wi-Fi Setup through the Philips SleepMapper app and connected your appliance to a specific Wi-Fi network, you should see a steady Wi-Fi symbol on the display of the appliance (📶).

First check if Wi-Fi on your smartphone and router are enabled. If you see the Wi-Fi disabled icon (📶) on the display of the appliance, enable Wi-Fi first (see 'Wi-Fi').

- Your smartphone could have reconnected to a different Wi-Fi network. Make sure that your smartphone and appliance are connected to the same home Wi-Fi network.

If you see the Wi-Fi connection issue icon (📶), it could be one of the following issues.

1. Check the settings for your home Wi-Fi network on the router. It could be that universal Plug and Play (uPnP) is not enabled on your router. Enable this setting on the router.
2. Check the signal strength of the Wi-Fi. If the signal is weak, the appliance cannot connect properly. Move the appliance closer to the router to make sure that a good Wi-Fi signal is available.
3. You might have changed the home Wi-Fi password or installed a new router (see 'Easy Wi-Fi setup').

How do I remove my personal Wi-Fi settings and alarms from the connected Sleep & Wake-Up Light?

Go back to default settings by pressing the end of a paperclip into the reset button on the back of the appliance (see 'General description').

I want to connect my new smartphone to my connected Sleep & Wake-Up Light. What do I need to do?

Please install the app again on your new smartphone. Indicate in the app that you already installed the connected Sleep & Wake-Up Light and follow the instructions in the app.

General troubleshooting

Problem**Solution**

The icon on the display or the light on the appliance does not respond when I try to set different functions.

Go back to default settings by pressing the end of a paperclip into the reset button on the back of the appliance (see 'General description'). Check if this solves the problem. If the appliance still does not work, contact Philips Consumer Care center in your country. Please note that all personal settings (set alarm etc.) will be removed by going back to default settings.

Problem**Solution**

The lamp does not go on when the alarm goes off.

Perhaps you set a light intensity level that is too low. Increase the light intensity level in your wake-up profile.

Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm is active (see 'Set wake-up profile').

The lamp does not go on right away when I switch it on.

It may take between 1 to 5 seconds for the lamp to go on, depending on the set light intensity level.

I do not hear the alarm sound when the alarm goes off.

Perhaps you set a sound level that is too low. To set a higher sound level, increase the volume level of the wake-up sound in your wake-up profile.

When you have set an alarm, you will first see the light of the wake-up curve. The alarm sound only starts playing when the set alarm time has been reached. You can change the duration of the wake-up light curve.

If you selected the FM radio as the alarm sound, turn on the FM radio after you turn off the alarm to check if the FM radio works.

Check if your FM radio is correctly tuned to a radio station. If necessary, adjust the frequency. If the radio still does not work, contact the Philips consumer Care Center in your country.

The FM radio does not work or makes a crackling sound.

Check if the FM radio is correctly tuned to a radio station. If necessary, adjust the frequency.

Change the position of the antenna by moving it around. Make sure that you have unwound the antenna completely.


Perhaps the broadcast signal is weak. Adjust the frequency and/or change the position of the antenna by moving it around. Make sure you have unwound the antenna completely.

The alarm went off yesterday, but it did not go off today.

Perhaps you turned off the alarm function or only set the alarm for one day. The alarm icon is visible on the display when the alarm is due within 24 hours.

In the Philips SleepMapper app you have several options to set alarms; perhaps the alarm was not set correctly. Check if you have set the alarm in the app correctly. Make sure your appliance and the app are connected to the same home Wi-Fi network when you set an alarm.

I wanted to snooze, but the alarm did not go off again after 9 minutes.

You might have accidentally pressed the icon on the display to dismiss the alarm . This deactivates the alarm for that day. Tap the top of the appliance to snooze (see 'Snoozing').

The light wakes me too early or too late.

Perhaps the light intensity level you have set is not appropriate for you. Try a lower light intensity level if you wake up too early or a higher intensity level if you wake up too late. You can also change the duration of the wake-up curve. If light intensity 1 is not low enough, move the appliance further away from the bed. If the light intensity is not high enough to wake you, make sure that the light of the appliance is not blocked by any object and the appliance is nearby.

| Problem | Solution |
|---|--|
| I am unable to turn the Midnight Light function on/off. | Make sure you tap on the correct position (top/back) of the appliance. |
| I am unable to stream music via USB. | The USB connection is only for charging your mobile phone. You are not able to stream music to the connected Sleep & Wake-Up Light. |
| The aux inlet doesn't work properly. | Try to set the volume on your smartphone either higher or lower. If necessary, adjust the volume level on the appliance as well. |
| Suddenly the appliance makes a beeping sound. | The backup alarm went off. This can happen up to 8 hours after the power was removed and a set alarm time is due. The alarm sound stops automatically after approximately 1 minute. You also can stop the alarm sound immediately if you power up the appliance for a brief moment. To prevent the back-up alarm from going off when the power is removed (e.g. storage) disable the alarms prior to powering down. |

Specifications

| Model | HF367X |
|---|---|
| Rated input voltage adapter | 100-240V AC |
| Rated input frequency adapter | 50/60Hz |
| No-load power adapter | <0.1W |
| Rated output voltage adapter | 24V DC |
| Rated output power adapter | 18W |
| Average Standby Power appliance (Conditions: all functions suspended, ambient light scenario: day 12h 300 lux, night 12h 0lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi on and display at maximum brightness < 2W - Wi-Fi off and display maximum brightness < 1W - Wi-Fi off and display at minimum brightness < 0.5W |
| USB charging port | 5V, 1000mA |
| AUX sensitivity | 280mV |
| Nominal light output (level 1 - 25) | 1 - 350 lux at 45cm (1 - 350* lux at 17.7 in.) depending on model |
| Nominal light color (level 1 - 25) | 1500-2800K |
| Physical characteristics | |
| Dimensions (height x width x depth) | 22.5 x 22.0 x 12.0cm (8.8 x 8.7 x 4.7in.) |
| Weight main unit / adapter | Approx 0.77kg (27.2oz) / 0.14kg (4.9oz) |
| Cord length adapter | 150cm (4.9ft) |
| Classification | |

| | |
|------------------------------------|---|
| Main unit | Portable Electric Luminaires |
| Adapter | Class II power supply |
| Mode of operation | Continuous |
| Operating conditions | |
| Temperature | +5°C to +35°C (41°F to 95°F) |
| Relative humidity | 15% to 90% (no condensation) |
| Storage conditions | |
| Temperature | -20°C to +50°C (-4°F to +122°F) |
| Relative humidity | 15% to 90% (no condensation) |
| AmbiTrack sensors | |
| Light sensor | 0 lux to 2500 lux |
| Temperature sensor | 0°C to +50°C (32°F to +122°F) |
| Humidity sensor | 0% to 100% (relative humidity) |
| Sound pressure sensor | 30dBA to 70dBA |
| FM | |
| Operating frequency | 87.5 MHz - 108.0 MHz |
| WiFi | |
| Operating frequency (channel 1-13) | 2412 MHz - 2472 MHz |
| Modulation type | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| RF output power | Max. 20 dBm |

Indhold

| | |
|--|----|
| Introduktion | 25 |
| Generel beskrivelse | 26 |
| Beregnet anvendelse | 26 |
| Virkningerne ved det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light | 26 |
| Vigtige sikkerhedsoplysninger | 26 |
| Sikkerhed og overensstemmelse | 28 |
| Elektromagnetiske felter (EMF) | 28 |
| Ikoner på displayet | 28 |
| Sådan tilsluttes apparatet til Wi-Fi | 29 |
| Navigation i menuen | 31 |
| Indstilling af vækkeprofiler | 31 |
| PowerBackUp+ | 32 |
| Snooze-funktion | 32 |
| Slå alarmen fra | 33 |
| Sådan bruges apparatet som læselampe | 33 |
| Funktionen Midnight Light | 33 |
| Indstillinger | 34 |
| Lyt til radio eller din egen musik | 35 |
| Gear ned-programmer | 36 |
| Simulation af solnedgang | 36 |
| RelaxBreathe | 37 |
| Sengetidsfunktion | 38 |
| Opladning af mobiltelefon | 38 |
| Rengøring og opbevaring | 38 |
| Genanvendelse | 38 |
| Tilbehør og reservedele | 39 |
| Fejlfinding | 39 |
| Specifikationer | 42 |

Introduktion

Philips tilsluttede Sleep & Wake-Up Light kan give dig en mere behagelig opvågning. Hvis Sunrise Simulation er aktiveret (standardindstilling er 30 minutter), vil lysintensiteten fra lampen øges gradvist op til det angivne niveau, og lysets farve vil ændres fra dyb morgenrøde til klart dagslys. Lyset forbereder nænsomt din krop på at vågne på det indstillede tidspunkt. For at gøre din opvågning endnu mere behagelig kan du bruge naturlige vækkelyde eller FM-radio som vækkelyd.

Den lys-guidede åndedrætsfunktion, personligt tilpassede solindstillinger, registrering af soveværelses omgivelser og flere andre funktioner gør denne Sleep & Wake-Up Light til den perfekte ledsager til dit soveværelse.

Tip: Brug af Philips SleepMapper-appen giver ekstra funktioner. Oplysninger om disse funktioner er forklaret i appen.

Generel beskrivelse

- 1 Deco-ring
- 2 Lampekabinet
- 3 Display
- 4 Lydniveausensor
- 5 USB-opladerport
- 6 Reset-knap (nulstilling)
- 7 Radioantenne
- 8 AmbiTrack-sensor: Luftfugtigheds- og temperatursensor
- 9 Ekstraindang (AUX)
- 10 Jævnstrømsindgang til adapter
- 11 Højtaler
- 12 Snooze/Midnight Light
- 13 Adapter
- 14 Lille stik

Beregnet anvendelse

Philips tilsluttede Sleep & Wake-Up Light er beregnet til at give dig en mere naturlig og frisk opvågning og en mere afslappende fornemmelse, inden du falder i søvn.

Dette produkt er ikke beregnet til at give generel belysning.

Virkningerne ved det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light

Philips tilsluttede Sleep & Wake-Up Light forbereder nænsomt din krop på at vågne i de sidste 5 til 40 minutter, afhængigt af hvilken tid for Sunrise Simulation du har indstillet. Tidligt om morgenen er øjnene mere følsomme over for lys, end når vi er vågne. I denne periode forbereder de relativt lave lysniveauer i en simuleret naturlig solopgang vores krop på at vågne.

Folk, der bruger det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light, fortæller, at de vågner lettere, er i bedre humør generelt om morgenen og føler sig mere energiske. Da lysfølsomheden er forskellig fra person til person, kan du indstille lysintensiteten på apparatet til et niveau, der passer til din egen lysfølsomhed, så du får en optimal start på dagen. Du finder flere oplysninger om det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light på www.philips.com.

Vigtige sikkerhedsoplysninger

Læs disse vigtige oplysninger omhyggeligt igennem, inden apparatet tages i brug, og gem dem til eventuel senere brug.

Fare

- Vand og elektricitet er en farlig kombination. Brug ikke apparatet i våde omgivelser (f.eks. i badeværelset eller i nærheden af en bruser eller swimmingpool).



- Hold adapteren tør.
- Apparatet må kun benyttes indendørs.
- Sørg for, at der ikke trænger vand ind i apparatet, og at der ikke spildes vand på det.
- Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller skylles under vandhanen.
- Placer ikke noget i nærheden af apparatet, der kan få vand eller anden væske til at dryppe eller stænke på det.
- Adapteren indeholder en transformator, der omformer en farlig 100–240 V vekselstrømsspænding til en sikker 24 V jævnstrømsspænding. Klip ikke adapteren af for at udskifte den med et andet stik, da dette vil føre til farlige situationer.

Advarsel

- Brug aldrig apparatet, hvis lampe kabinet er beskadiget, gået i stykker eller mangler.
- Apparatet må ikke benyttes, hvis adapter, ledning eller apparat på nogen måde er beskadiget, hvis der er spildt væsker på det, eller hvis apparatet har været udsat for stødpåvirkninger, hvis apparatet har været udsat for påvirkninger fra regn eller fugt, hvis det ikke fungerer normalt, eller hvis det er blevet tabt eller beskadiget.
- Hvis du begynder at føle ubehag i forbindelse med vejtrækningsøvelsen RelaxBreathe, skal du bare trække vejret normalt igen.
- Brug kun apparatet sammen med den medfølgende adapter.
- Hvis adapteren (ledningen) beskadiges, skal den altid udskiftes med en original adapter af samme type for at undgå en farlig situation.
- Dette apparat er ikke beregnet til at blive brugt af personer (herunder børn) med nedsatte fysiske og mentale evner, nedsat følesans eller manglende erfaring og viden, medmindre de er blevet vejledt eller instrueret i apparatets anvendelse af en person, der er ansvarlig for deres sikkerhed.
- Kontakt din læge, før du begynder at bruge apparatet, hvis du har lidt af eller lider af depression.
- Brug ikke apparatet som et middel til at reducere dit søvnbehov. Formålet med apparatet er at lette opvågningen. Det reducerer ikke søvnbehovet.

Forsigtig

- Kontrollér, om den angivne netspænding på apparatet svarer til den lokale netspænding, før du slutter strøm til apparatet.
- Sørg for, at netledningen ikke trædes på eller klemmes, navnlig ved stik og udgange samt ved det sted, hvor ledningen føres ud af lampen.
- For at forhindre varige beskadigelser af adapteren må den ikke bruges i eller i nærheden af stikkontakter, hvori der sidder en elektrisk luftfrisker.
- Undlad at tabe apparatet på gulvet, og udsæt det ikke for kraftige slag eller andre voldsomme stød.
- Anbring apparatet på et stabilt, vandret og skridsikkert underlag.
- Pas på ikke at forhindre kølingen af dette apparat ved f.eks. at tildække det med tæpper, gardiner, tøj, papir mv.

- Undlad at anvende apparatet, hvis rumtemperaturen er under 5 °C eller højere end 35 °C.
- Apparatet har ikke en on/off-knap. Tag stikket ud af stikkontakten for at afbryde forbindelsen til lysnettet. Adapteren skal være let tilgængelig til enhver tid.
- Dette apparat er kun beregnet til husholdningsbrug, herunder lignende brug f.eks. på hoteller.
- Der må ikke sættes nogen form for åben ild, som f.eks. tændte stearinlys, på apparatet.

Generelt

- Hvis du ofte vågner for tidligt eller med hovedpine, skal du reducere det indstillede lysintensitetsniveau og/eller den indstillede tid til Sunrise Simulation.
- Hvis du ofte bliver vækket af alarmlyden, kan du øge det indstillede lysintensitetsniveau eller den indstillede tid til Sunrise Simulation.
- Hvis du deler soveværelse med andre, kan vedkommende blive vækket utilsigtet, selvom han/hun ligger længere væk fra apparatet. Dette skyldes, at mennesker ikke nødvendigvis har samme lysfølsomhed.
- Apparatets strømforbrug er lavest, hvis der ikke er sluttet nogen enheder til USB-porten, og lampe, radio, display og Wi-Fi er slukket.

Sikkerhed og overensstemmelse

Dette apparat opfylder sikkerhedskravene i EU for:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 62471: Fotobiologisk sikkerhed for lamper og lampesystemer.
- IEC 62368: Audio/video, informations- og kommunikationsteknologiudstyr.

Elektromagnetiske felter (EMF)

Dette Philips-apparat overholder alle branchens gældende standarder og regler angående eksponering for elektromagnetiske felter.

Ikoner på displayet



Vækkeprofil / Alarm



Lysintensitet og lys tænd/sluk



Indstillinger



Radio eller din egen musik



Gear ned-program



Wi-Fi



Wi-Fi deaktiveret



Lyd-feedback



Skærmlysstyrke



Aktiver display automatisk til



Deaktiver display automatisk fra



Radio



AUX-indgang



Simulation af solnedgang



RelaxBreathe



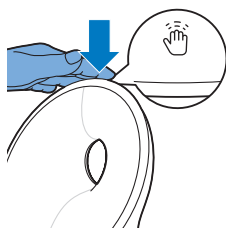
RelaxBreathe-rytmer



Guidet af lys eller lyd



Start ved sengetid



Snooze/Midnight Light

Sådan tilsluttes apparatet til Wi-Fi

Apparatets firmware opdateres muligvis automatisk, når du tilslutter til Wi-Fi. Hvis apparatet er opdateret, gælder oplysningerne i denne brugervejledning muligvis ikke. Find den seneste brugervejledning online.

Nem opsætning af Wi-Fi



Download appen Philips SleepMapper fra Google Play eller App Store på din smartphone. Se oplysningerne på Google Play eller App store for at kontrollere, at din smartphone er kompatibel med appen. Du kan nemt opsætte Wi-Fi-forbindelsen til dit tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. Opsætningen til installation af Sleep & Wake-Up Light og tilslutning til dit Wi-Fi-hjemmenetværk behøver kun at blive udført én gang. Denne opsætning tager 5-10 minutter.

Opsætningsguiden for det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light

- 1 Når du bruger det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light for første gang, starter der en opsætningsguide på apparatet.



- 2 Når du har valgt dit sprog på apparatets display, skal du fortsætte i appen. Sørg for, at appen er åben på din smartphone.
- 3 Følg instruktionerne i appen for at oprette forbindelse til apparatet til Wi-Fi-netværket. Hvis du har problemer med at oprette forbindelse til apparatet, kontroller de elementer, der er nævnt i afsnittet for fejlfinding (se 'Fejlfinding').
 - Hvis du har valgt at opsætte apparatet uden appen, men nu vil tilslutte apparatet til appen, skal du trykke på og holde Wi-Fi-ikonet nede i 8 sekunder. Ikonet for adgangspunkttilstand vises på displayet (📶). Åbn appen på smartphonen for at oprette forbindelse.
 - Hvis du har ændret Wi-Fi-hjemmenetværket eller skiftet din adgangskode, skal du også trykke og holde nede på Wi-Fi-ikonet i 8 sekunder (📶). Ikonet for adgangspunkttilstand vises på displayet (📶). Åbn appen på din smartphone for at oprette forbindelse.

Bemærk: Sørg for, at din smartphone er tilsluttet til det Wi-Fi-netværk, du bruger i soveværelset.

Bemærk: Appen på din smartphone og det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light kan KUN kommunikere med hinanden, når begge apparater er tilsluttet til det samme Wi-Fi-hjemmenetværk.

Bemærk: Du kan ikke fjernbetjene enheden via appen (f.eks. indstille en alarm), hvis du ikke er tilsluttet til dit Wi-Fi-hjemmenetværk, eller din smartphone er tilsluttet til 4G.



Dette ikon for problemer med Wi-Fi-forbindelsen kan vises på displayet, hvis forbindelsen ikke kan genoprettes. Se afsnittet for fejlfinding for at løse problemet.

AmbiTrack-sensorer

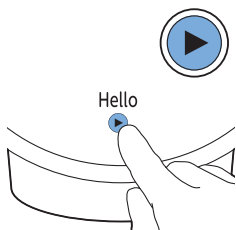
Det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light indsamler input fra omgivelserne via AmbiTrack-sensorer. AmbiTrack-sensorer måler lys, luftfugtighed, temperatur og lydtryk. Disse faktorer kan påvirke din søvn. Kun i appen kan du se oplysninger om de anbefalede værdier for ideelle søvnforhold. Sensorens målinger kan påvirkes af omgivelserne for det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light.

Hvis du f.eks. placerer apparatet i nærheden af et vindue eller i nærheden af en varmekilde såsom en radiator, kan temperatur- og luftfugtighedssensorerne muligvis ikke registrere temperaturen og luftfugtigheden i hele rummet.

Opsætning af apparatet uden appen

Du kan opsætte Sleep & Wake-Up Light uden appen. Før du kan bruge apparatet, skal du fuldføre en opsætningsguide. Du kan også tilslutte apparatet til appen senere (se 'Nem opsætning af Wi-Fi').

Vi anbefaler stærkt, at du opsætter apparatet med SleepMapper-appen for at nyde godt af alle de funktionaliteter, som appen tilbyder.



- 1 Start opsætningsguiden ved at trykke på startikonet på apparatets display.
- 2 Du bliver vejledt gennem opsætningsguiden på apparatet, hvor du angiver de ønskede indstillinger, en vækkeprofil og et gear ned-program.

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.

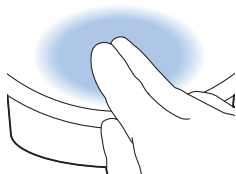
Navigering i menuen

Hvis du har opsat apparatet ved hjælp af SleepMapper-appen (se 'Nem opsætning af Wi-Fi') eller via opsætningsguiden (se 'Opsætning af apparatet uden appen') på apparatet, vil du se menuen som beskrevet i de følgende afsnit.



På apparatets display kan du vælge og indstille vækkeprofil, læselampe, indstillinger, lyd (kilde) eller afslapningsprogram.

Bemærk: Alle dine personlige indstillinger og profiler bliver permanent lagret i hukommelsen. De bliver ikke slettet, når du tager adapteren ud af stikkontakten. Du kan når som helst ændre alle indstillinger. Den seneste indstilling lagres i hukommelsen.



Bemærk: Hvis displayet er tomt, skal du flytte hånden hen mod den nederste del af Sleep & Wake-up-lyset for at få vist displaymenuen. Menuikonerne bliver vist.

Indstilling af vækkeprofiler



I din vækkeprofil på apparatet kan du indstille alarmtidspunktet, den maksimale lysintensitet og den type vækkelyd, du foretrækker. Med SleepMapper-appen kan du indstille flere vækkeprofiler.



Bemærk: På apparatets hoveddisplayet kan du se, om der er indstillet en alarm.

For at deaktivere alarmen skal du trykke på ikonet for deaktivering af alarm .

Bemærk: For at deaktivere alle de indstillede alarmer på én gang skal du trykke på alarmikonet og holde det nede.

Indstil vækkeprofil



Du kan indstille to forskellige vækkeprofiler på apparatet. For hver profil kan du indstille tid, lysintensitet, vækkekurve, lydtype og lydstyrke. Med SleepMapper-appen kan du indstille 16 alarmer i alt, så du får flere muligheder for at vælge det tidspunkt og den dag, hvor alarmen skal lyde.

Varighed af vækkeprofil



Standardvarigheden for vækkekurven (lysstyrkestigningen til den indstillede maksimale lysintensitet) er 30 minutter. Du kan ændre varigheden til din præference ved at trykke på ikonet på apparatet. Med SleepMapper-appen kan du indstille vækkeprofilerne.



Lysintensitet i vækkeprofilen



Lampen i apparatet simulerer en solopgang. På samme måde som ved en solopgang øges lampens lysstyrke gradvist. I løbet af denne vækkekurve ændrer lysets farve sig fra blød rød til varm orange og til lys gul. Du kan vælge ét af 25 forskellige niveauer for lysintensitet.

Type af lyd



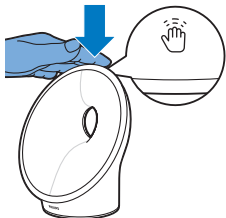
Du kan vælge mellem tre indstillinger. Vælg en af de naturlige lyde , ingen lyd eller FM-radio .

PowerBackUp+

I tilfælde af strømsvigt virker ingen af apparatets funktioner, herunder displayet. Det indbyggede ur samt backup-alarmen vil dog stadig virke i endnu mindst 8 timer.

Hvis alarmen er sat til under et strømsvigt, aktiveres en backup-alarm, som afgiver en biplyd i ca. 1 minut.

Snooze-funktion



Når vækkekurven er gennemført (når den indstillede maksimale lysintensitet er nået), og alarmen lyder, kan du trykke på toppen af apparatet for at aktivere snooze-funktionen.

Lampen bliver ved at være tændt, men lyden slås fra. Efter 9 minutter begynder alarmen at lyde igen.

Bemærk: Lys og lyd slås automatisk fra 60 minutter efter, alarmen har lydt, eller 60 minutter efter snooze-funktionen sidst blev anvendt.

Slå alarmen fra



Når alarmen går i gang, kan du slå den fra ved at trykke på dette ikon på apparatet. Hvis du slår alarmen fra, deaktiveres alarmprofilen for den pågældende dag.

Sådan bruges apparatet som læselampe

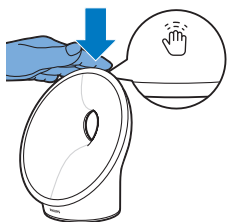


Du kan bruge det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light som læselampe. Tryk på læselampeikonet på displayet for at tænde for læselampen.

Bemærk: Du kan forøge og formindske lysstyrken. Du kan vælge en lysstyrke mellem 1 (lav) og 25 (høj). Standardindstillingen for lysstyrken er 18.

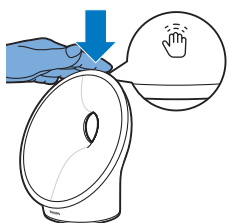


Lampen slukkes ved at trykke på krydsikonet i menuen.



Tip: Når lampen er tændt, kan du også slukke den med et enkelt blidt slag på toppen af apparatet. Alle aktive programmer stopper. Indstillede alarmer forbliver aktive.

Funktionen Midnight Light



Hvis du vågner i løbet af natten, kan du trykke på toppen af apparatet for at aktivere en dæmpet belysning. Det dæmpede, bløde orange lys giver dig lige netop lys nok til, at du kan orientere dig i mørket. Du slukker funktionen Midnight Light ved at trykke på toppen af apparatet igen.

Bemærk: Funktionen Midnight Light kan ikke aktiveres direkte, når hovedlyset allerede er tændt. I sådanne tilfælde skal du først trykke på toppen af apparatet for at deaktivere hovedlyset. Tryk derefter på funktionen Midnight Light igen.

Indstillinger



I denne menu kan du indstille klokkeslættet, lydfeedbaeket, displayets lysstyrke på apparatet samt aktivere/deaktivere Wi-Fi.

Bemærk: Tryk på og hold indstillingsikonet nede i 8 sekunder for at åbne en ny menu, hvor du kan vælge DEMO-tilstand (accelereret vækkekurve) eller VERSION (firmwareversion på apparatet).

Hvis du har opdateret apparatet via tilslutning til appen, er oplysningerne i dette dokument muligvis ikke aktuelle. Find den seneste brugervejledning på www.philips.com/support

Philips forbeholder sig ret til at opdatere apparatets firmware.

Tid




12
24

Du kan indstille klokken og skifte mellem 12-timers ur (AM/PM) og 24-timers ur ved at trykke på skifteikonet (12/24).

Bemærk: Denne valgmulighed er ikke tilgængelig, mens apparatet er tilsluttet Wi-Fi.

Wi-Fi



Du kan slå Wi-Fi til eller fra ved at trykke på Wi-Fi-ikonet. Når Wi-Fi er deaktiveret , implementeres opdateringer, der foretages i appen, ikke, før Wi-Fi-forbindelsen er genoprettet.



Bemærk: Tryk og hold på Wi-Fi-ikonet nede i ca. 8 sekunder for at vende tilbage til adgangspunkttilstand. Åbn adgangspunkttilstand, hvis du vil tilslutte apparatet til et andet Wi-Fi-netværk, eller hvis du ikke har ændret din Wi-Fi-adgangskode.



Hvis du utilsigtet har aktiveret adgangspunkttilstand, skal du trykke to gange på Wi-Fi-ikonet for at aktivere Wi-Fi igen. Det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light husker det netværk, du var tilsluttet til.

Lydfeedback



Hvis du ikke ønsker at høre klik, når du trykker på et ikon, skal du trykke på ikonet for lydfeedback for at slå lydfeedback fra. Det bekræftes med en kliklyd. Du kan genaktivere lydfeedback ved at trykke på ikonet igen.

Display



Skærmlysstyrke

Du kan justere displayets lysstyrke fra niveau 1 til niveau 6. Vi anbefaler, at du indstiller displayets kontrast i et mørkt soveværelse. Vælg det kontrastniveau, som er bedst, hvis du skal se displayet om natten. Displayets kontrast øges til et højere niveau, når det tilsluttede Sleep & Wake-up Light måler, at der er meget lys i soveværelset. Dette sker automatisk, så du vil altid kunne se displayet, også selv i mere oplyste omgivelser.

Tænd/sluk displayet

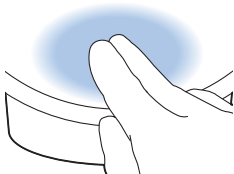
Hvis du slet ikke ønsker noget lys (eller visning af klokken), kan du slukke displayet helt ved at trykke på ikonet for display automatisk fra.

Hvis du ikke berører displayet i nogen af menuerne i en vis periode, vil det vende tilbage til kun at vise tid og status. Når displayet er slukket, vises klokken ikke.

Deaktiver display automatisk fra ved at trykke på det overkrydsede ikon.



Tip: Hvis du vil se, hvad klokken er, eller vælge en funktion, mens displayet er slået fra, skal du blot føre hånden hen til displayet for at tænde det i et par sekunder.



Lyt til radio eller din egen musik



Tip: Når du lytter til radio eller musik, kan du slukke den med et enkelt blidt slag på toppen af det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. Alle aktive programmer stopper. Indstillede alarmer forbliver aktive.

Radio



Du kan lytte til FM-radio med det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. Hvis du har indstillet radiofunktionen i opsætningsguiden, vil den vise den valgte radiostation. Du kan manuelt skifte radiostation ved at ændre FM-frekvensen.

Tip: Rul antennen helt ud, og sæt den i forskellige retninger, indtil radioen har den bedste modtagelse.



Du kan forudindstille 5 faste radiostationer. I hver forudindstilling kan du manuelt indstille FM-frekvensen. Tryk på ikonet for radioforudindstilling, og hold knappen med dobbeltpil-ikonet nede for at foretage automatisk søgning efter den næste radiostation. For at lagre radiofrekvensen skal du trykke på ikonet med fluebenet.



Efter indstilling af en radiostation kan du nemt tilføje endnu en radiostation ved at vælge med skifteikonet. På den måde kan du forudindstille 5 faste radiostationer.



Indstilling af den foretrukne lydstyrke. Tryk på ikonet med fluebenet for at gemme lydindstillingen.

Musik via AUX-indgangen (Auxiliary)



Du kan bruge det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light, som en højttaler til musik ved at tilslutte en musikafspiller (f.eks. en mobiltelefon) til AUX-indgangen.

Bemærk: Du kan ikke blive vækket til musik fra en AUX-tilsluttet enhed.

Hvis lyden ikke er høj nok, selvom du har indstillet det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light på den maksimale lydstyrke, skal du skrue op for lydstyrken på din musikafspiller.

Hvis lyden er for høj eller forvrænget, når du har sat det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light på en lav lydindstilling, skal du skrue ned for lydstyrken på din musikafspiller i stedet.



Bemærk: Tryk på nodeikonet, og hold det inde for at aktivere/deaktivere lyden via menuen. Du kan også deaktivere lyden ved at trykke på toppen af apparatet.

Bemærk: Du skal bruge et AUX-kabel til at slutte den tilsluttede Sleep & Wake-Up Light til en musikafspiller.

Gear ned-programmer



Apparatet har to gear ned-programmer, der kan hjælpe dig med at slappe af, inden du falder i søvn.



Du kan deaktivere gear ned-programmet ved at trykke på toppen af apparatet.

Simulation af solnedgang



I forbindelse med Sunset Simulation vil lysniveauet falde gradvist med farver, der skifter fra lys gul til varm orange og blød rød. Du kan indstille varigheden af Sunset Simulation og dens indledende lysstyrke.

Du kan også vælge en lyd, der langsomt fader ud i løbet af Sunset Simulation. Du kan indstille lydkilden og den indledende lydstyrke. 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.

RelaxBreathe



RelaxBreathe bruger af en teknik til at trække vejret helt ned i maven som udgangspunkt for vejrtrækningsprogrammet. Du kan vælge et af vejrtrækningsprogrammerne, hvor du bliver guidet af lys eller lyd. Kombinationen af øvelsen med at trække vejret helt ned i maven og vejledningen i det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light hjælper dig med at falde til ro og føle dig afslappet.



Du kan vælge ét af syv afslapningsprogrammer med forudindstillede vejrtrækningsrytmer. Hvert enkelt afslapningsprogram har sin egen vejrtrækningsrytme. Programmet "4 breaths" er forudindstillet til 4 vejrtrækninger pr. minut. Programmet "5 breaths" er forudindstillet til 5 vejrtrækninger pr. minut. Hvert af de følgende programmer har én ekstra vejrtrækning pr. minut. Det sidste program (10 breaths) er forudindstillet til 10 vejrtrækninger pr. minut.



Du kan vælge lyd eller lys til at vejlede dig i forbindelse med det valgte afslapningsprogram. Følg lyset eller lyden, når du trækker vejret ind og ud.

- Når du følger lyset, skal du trække vejret ind, når lysintensiteten stiger. Mellem de to korte lysglimt skal du holde vejret. Pust langsomt ud, når lysintensiteten falder.
- Når du følger lyden, skal du trække vejret ind, når lyden af bølger bliver kraftigere. Når lydstyrken ikke ændres, skal du holde vejret. Pust langsomt ud, når lyden af bølgerne bliver svagere.

Følg din foretrukne rytme ved hjælp af lys eller lyd, og bliv mere afslappet. Du kan også gøre det med lukkede øjne.

Bemærk: Du kan finde en instruktionsvideo for RelaxBreathe i appen og på Philips-webstedet.

Slap af med vejrtrækning helt ned i maven

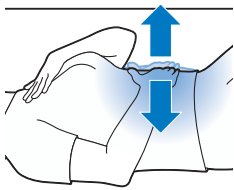
At trække vejret helt ned i maven er en anerkendt vejrtrækningsteknik, der hjælper dig med at slappe af. Når du trækker vejret med maven, trækkes dit mellemgulv automatisk ned. Derved bliver lungerne trukket ned, så du kan tage en fuld og dyb indånding.

Forsigtig: Hvis du begynder at føle ubehag i forbindelse med vejrtrækningsøvelsen, skal du bare trække vejret normalt igen.

Sådan trækker du vejret helt ned i maven

- 1 Læg dig behageligt til rette på ryggen.
- 2 Træk vejret ind gennem næsen, og pust ud gennem næsen eller munden.





- 3 Læg den ene hånd på maven og den anden hånd på brystet.
Hånden på maven skal bevæge sig op ved indånding og ned ved udånding. Hånden på brystet skal kun bevæge sig lidt.
- 4 Vejrtrækningen skal kun ske ved hjælp af maven. Prøv at gøre udåndingen længere end indåndingen. På den måde vil du hurtigt blive mere afslappet.

Bemærk: Apparatets RelaxBreathe-funktion kan vejlede dig i forbindelse med vejrtrækningsøvelsen.

Sengetidsfunktion



Du kan registrere din sengetid ved at holde nede på toppen af apparatet i ca. 2 sekunder, før du går i seng, for at aktivere sengetidsfunktionen. Eller du kan aktivere sengetid i afslapningsmenuen. Du kan også starte sengetidsfunktionen ved at trykke på "start tracking" i SleepMapper-appen.

Der vises et måneikon på apparatets display for at angive, at registrering af sengetid er startet. Du kan finde flere oplysninger om sengetidsfunktionen i appen.



Opladning af mobiltelefon

Ved hjælp af USB-porten (se 'Generel beskrivelse') kan du oplade din smartphone (maks. 1.000 mA).

Rengøring og opbevaring

- Rengør apparatet med en blød, tør klud.
- Brug aldrig slibende rengøringsmidler, skuresvampe eller rengøringsmidler såsom sprit, acetone mv., idet de vil kunne beskadige apparatets overflade.
- Hvis du ikke skal bruge apparatet i en længere periode, skal adapteren tages ud af stikkontakten. Opbevar apparatet på et sikkert, tørt sted, hvor det ikke bliver udsat for stød og ikke bliver beskadiget.
- Ledningen må ikke vikles om apparatet under opbevaring.

Genanvendelse



- Dette symbol betyder, at dette produkt ikke må bortskaffes sammen med almindeligt husholdningsaffald (2012/19/EU).
- Følg den nationale lovgivning om særskilt indsamling af elektriske og elektroniske produkter. Korrekt bortskaffelse er med til at forhindre negativ påvirkning af miljøet og menneskers helbred.

Tilbehør og reservedele

- Dette apparat indeholder ingen dele, der kan repareres af brugeren.
- Lyskilden til denne armatur er ikke udskiftelig. Når lyskilden når sin levetid, skal hele armaturet udskiftes.
- Du kan købe tilbehør og reservedele på www.shop.philips.com/service eller hos din Philips-forhandler. Du kan også kontakte det lokale Philips-kundecenter (du kan finde kontaktoplysninger i folderen "World-Wide Guarantee").

Der findes følgende tilbehør:

- Adapter HF20 EU-version: servicekode 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 UK-version: servicekode 4222 039 6748 1

Fejlfinding

Dette afsnit opsummerer de mest almindelige problemer, der kan forekomme ved brug af apparatet. Har du brug for yderligere hjælp og vejledning, så besøg www.philips.com/support for at se en liste med ofte stillede spørgsmål, eller kontakt dit lokale Philips Kundecenter.

Fejlfinding af tilslutning

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Jeg kan ikke downloade appen på min smartphone. | Appen fås til Android- og iOS-smartphones. Appen fås ikke til Windows-smartphones. |
| Jeg kan ikke tilslutte mit Wake-Up Light til mit Wi-Fi-hjemmenetværk, hvad skal jeg gøre? | <p>Hvis du ikke kan tilslutte dit Wake-Up Light til Wi-Fi-hjemmenetværket og stadig ser det blinkende ikon for adgangspunkttilstand, (📶) kan det skyldes et af de følgende problemer:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Forkert adgangskode. Sørg for, at du har indtastet den korrekte adgangskode til Wi-Fi-netværket, og prøv igen. 2. Er din router egnet til tilslutning til Wake-up Light? Din router skal have et 2,4 GHz bånd for at kommunikere med apparatet. Ved den første opsætning skal du sørge for, at din smartphone og apparatet begge er tilsluttet til det samme 2,4 GHz Wi-Fi-netværk, ellers kan du ikke tilslutte apparatet og smartphonen. Apparatet kan ikke tilslutte til et 5 GHz-netværk. Sluk 5 GHz-netværket kortvarigt for at tilslutte apparatet til 2,4 GHz-netværket. Derefter kan du tænde 5 GHz-netværket igen. 3. Kontrollér Wi-Fi-signalstyrken. Hvis signalet er svagt, kan apparatet ikke oprette en solid forbindelse. Flyt apparatet tættere på routeren for at sikre, at der er et godt Wi-Fi-signal. 4. Hvis de tidligere trin ikke er problemet, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter. |

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Jeg kan ikke tilslutte mit tilsluttede Sleep & Wake-Up Light til et Wi-Fi-gæstenetværk. | I et Wi-Fi-gæstenetværk har forskellige enheder (f.eks. din smartphone og tilsluttede Sleep & Wake-Up Light) ofte ikke tilladelse til at kommunikere med hinanden. Du ser det blinkende ikon for adgangspunkttilstand (📶) på apparatets display. Hvis du vil ændre denne indstilling i dit eget Wi-Fi-gæstenetværk, skal du aktivere uPnP (universal Plug and Play) på din router. |
| Jeg kan ikke bruge appen til at indstille alarmer eller styre det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. | Kontrollér først, at dit Sleep & Wake-Up Light er tilsluttet til et Wi-Fi-netværk. Hvis du har fuldført Wi-Fi-opsætningen via Philips SleepMapper-appen og har tilsluttet apparatet til et specifikt Wi-Fi-netværk, bør du se et konstant Wi-Fi-symbol på apparatets display 📶. Kontrollér først, at Wi-Fi er aktiveret på din smartphone og router. Hvis du ser ikonet for deaktiveret Wi-Fi 🚫 på apparatets display, skal du først (se 'Wi-Fi') aktivere Wi-Fi. - Din smartphone kan have oprettet forbindelse til et andet Wi-Fi-netværk. Kontrollér, at din smartphone og apparatet er tilsluttet til det samme Wi-Fi-hjemmenetværk. Hvis du får vist ikonet for problemer med Wi-Fi-forbindelsen, 📶 kan det skyldes et af de følgende problemer. 1. Kontrollér indstillingerne for dit Wi-Fi-netværk på routeren. Det kan skyldes, at uPnP (universal Plug and Play) ikke er aktiveret på routeren. Aktivér denne indstilling på routeren. 2. Kontrollér Wi-Fi-signalstyrken. Hvis signalet er svagt, kan apparatet ikke oprette en solid forbindelse. Flyt apparatet tættere på routeren for at sikre, at der er et godt Wi-Fi-signal. 3. Du har muligvis ændret adgangskoden til Wi-Fi-hjemmenetværket eller installeret en ny router (se 'Nem opsætning af Wi-Fi'). |
| Hvordan fjerner jeg mine personlige Wi-Fi-indstillinger og alarmer fra det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light? | Gendan standardindstillingerne ved at presse enden af en papirclips ind i nulstillingsknappen bag på apparatet (se 'Generel beskrivelse'). |
| Jeg vil tilslutte min ny smartphone til mit tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. Hvad skal jeg gøre? | Installer appen igen på din ny smartphone. Angiv i appen, at du allerede har installeret det tilsluttede Sleep & Wake-Up Light, og følg instruktionerne i appen. |

Generel fejlfinding

| Problem | Løsning |
|--|---|
| Ikonet på displayet eller lyset på apparatet reagerer ikke, når jeg forsøger at indstille de forskellige funktioner. | Gendan standardindstillingerne ved at presse enden af en papirclips ind i nulstillingsknappen bag på apparatet (se 'Generel beskrivelse'). Kontrollér, om dette løser problemet. Hvis apparatet stadig ikke virker, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter. Bemærk, at alle personlige indstillinger (indstillet alarm osv.) slettes, når fabriksindstillingerne gendannes. |

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Lampen tændes ikke, når alarmeren går i gang. | Måske har du valgt en lysintensitet, der er for lav. Sæt lysintensiteten op i din vækkeprofil. |
| | Måske har du slået alarmfunktionen fra. Alarmikonet vises på displayet, når alarmeren er aktiv (se 'Indstil vækkeprofil'). |
| Lampen lyser ikke op med det samme, når jeg tænder for den. | Det kan tage mellem 1 og 5 sekunder at tænde lampen, afhængigt af den valgte lysintensitet. |
| Jeg kan ikke høre vækkelyden, når alarmeren går i gang. | Måske har du valgt et lydniveau, der er for lavt. Du indstiller til et højere lydniveau ved at forøge lydniveauet for vækkelyden i din vækkeprofil. |
| | Når du har indstillet en alarm, vil du først se lyset for vækkekurven. Alarmlyden begynder ikke at lyde, inden den indstillede alarmtid er nået. Du kan ændre varigheden af kurven for vækkelyset. |
| | Hvis du har valgt FM-radio som alarmlyd, skal du tænde FM-radioen, når du har deaktiveret alarmeren, for at kontrollere, at FM-radioen virker. Kontrollér, om FM-radioen er korrekt indstillet på en radiostation. Ellers skal frekvensen indstilles. Hvis radioen stadig ikke virker, bedes du kontakte dit lokale Philips Kundecenter. |
| FM-radioen virker ikke eller udsender en knasende lyd. | Kontrollér, om FM-radioen er korrekt indstillet på en radiostation. Ellers skal frekvensen indstilles. |
| | Drej antennen i en anden retning. Kontrollér, at antennen er helt rullet ud. |
| | Måske er radiosignalet svagt. Indstil frekvensen, og/eller drej antennen i en anden retning. Kontrollér, at antennen er helt rullet ud. |
| Alarmeren gik i gang i går, men ikke i dag. | Du har måske slået alarmfunktionen fra eller kun indstillet alarmeren til én dag. Alarmikonet vises på displayet, når alarmeren er indstillet til inden for 24 timer. |
| | I Philips SleepMapper-appen har du flere muligheder for at indstille alarmer, måske var alarmeren ikke indstillet korrekt. Kontrollér, at du har indstillet alarmeren korrekt. Sørg for, at apparatet og appen er tilsluttet til det samme Wi-Fi-netværk, når du indstiller en alarm. |
| Jeg ville bruge snooze-funktionen, men alarmeren gik ikke i gang igen efter 9 minutter. | Du har muligvis utilsigtet trykket på ikonet på displayet for at afvise alarmeren (☹). Dette deaktiverer alarmeren for den pågældende dag. Tryk oven på apparatet for at snooze (se 'Snooze-funktion'). |
| Lyset vækker mig for tidligt eller for sent. | Måske er den lysintensitet, du har indstillet, ikke den, der passer bedst til dig. Prøv en lavere lysintensitet, hvis du vågner for tidligt, eller en højere lysintensitet, hvis du vågner for sent. Du kan også ændre varigheden af kurven for vækkelyset. Hvis lysintensitet 1 ikke er lav nok, kan du flytte apparatet længere væk fra sengen. Hvis lysintensiteten ikke er høj nok til at vække dig, skal du sørge for at lyset fra apparatet ikke blokeres af et andet objekt, og at apparatet er placeret i nærheden. |

| Problem | Løsning |
|---|---|
| Jeg kan ikke slå funktionen Midnight Light til eller fra. | Sørg for, at du trykker det rigtige sted (øverst på bagsiden) på apparatet. |
| Jeg kan ikke streame musik via USB. | USB-stikket er kun beregnet til opladning af mobiltelefonen. Du kan ikke streame musik til den tilsluttede Sleep & Wake-Up Light. |
| AUX-indgangen fungerer ikke korrekt. | Prøv at skrue op eller ned for lydstyrken på din smartphone. Prøv eventuelt også at justere lydstyrken på apparatet. |
| Apparatet udsender pludselig en biplyd. | Det er backup-alarmerne, der er gået i gang. Det kan ske op til 8 timer, efter strømmen er blevet afbrudt, og der er en indstillet alarm, der udløses. Alarmlyden stopper automatisk efter ca. 1 minut. Du kan også straks stoppe alarmlyden, hvis du tænder for strømmen til apparatet et kort øjeblik. Du kan undgå, at backup-alarmerne bliver udløst, når strømmen er slukket (f.eks. i forbindelse med opbevaring) ved at slå alarmerne fra, inden du slukker for strømmen. |

Specifikationer

| Model | HF367X |
|---|--|
| Nominal indgangsspænding – adapter | 100-240V AC |
| Nominal indgangsfrekvens – adapter | 50/60 Hz |
| Ubelastet effekt – adapter | <0,1 W |
| Nominal udgangsspænding – adapter | 24 V DC |
| Nominal udgangsstrømstyrke – adapter | 18 W |
| Gennemsnitlig standbystrømforbrug Betingelser: alle funktioner slået fra, omgivende lysforhold: dag 12 t 300 lux, nat 12 t, 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi tændt og display indstillet til maksimal lysstyrke < 2 W - Wi-Fi fra og display indstillet til maksimumlys < 1W - Wi-Fi fra og display indstillet til minimal lysstyrke < 0,5 W |
| USB-opladerport | 5 V, 1000 mA |
| AUX-følsomhed | 280 mV |
| Nominal lyseffekt (niveau 1 - 25) | 1 - 350 lux ved 45 cm (1 - 350* lux ved 17,7 in.) afhængig af model |
| Nominal lysfarve (niveau 1 - 25) | 1500-2800 K |
| Fysiske egenskaber | |
| Mål (højde x bredde x dybde) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm |
| Vægt, hovedenhed/adapter | Ca. 0,77 kg/0,14 kg |
| Ledningslængde, adapter | 150 cm |

Klassifikation

| | |
|------------|------------------------------|
| Hovedenhed | Bærbare elektriske armaturer |
|------------|------------------------------|

| | |
|---------|--------------------------|
| Adapter | Klasse II strømforsyning |
|---------|--------------------------|

| | |
|------------|---------------|
| Driftsmåde | Kontinuertlig |
|------------|---------------|

Driftsomgivelser

| | |
|------------|----------------|
| Temperatur | +5°C til +35°C |
|------------|----------------|

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Relativ luftfugtighed | 15 % til 90 % (ingen kondensdannelse) |
|-----------------------|---------------------------------------|

Opbevaringsforhold

| | |
|------------|-----------------|
| Temperatur | -20°C til +50°C |
|------------|-----------------|

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| Relativ luftfugtighed | 15 % til 90 % (ingen kondensdannelse) |
|-----------------------|---------------------------------------|

AmbiTrack-sensorer

| | |
|-----------|--------------------|
| Lyssensor | 0 lux til 2500 lux |
|-----------|--------------------|

| | |
|------------------|---------------|
| Temperatursensor | 0°C til +50°C |
|------------------|---------------|

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| Luftfugtighedssensor | 0% til 100% (relativ luftfugtighed) |
|----------------------|-------------------------------------|

| | |
|-----------------|-------------------|
| Lydniveausensor | 30 dBA til 70 dBA |
|-----------------|-------------------|

FM

| | |
|----------------|----------------------|
| Driftsfrekvens | 87,5 MHz - 108,0 MHz |
|----------------|----------------------|

WiFi

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| Driftsfrekvens (kanal 1-13) | 2412 MHz - 2472 MHz |
|-----------------------------|---------------------|

| | |
|-----------------|---|
| Modulationstype | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
|-----------------|---|

| | |
|------------------|--------------|
| RF-udgangseffekt | Maks. 20 dBm |
|------------------|--------------|

Inhalt

| | |
|---|----|
| Einführung | 44 |
| Allgemeine Beschreibung | 45 |
| Vorgesehener Verwendungszweck | 45 |
| Die Wirkung des Connected Sleep & Wake-up Light | 45 |
| Wichtige Sicherheitsinformationen | 45 |
| Sicherheit und Einhaltung von Normen | 47 |
| Elektromagnetische Felder | 47 |
| Bildschirmsymbole | 48 |
| WLAN-Verbindung des Geräts | 48 |
| Navigation durch das Menü | 50 |
| Einstellung der Weckprofile | 51 |
| PowerBackUp+ | 51 |
| Schlummerfunktion | 52 |
| Wecksignal ausschalten | 52 |
| Gerät als Leselampe verwenden | 52 |
| Nachtlicht | 53 |
| Einstellungen | 53 |
| Anhören von Radio oder eigener Musik | 55 |
| Entspannungsprogramme | 56 |
| Sonnenuntergangssimulation | 56 |
| RelaxBreathe | 56 |
| Einschlaffunktion | 57 |
| Mobiltelefon aufladen | 58 |
| Reinigung und Aufbewahrung | 58 |
| Recycling | 58 |
| Zubehör und Ersatzteile | 58 |
| Fehlerbehebung | 59 |
| Technische Daten | 62 |

Einführung

Das Connected Philips Sleep & Wake-up Light lässt Sie angenehmer aufwachen. Bei aktiver Sonnenaufgangssimulation (Standarddauer 30 Minuten) nimmt die Lichtintensität der Lampe schrittweise bis zum eingestellten Wert zu, und die Lichtfarbe verändert sich von einem tiefen Morgenrot zu einem hellen Tageslicht. Das Licht bereitet Ihren Körper ganz natürlich auf das Aufwachen zur eingestellten Zeit vor. Um das Aufwachen noch angenehmer zu machen, können Sie außerdem natürliche Wecktöne oder das UKW-Radio verwenden.

Dank lichtgeführter Atmungsfunktion, individueller Sonneneinstellungen, Verfolgung der Schlafzimmer-Umgebungsbedingungen und verschiedener anderer Funktionen ist dieses Connected Sleep & Wake-up Light der perfekte Begleiter für Ihr Schlafzimmer.

Tipp: Die Philips SleepMapper App erschließt zusätzliche Funktionen. Informationen über diese Funktionen werden in der App erklärt.

Allgemeine Beschreibung

- 1 Dekoring
- 2 Lampengehäuse
- 3 Display
- 4 Schalldrucksensor
- 5 USB-Ladeanschluss
- 6 Rückstelltaste
- 7 Radioantenne
- 8 AmbiTrack-Sensor: Luftfeuchtigkeits- und Temperatursensor
- 9 Zusatzeingang (AUX)
- 10 DC-Adapteranschluss
- 11 Lautsprecher
- 12 Schlummer/Nachtlicht
- 13 Ladegerät
- 14 Gerätestecker

Vorgesehener Verwendungszweck

Das Philips Connected Sleep & Wake-up Light soll Ihnen ein natürlicheres, erholteres Aufwachen und ein entspanntes Gefühl vor dem Einschlafen ermöglichen.

Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt.

Die Wirkung des Connected Sleep & Wake-up Light

Das Philips Connected Sleep & Wake-up Light bereitet Ihren Körper während der letzten 5 bis 40 Minuten oder im Schlaf, abhängig von der von Ihnen eingestellten Sonnenaufgangssimulation, sanft auf das Aufwachen vor. In den frühen Morgenstunden sind unsere Augen lichtempfindlicher als während der Wachphasen am Tag. In dieser Phase bereitet sich der Körper dank der relativ geringen Lichtintensität eines simulierten Sonnenaufgangs auf das Aufwachen und Munterwerden vor.

Anwender des Connected Sleep & Wake-up Light berichten, dass sie leichter wach werden und sich wohler und energiegeladener fühlen. Da die Lichtempfindlichkeit bei jedem Menschen unterschiedlich ist, können Sie die Lichtintensität Ihres Geräts so einstellen, dass sie Ihrer Lichtempfindlichkeit für einen optimalen Start in den Tag am besten entspricht. Weitere Informationen zum Connected Sleep & Wake-up Light finden Sie unter www.philips.com.

Wichtige Sicherheitsinformationen

Lesen Sie diese wichtigen Informationen vor dem Gebrauch des Geräts aufmerksam durch, und bewahren Sie sie für eine spätere Verwendung auf.

Gefahr



- Wasser und Elektrizität sind eine gefährliche Kombination! Benutzen Sie dieses Gerät nicht in feuchter Umgebung (z. B. im Badezimmer, in der Nähe einer Dusche oder eines Schwimmbeckens).
- Halten Sie das Netzteil trocken.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Gerät gelangt oder darüber verschüttet wird.
- Tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser. Spülen Sie es auch nicht unter fließendem Wasser ab.
- Stellen Sie nichts in die Nähe des Geräts, das dazu führen könnte, dass Wasser oder andere Flüssigkeiten auf das Gerät tropfen oder spritzen.
- Der Adapter enthält einen Transformator, der unsichere 100-240 VAC Netzspannung in sichere 24 VDC Niederspannung umwandelt. Ersetzen Sie den Adapter keinesfalls durch einen anderen Stecker, da dies den Benutzer gefährden kann.

Warnhinweis

- Verwenden Sie das Gerät keinesfalls, wenn das Lampengehäuse beschädigt oder zerbrochen ist oder fehlt.
- Wenn der Adapter, das Netzkabel oder das Gerät in irgendeiner Weise beschädigt sind, Flüssigkeit über dem Gerät verschüttet wurde oder Gegenstände in und/oder auf das Gerät gefallen sind, das Gerät Regen oder Feuchtigkeit ausgesetzt wurde oder nicht ordnungsgemäß funktioniert oder fallen gelassen bzw. beschädigt wurde, darf das Gerät nicht betrieben werden.
- Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während der Anwendung von RelaxBreathe bei der Atemübung unwohl fühlen, gehen Sie zurück zur normalen Atmung.
- Benutzen Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.
- Wenn der Adapter (das Adapterkabel) defekt oder beschädigt ist, darf er nur durch ein Original-Ersatzteil ausgetauscht werden, um Gefährdungen zu vermeiden.
- Dieses Gerät ist für Benutzer (einschl. Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder psychischen Fähigkeiten bzw. ohne jegliche Erfahrung oder Vorwissen nur dann geeignet, wenn eine angemessene Aufsicht oder ausführliche Anleitung zur Benutzung des Geräts durch eine verantwortliche Person sichergestellt ist.
- Wenn Sie in der Vergangenheit Depressionen hatten oder im Moment daran leiden, konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, um Ihre Schlafzeit zu verkürzen. Der Zweck dieses Geräts ist es, Ihnen das Aufwachen zu erleichtern. Es verringert jedoch nicht Ihren Schlafbedarf.

Achtung

- Prüfen Sie, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen, ob die Spannungsangabe auf dem Gerät mit der örtlichen Netzspannung übereinstimmt.

- Achten Sie darauf, nicht auf das Netzkabel zu treten oder es zu knicken. Dies gilt insbesondere an Steckern, Steckdosen und an der Stelle, an der Kabel mit der Lampe verbunden sind.
- Um einen irreparablen Schaden des Adapters zu vermeiden, verwenden Sie den Adapter nicht in oder in der Nähe einer Wandsteckdose, an die ein elektrischer Lüfterfrischer angeschlossen ist.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen, und setzen Sie es keinerlei schweren Stößen aus.
- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene und rutschfeste Oberfläche.
- Beeinträchtigen Sie nicht die Kühlung des Geräts, indem Sie das Gerät mit Gegenständen wie Decken, Gardinen, Kleidung, Papieren usw. abdecken.
- Verwenden Sie das Gerät nicht bei Zimmertemperaturen unter 5° C oder über 35° C.
- Das Gerät hat keinen Ein-/Ausschalter. Um das Gerät auszuschalten, ziehen Sie den Netzstecker. Der Adapter muss stets leicht zugänglich sein.
- Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch oder in ähnlichem Umfeld, wie z. B. im Hotel, geeignet.
- Es dürfen keine offenen Feuerquellen wie brennende Kerzen auf dem Gerät abgestellt werden.

Allgemeines

- Wenn Sie oft zu früh oder mit Kopfschmerzen aufwachen, verringern Sie die eingestellte Lichtintensität und/oder die eingestellte Dauer der Sonnenaufgangssimulation.
- Wenn Sie oft durch den Weckton geweckt werden, erhöhen Sie die eingestellte Lichtintensität und/oder die eingestellte Dauer der Sonnenaufgangssimulation.
- Wenn eine weitere Person im Zimmer schläft, kann diese Person unbeabsichtigt durch das Wake-up Light geweckt werden, obwohl sie weiter vom Gerät entfernt ist. Das liegt daran, dass Menschen unterschiedlich stark auf Licht reagieren.
- Der Stromverbrauch des Geräts ist am niedrigsten, wenn kein Gerät über den USB-Anschluss gekoppelt ist und die Lampe, das Radio, das Display und die WLAN-Funktion ausgeschaltet sind.

Sicherheit und Einhaltung von Normen

Dieses Gerät entspricht den EU-Sicherheitsanforderungen für:

- IEC 60598: Leuchten.
- IEC 62471: Fotobiologische Sicherheit von Lampen und Lampensystemen.
- IEC 62368: Geräte der Audio-/Video-, Informations- und Kommunikationstechnik.

Elektromagnetische Felder

Dieses Philips-Gerät erfüllt alle einschlägigen Normen und Vorschriften zur Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern.

Bildschirmsymbole



Weckprofil / Wecker



Lichtintensität und Licht ein/aus



Einstellungen



Radio oder eigene Musik



Entspannungsprogramm



WLAN



WLAN deaktiviert



Akustisches Feedback



Anzeigehelligkeit



Automatische Anzeige aktivieren



Automatische Anzeige deaktivieren



Radio



AUX-Eingang



Sonnenuntergangssimulation



RelaxBreathe



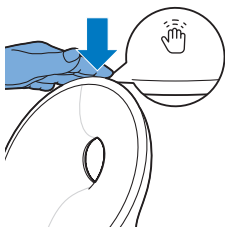
RelaxBreathe-Rhythmen



Führung mit Licht oder Ton



Start-Einschlafzeit



Schlummer/Nachtlicht

WLAN-Verbindung des Geräts

Die Firmware Ihres Geräts kann bei WLAN-Verbindung automatisch aktualisiert werden. Wenn Ihr Gerät aktualisiert wurde, sind die Informationen in dieser Bedienungsanleitung möglicherweise nicht mehr auf dem neuesten Stand. Die neueste Bedienungsanleitung finden Sie online.

Einfache WLAN-Einrichtung



Laden Sie die Philips SleepMapper App von Google Play oder aus dem App Store auf Ihr Smartphone herunter. Ob Ihr Smartphone mit der App kompatibel ist, ersehen Sie aus den Informationen in Google Play oder im App Store. Sie können ganz einfach die WLAN-Verbindung zu Ihrem Connected Sleep & Wake-up Light einrichten.

Die Einrichtungsschritte, um Sleep & Wake-up Light zu installieren und mit Ihrem WLAN-Heimnetzwerk zu verbinden, brauchen nur einmal ausgeführt zu werden. Diese Einrichtung dauert ca. 5 bis 10 Minuten.

Einrichtungsassistent des Connected Sleep & Wake-up Light

- 1 Wenn Sie Ihr Connected Sleep & Wake-up Light zum ersten Mal verwenden, wird auf dem Gerät ein Einrichtungsassistent gestartet.
- 2 Wählen Sie zuerst Ihre Sprache auf dem Display des Geräts, und fahren Sie dann in der App fort. Achten Sie darauf, dass die App auf Ihrem Smartphone geöffnet ist.
- 3 Befolgen Sie die Anweisungen in der App, um Ihr Gerät mit dem WLAN-Netzwerk zu verbinden. Falls Probleme beim Verbinden des Geräts auftreten, überprüfen Sie die im Abschnitt (siehe 'Fehlerbehebung') angegebenen Punkte.



- Wenn Sie zuvor gewählt haben, Ihr Gerät ohne die App einzurichten, dies jetzt aber mit der App durchführen möchten, halten Sie das WLAN-Symbol für 8 Sekunden gedrückt. Das Symbol für den Zugangspunkt-Modus (📶) wird auf dem Display angezeigt. Öffnen Sie zur Verbindungsherstellung die App auf Ihrem Smartphone.
- Wenn Sie Änderungen an Ihrem WLAN-Heimnetzwerk vorgenommen oder Ihr Passwort geändert haben, müssen Sie auch das WLAN-Symbol (📶) für 8 Sekunden gedrückt halten. Auf dem Display wird das Symbol für den Zugangspunkt-Modus (📶) angezeigt. Öffnen Sie zur Verbindungsherstellung die App auf Ihrem Smartphone.

Hinweis: Achten Sie darauf, dass Ihr Smartphone mit dem WLAN-Netzwerk verbunden ist, das Sie in Ihrem Schlafzimmer verwenden.

Hinweis: Die App auf Ihrem Smartphone und Ihr Connected Sleep & Wake-up Light können nur miteinander kommunizieren, wenn beide Geräte mit demselben WLAN-Heimnetzwerk verbunden sind.

Hinweis: Die Fernsteuerung des Geräts (z. B. Einstellung einer Weckzeit) über die App ist nur möglich, wenn eine Verbindung mit dem WLAN-Heimnetzwerk besteht oder Ihr Smartphone mit 4G verbunden ist.



Dieses WLAN-Verbindungssymbol wird möglicherweise auf dem Display angezeigt, wenn keine Verbindung hergestellt werden kann. Überprüfen Sie den Abschnitt "Fehlerbehebung", um das Problem zu beheben.

AmbiTrack-Sensoren

Das Connected Sleep & Wake-up Light erfasst mit den AmbiTrack-Sensoren die Umgebungswerte. AmbiTrack-Sensoren messen die Werte für Licht,

Luftfeuchtigkeit, Temperatur und Schalldruckpegel. Diese Faktoren können Ihren Schlaf beeinträchtigen. Nur in der App sehen Sie weitere Informationen über die empfohlenen Werte für die idealen Schlafbedingungen. Die Messungen der Sensoren können durch die Umgebung des angeschlossenen Connected Sleep & Wake-up Light beeinflusst werden.

Wenn Sie beispielsweise das Gerät neben ein Fenster oder in der Nähe von Heizkörpern oder anderen Wärmequellen aufstellen, erfassen die Temperatur- und Feuchtigkeitssensoren möglicherweise nicht die Temperatur/Luftfeuchtigkeit im gesamten Raum.

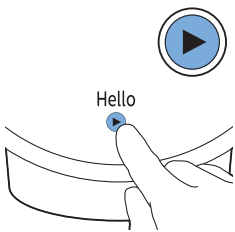
Einrichten des Geräts ohne die App

Sie können das Sleep & Wake-up Light ohne die App einrichten. Bevor Sie das Gerät verwenden können, muss ein Einrichtungsassistent auf dem Gerät ausgeführt werden. Sie können das Gerät später (siehe 'Einfache WLAN-Einrichtung') mit der App verbinden.

Damit Sie alle Funktionen der App bestmöglich nutzen können, sollten Sie Ihr Gerät unbedingt mit der SleepMapper-App einrichten.

- 1 Beginnen Sie den Einrichtungsassistenten, indem Sie auf das "Start"-Symbol auf dem Display des Geräts tippen.
- 2 Sie werden durch den Einrichtungsassistenten auf dem Gerät geführt, wo Sie die gewünschten Einstellungen, ein Aufwachprofil und ein Entspannungsprogramm festlegen.

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



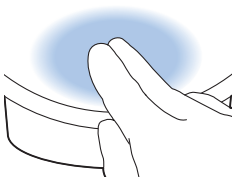
Navigation durch das Menü

Wenn Sie Ihr Gerät mithilfe von der SleepMapper App (siehe 'Einfache WLAN-Einrichtung') oder durch den Einrichtungsassistenten (siehe 'Einrichten des Geräts ohne die App') auf dem Gerät eingerichtet haben, sehen Sie das Menü, wie in den folgenden Abschnitten beschrieben.

Auf dem Display des Geräts können Sie die Einstellungen für Aufwachprofil, Leselampe, Einstellungen, Ton (Quelle) oder das Entspannungsprogramm auswählen und festlegen.

Hinweis: All Ihre personalisierten Einstellungen und Profile werden dauerhaft gespeichert. Sie werden nicht gelöscht, wenn der Adapter aus der Steckdose gezogen wird. Sie können alle Einstellungen jederzeit ändern. Die letzte Einstellung wird gespeichert.

Hinweis: Wenn auf dem Display nichts angezeigt wird, bewegen Sie Ihre Hand zum unteren Bereich des Sleep & Wake-up Lights. Das Displaymenü wird nun sichtbar. Die Menüsymbole werden angezeigt.



Einstellung der Weckprofile



In Ihrem Aufwachprofil auf dem Gerät können Sie die Weckzeit, die maximale Lichtintensität und die bevorzugte Art des Wecktons einstellen. Mit der SleepMapper App können Sie weitere Aufwachprofile einstellen.



Hinweis: Auf der Hauptanzeige des Geräts ist sichtbar, ob der Wecker gestellt ist.

Um den Wecker auszuschalten, drücken Sie auf das Wecksymbol .

Hinweis: Um alle festgelegten Weckfunktionen auf einmal zu deaktivieren, halten Sie das Wecksymbol lange gedrückt.

Einstellung des Weckprofils



Sie können 2 verschiedene Aufwachprofile auf dem Gerät einstellen. Für jedes Profil können Sie die Weckzeit, Lichtintensität, die Dauer der Aufwachkurve sowie die Art und Lautstärke des Wecktons einstellen. Mit der SleepMapper App können Sie insgesamt 16 Weckzeiten festlegen. Dadurch erhalten Sie mehr Möglichkeiten zur Auswahl der Uhrzeit und des Wochentags, an dem der die Weckfunktion ausgelöst werden soll.

Dauer des Aufwachprofils



Die Standarddauer der Aufwachkurve (Ansteigen der Helligkeit auf das Maximum) beträgt 30 Minuten. Die Dauer kann ganz nach Wunsch geändert werden, indem Sie auf das Symbol auf dem Gerät drücken. Mit der Sleepmapper App können Sie verschiedene Aufwachprofile einstellen.

Lichtintensität des Aufwachprofils



Die Lampe des Geräts simuliert einen Sonnenaufgang. Wie bei einem Sonnenaufgang nimmt die Helligkeit der Lampe nach und nach zu. Während dieser Aufwachkurve wechselt die Farbe des Lichts von einem weichen Rot über ein warmes Orange bis zu einem Hellgelb. Sie können eine der 25 Lichtintensitäten auswählen.

Tonarten



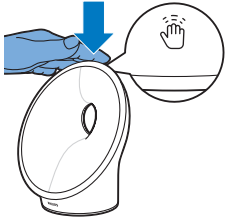
Sie können zwischen drei verschiedenen Optionen wählen. Wählen Sie eines der Naturgeräusche , keinen Ton oder das UKW-Radio aus .

PowerBackUp+

Bei einem Stromausfall ist das Gerät, einschließlich des Displays, nicht funktionsfähig. Die interne Uhr und ein Reservewecker bleiben jedoch mindestens 8 Stunden aktiv.

Wenn während des Stromausfalls die eingestellte Weckzeit erreicht wird, wird der Reservewecker ausgelöst und gibt ca. eine Minute lang einen Signalton aus.

Schlummerfunktion



Wenn die Aufwachkurve beendet ist (maximale Lichtintensität erreicht) und der Weckton abgespielt wird, können Sie auf die Oberseite des Geräts tippen, um die Schlummerfunktion zu aktivieren.

Die Lampe bleibt eingeschaltet, aber der Weckton wird stummgeschaltet. Nach 9 Minuten wird der Weckton erneut abgespielt.

Hinweis: Licht und Ton schalten sich automatisch 60 Minuten nach dem Ende des Wecksignals oder 60 Minuten nach der letzten Aktivierung der Schlummerfunktion aus.

Wecksignal ausschalten



Wenn sich das Wecksignal einschaltet, können Sie es ausschalten, indem Sie auf dieses Symbol auf dem Gerät drücken. Wenn Sie das Wecksignal ausschalten, ist das zugehörige Weckprofil für diesen Tag deaktiviert.

Gerät als Leselampe verwenden

Sie können das Connected Sleep & Wake-up Light als Leselampe verwenden.

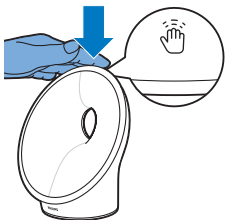
Drücken Sie auf das Leselampensymbol auf dem Display, um die Leselampe einzuschalten.



Hinweis: Sie können die Lichtintensität erhöhen und verringern. Sie können eine Helligkeitsstufe zwischen 1 (niedrig) und 25 (hoch) auswählen. Der Standardwert für die Helligkeit beträgt 18.

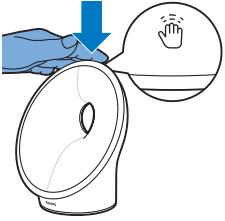


Zum Ausschalten des Lichts drücken Sie auf das durchgestrichene Symbol im Menü.



Tip: Wenn das Licht eingeschaltet ist, können Sie dies auch mit einem einzelnen Tippen auf die Oberseite des Geräts ausschalten. Alle aktiven Programme werden beendet. Die Weckfunktion bleibt aktiv.

Nachtlicht



Wenn Sie nachts aufwachen, können Sie auf die Oberseite des Geräts tippen, um ein gedämpftes Licht einzuschalten. Das gedämpfte, leicht orange Licht sorgt dafür, dass es gerade hell genug ist, um sich in der Dunkelheit zurechtfinden zu können. Tippen Sie auf erneut die Oberseite des Geräts, um das Nachtlicht auszuschalten.

Hinweis: Das Nachtlicht kann nicht direkt aktiviert werden, wenn das Hauptlicht bereits eingeschaltet ist. In diesem Fall tippen Sie zuerst auf den oberen Teil des Geräts, um das Hauptlicht auszuschalten. Tippen Sie dann erneut, um das Nachtlicht einzuschalten.

Einstellungen



In diesem Menü können Sie die Uhrzeit, das akustische Feedback und die Anzeigehelligkeit des Geräts einstellen sowie die WLAN-Funktion aktivieren/deaktivieren.

Hinweis: Halten Sie das Einstellungssymbol 8 Sekunden lang gedrückt, um ein neues Menü zu öffnen, das die Auswahlmöglichkeit für DEMO-Modus (Aufwachkurve im Schnelldurchlauf) oder VERSION (Firmware-Version des Geräts) enthält.

Wenn Sie das Gerät durch die Verbindung mit der App aktualisiert haben, sind die Informationen in diesem Dokument möglicherweise nicht auf dem neuesten Stand. Die aktuellste Version der Bedienungsanleitung finden Sie auf www.philips.com/support

Philips behält sich das Recht zur Aktualisierung der Firmware des Geräts vor.

Zeit




Sie können die Uhrzeit einstellen und zwischen 12-Stunden-Format (AM/PM) und 24-Stunden-Format hin- und herschalten, indem Sie auf das Umschaltssymbol (12/24) drücken.

Hinweis: Diese Option ist nicht verfügbar, wenn das Gerät mit WLAN verbunden ist.

WLAN



Zum Ein- oder Ausschalten der WLAN-Verbindung drücken Sie auf das WLAN-Symbol. Bei deaktiviertem WLAN  werden Aktualisierungen, die in der App vorgenommen wurden, erst nach dem Wiederherstellen der WLAN-Verbindung übernommen.



Hinweis: Halten Sie das WLAN-Symbol ungefähr 8 Sekunden gedrückt, um zum Zugangspunkt-Modus zurückzukehren. Öffnen Sie den Zugangspunkt-Modus, wenn Sie Ihr Gerät mit einem anderen WLAN-Netzwerk verbinden möchten oder wenn Sie Ihr WLAN-Passwort geändert haben.



Wenn Sie versehentlich den Zugangspunkt-Modus aktiviert haben, aktivieren Sie die WLAN-Funktion erneut, indem Sie im WLAN-Menü auf das WLAN-Symbol drücken. Ihr Connected Sleep & Wake-up Light merkt sich das Netzwerk, mit dem Sie verbunden waren.

Akustisches Feedback



Wenn Sie nicht möchten, dass ein Klickgeräusch beim Drücken auf ein Symbol ertönt, drücken Sie das Symbol für das akustische Feedback, um das akustische Feedback auszuschalten. Sie hören ein Klicken zur Bestätigung. Um das akustische Feedback wieder zu aktivieren, drücken Sie dieses Symbol erneut.

Display

Anzeigehelligkeit



Sie können die Anzeigehelligkeit von Stufe 1 bis Stufe 6 einstellen. Wir empfehlen, den Displaykontrast in einem dunklen Schlafzimmer einzustellen. Wählen Sie eine Kontraststufe, mit der Sie das Display nachts optimal ablesen können. Der Displaykontrast wird erhöht, wenn das Connected Sleep & Wake-up Light eine hohe Lichtstärke im Schlafzimmer misst. Dies geschieht automatisch, sodass Sie auch bei größerer Umgebungshelligkeit das Display immer ablesen können.

Display Ein/Aus



Durch Betätigen Symbols zur automatischen Display-Abschaltung können Sie das Display vollständig ausschalten, falls Sie möchten, dass das Gerät gar kein Licht (einschließlich der Zeitanzeige) abgibt.

Normalerweise schaltet das Display von allen Menüs auf Zeit- und Statusanzeige um, wenn das Display für einige Zeit nicht berührt wird. Wenn das Display ausgeschaltet ist, wird keine Zeit angezeigt.



Deaktivieren Sie die automatische Display-Abschaltung durch Drücken auf das durchgestrichene Symbol.

Tipp: Wenn Sie bei ausgeschaltetem Display nachsehen möchten, wie spät es ist, oder eine Funktion auswählen möchten, bewegen Sie Ihre Hand in die Nähe des Displays. Es schaltet sich daraufhin einige Sekunden lang ein.



Anhören von Radio oder eigener Musik



Tipp: Während der Radio- oder Musikkwiedergabe können Sie den Ton mit einem einzelnen Tippen auf die Oberseite des Connected Sleep & Wake-up Light ausschalten. Alle aktiven Programme werden beendet. Die Weckfunktion bleibt aktiv.

Radio



Sie können mit dem Connected Sleep & Wake-up Light UKW-Radio hören. Wenn Sie die Radiofunktion im Einrichtungsassistenten eingestellt haben, zeigt es die ausgewählten Radiosender an. Sie können den Radiosender manuell durch Einstellen der UKW-Frequenz wechseln.

Tipp: Wickeln Sie die Antenne vollständig ab, und platzieren Sie diese probenhalber an verschiedenen Stellen, bis das Radio den besten Empfang liefert.



Sie können 5 Radiosender voreinstellen. Bei jedem voreingestellten Radiosender können Sie die UKW-Frequenz manuell einstellen. Drücken Sie auf das Radiosender-Vorwahlsymbol und halten Sie dann das Doppelpfeilsymbol gedrückt, um automatisch den nächsten Radiosender zu suchen. Um die Radiofrequenz zu speichern, drücken Sie das Häkchensymbol.



Nachdem Sie einen Radiosender eingestellt haben, können Sie leicht einen weiteren Radiosender hinzufügen, indem Sie das Umschaltssymbol betätigen. Auf diese Weise können Sie 5 Radiosender voreinstellen.



Stellen Sie die gewünschte Lautstärke ein. Um die Lautstärkeeinstellung zu speichern, drücken Sie das Häkchensymbol.

Musik über den AUX-Eingang



Sie können das Connected Sleep & Wake-up Light als Lautsprecher für Musik verwenden, indem Sie ein Musikabspielgerät (zum Beispiel Ihr Mobiltelefon) mit dem AUX-Eingang verbinden.

Hinweis: Sie können Musik eines Geräts, das an den AUX-Eingang angeschlossen ist, nicht als Weckton einstellen.

Wenn die Maximallautstärke des Connected Sleep & Wake-up Light nicht ausreicht, erhöhen Sie die Lautstärke Ihres Musikabspielgeräts.

Wenn der Ton bei niedriger Lautstärkeeinstellung des Connected Sleep & Wake-up Light zu laut oder verzerrt ist, verringern Sie die Lautstärkeeinstellung Ihres Musikabspielgeräts.



Hinweis: Halten Sie das Musiknotensymbol gedrückt, um den Ton über das Menü zu aktivieren/zu deaktivieren. Sie können den Ton ebenfalls ausschalten, indem Sie auf die Oberseite des Geräts tippen.

Hinweis: Sie benötigen ein AUX-Kabel, um das Connected Sleep & Wake-up Light an ein Musikabspielgerät anzuschließen.

Entspannungsprogramme



Das Gerät bietet zwei Entspannungsprogramme, die Ihnen dabei helfen, sich vor dem Schlafen zu entspannen.



Sie können das aktive Entspannungsprogramm deaktivieren, indem Sie auf die Oberseite des Geräts tippen.

Sonnenuntergangssimulation



Während der Sonnenuntergangssimulation nimmt die Helligkeit des Lichts allmählich ab, und die Farben ändern sich von einem Hellgelb über ein warmes Orange zu einem weichen Rot. Sie können die Dauer der anfänglichen Lichtintensität für die Sonnenuntergangssimulation einstellen. Sie können auch einen Ton auswählen, der während der Sonnenuntergangssimulation langsam leiser wird. Sie können die Tonquelle und die Anfangslautstärke einstellen. 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



Für RelaxBreathe bildet die Bauchatmungstechnik die Basis für das Atemprogramm. Sie können eines der durch Licht oder Ton geführten Atemprogramme auswählen. Die Kombination aus der Bauchatmungsübung und der Führung des Connected Sleep & Wake-up Light unterstützt Sie dabei zur Ruhe zu kommen und sich entspannt zu fühlen.



Sie können eines von sieben Entspannungsprogrammen mit voreingestellten Atemrhythmen auswählen. Jedes Entspannungsprogramm hat einen anderen Atemrhythmus. Das Programm "4 Atemzüge" umfasst 4 Atemzüge pro Minute. Das Programm "5 Atemzüge" umfasst 5 Atemzüge pro Minute. Jedes weitere Programm umfasst einen weiteren Atemzug pro Minute. Das letzte Programm ("10 Atemzüge") umfasst 10 Atemzüge pro Minute.



Sie können für die Führung durch das ausgewählte Entspannungsprogramm Licht oder Ton auswählen. Folgen Sie dem Licht oder dem Ton, wenn Sie ein- und ausatmen.

- Bei einer Führung mit Licht atmen Sie ein, wenn die Lichtintensität zunimmt. Zwischen den beiden leichten Lichtblitzen halten Sie Ihren Atem an. Atmen Sie aus, wenn die Lichtintensität abnimmt.
- Bei einer Führung mit Ton atmen Sie ein, wenn die Intensität des Wellenrauschens ansteigt. Wenn die Geräuschintensität gleich bleibt, halten Sie den Atem an. Atmen Sie langsam aus, wenn die Intensität des Wellenrauschens abnimmt.

Folgen Sie Ihrem gewünschten Rhythmus mithilfe von Licht oder Ton für ein entspannteres Gefühl. Sie können dies sogar mit geschlossenen Augen tun.

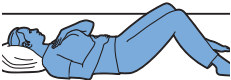
Hinweis: Ein Anleitungsvideo zu RelaxBreathe finden Sie in der App und auf der Philips Website.

Bauchatmung zur Entspannung

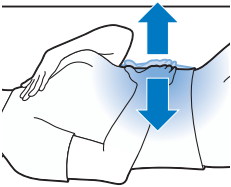
Die Bauchatmung ist die am meisten anerkannte Atemtechnik, die Menschen dabei hilft, sich zu entspannen. Wenn Sie in den Bauch atmen, bewegt sich Ihr Zwerchfell automatisch nach unten. Dadurch bewegt sich auch die Lunge herab und Sie können voll und tief durchatmen.

Achtung: Wenn Sie sich zu irgendeinem Zeitpunkt während dieser Atemübung unwohl fühlen, gehen Sie zurück zur normalen Atmung.

Anleitung zur Bauchatmung



- 1 Legen Sie sich ganz bequem auf den Rücken.
- 2 Atmen Sie durch die Nase ein, und atmen Sie durch die Nase oder den Mund aus.



- 3 Legen Sie eine Hand auf den Bauch und die andere Hand auf die Brust. Die Hand auf dem Bauch sollte sich mit jeder Einatmung auf- und mit jeder Ausatmung abbewegen. Die Hand auf Ihrer Brust sollte sich nur leicht bewegen.
- 4 Ihre Atmung sollte nur von Ihrem Bauch her kommen. Versuchen Sie länger aus- als einzuatmen. Dadurch werden Sie sich schnell entspannter fühlen.

Hinweis: Die RelaxBreathe-Funktion des Geräts kann Sie bei der Bauchatmung führen.

Einschlaffunktion



Sie können Ihr Einschlafverhalten verfolgen, indem Sie vor dem Einschlafen ungefähr 2 Sekunden lang auf die Oberseite des Geräts drücken, um die Einschlaffunktion zu aktivieren. Sie können die Einschlaffunktion auch im Entspannungsmenü aktivieren. Sie können die Einschlaffunktion auch starten, indem Sie in der SleepMapper App auf "Verfolgung starten" drücken.



Ein Mondsymbol auf dem Display des Geräts zeigt an, dass die Verfolgung des Einschlafverhaltens gestartet wurde. Weitere Informationen zur Einschlaffunktion finden Sie in der App.

Mobiltelefon aufladen

Sie können den USB-Anschluss (siehe 'Allgemeine Beschreibung') zum Laden Ihres Mobiltelefons verwenden (max. 1000 mA).

Reinigung und Aufbewahrung

- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel, Scheuerschwämme oder Reinigungsflüssigkeiten wie Alkohol, Aceton u. Ä, da diese die Geräteoberfläche beschädigen können.
- Bei längerer Nichtbenutzung des Geräts ziehen Sie den Adapter aus der Steckdose. Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, an dem es nicht gequetscht, gestoßen oder auf andere Weise beschädigt werden kann.
- Wickeln Sie niemals das Kabel um das Gerät, wenn Sie es verstauen.

Recycling



- Dieses Symbol bedeutet, dass das Produkt nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden kann (2012/19/EU).
- 1 Altgeräte können kostenlos an geeigneten Rücknahmestellen abgegeben werden.
 - 2 Diese werden dort fachgerecht gesammelt oder zur Wiederverwendung vorbereitet. Altgeräte können Schadstoffe enthalten, die der Umwelt und der menschlichen Gesundheit schaden können. Enthaltene Rohstoffe können durch ihre Wiederverwertung einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.
 - 3 Die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Altgeräten muss vom Endnutzer eigenverantwortlich vorgenommen werden.
 - 4 Hinweise für Verbraucher in Deutschland: Die in Punkt 1 genannte Rückgabe ist gesetzlich vorgeschrieben. Sammel- und Rücknahmestellen in Deutschland: <https://www.stiftung-ear.de/>

Zubehör und Ersatzteile

- Dieses Gerät enthält keine Teile, die vom Benutzer repariert werden können.
- Die Lichtquelle dieser Leuchte ist nicht austauschbar; wenn die Lichtquelle das Ende ihrer Nutzungsdauer erreicht, sollte die gesamte Leuchte ersetzt werden.

- Um Zubehör oder Ersatzteile zu kaufen, besuchen Sie **www.shop.philips.com/service**, oder suchen Sie Ihren Philips Händler auf. Sie können sich auch an ein Philips Service-Center in Ihrem Land wenden. Die Kontaktdaten finden Sie in der internationalen Garantieschrift.

Die folgenden Zubehörteile sind erhältlich:

- Adapter HF20 EU-Ausführung: Typennummer 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 UK-Ausführung: Typennummer 4222 039 6748 1

Fehlerbehebung

In diesem Kapitel sind die häufigsten Probleme aufgeführt, die beim Gebrauch des Geräts auftreten können. Sollten Sie ein Problem mithilfe der nachstehenden Informationen nicht beheben können, besuchen Sie unsere Website unter: **www.philips.com/support** und ziehen Sie die Liste „Häufig gestellte Fragen“ hinzu, oder wenden Sie sich an das Philips Consumer Care-Center in Ihrem Land.

Fehlerbehebung zur Netzwerkverbindung

| Problem | Lösung |
|--|--|
| Ich kann die App nicht auf mein Smartphone herunterladen. | Die App ist für Smartphones mit den Betriebssystemen Android und IOS verfügbar. Die App ist nicht für Windows Telefone verfügbar. |
| Ich kann mein Wake-up Light nicht mit meinem WLAN-Heimnetzwerk verbinden, wie soll ich vorgehen? | <p>Wenn Sie Ihr Wake-up Light nicht mit Ihrem WLAN-Heimnetzwerk verbinden können und das Symbol für den Zugangspunkt-Modus weiter blinkt (¶), könnte eines der folgenden Probleme vorliegen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Falsches Passwort. Achten Sie darauf, dass Sie das richtige WLAN-Netzwerkpasswort eingegeben, und versuchen Sie es erneut. 2. Ist Ihr Router für die Verbindung mit Ihrem Wake-up Light geeignet? Ihr Router muss im Frequenzband 2,4 GHz übertragen, um mit dem Gerät zu kommunizieren. Stellen Sie bei der erstmaligen Einrichtung sicher, dass Ihr Smartphone und das Gerät beide mit demselben WLAN-Netzwerk im Frequenzband 2,4 GHz verbunden sind. Andernfalls können Sie das Gerät und Ihr Smartphone nicht verbinden. Das Gerät kann sich nicht mit einem 5-GHz-Netzwerk verbinden. Schalten Sie das 5-GHz-Netzwerk vorübergehend aus, um das Gerät mit dem 2,4-GHz-Netzwerk zu verbinden. Danach können Sie wieder zum 5-GHz-Netzwerk wechseln. 3. Überprüfen Sie die WLAN-Signalstärke. Wenn das Signal schwach ist, kann das Gerät keine ordnungsgemäße Verbindung aufbauen. Bringen Sie das Gerät näher zum Router, um sicherzustellen, dass ein gutes WLAN-Signal verfügbar ist. 4. Wurde das Problem durch die vorherigen Schritte nicht gelöst, wenden Sie sich an das Philips Service-Center in Ihrem Land. |

Problem**Lösung**

Das Verbinden meines Connected Sleep & Wake-up Light mit einem WLAN-Gastnetzwerk funktioniert nicht.

WLAN-Gastnetzwerke sind oft so eingestellt, dass verschiedene Geräte (z. B. Ihr Smartphone und das Connected Sleep & Wake-up Light) nicht miteinander kommunizieren dürfen. Das blinkende Symbol für Zugangspunkt-Modus (📶) wird auf dem Gerät angezeigt. Wenn Sie diese Einstellung innerhalb Ihres eigenen WLAN-Gastnetzwerks ändern möchten, aktivieren Sie auf Ihrem Router die Funktion für universelles Plug and Play (uPnP).

Ich kann mit der App keine Weckzeiten einstellen oder das Connected Sleep & Wake-up Light kontrollieren.

Prüfen Sie zuerst, ob Ihr Sleep & Wake-up Light mit einem WLAN-Netzwerk verbunden ist. Wenn Sie die WLAN-Einrichtung über die Philips SleepMapper App fertiggestellt und Ihr Gerät mit einem bestimmten WLAN-Netzwerk verbunden haben, sollte das WLAN-Symbol auf dem Display des Geräts ständig leuchten. 📶.

Prüfen Sie zuerst, ob WLAN auf Ihrem Smartphone und Router aktiviert ist. Wenn das Symbol für deaktiviertes WLAN (🚫) auf dem Display des Geräts angezeigt wird, aktivieren Sie zuerst (siehe 'WLAN') die WLAN-Funktion.

- Ihr Smartphone könnte sich erneut mit einem anderen WLAN-Netzwerk verbunden haben. Achten Sie darauf, dass Ihr Smartphone und das Gerät mit demselben WLAN-Heimnetzwerk verbunden sind.

Wenn das Symbol für WLAN-Verbindungsprobleme angezeigt wird (📶), könnte eines der nachfolgenden Probleme vorliegen.

1. Überprüfen Sie die Einstellungen für Ihr WLAN-Heimnetzwerk auf dem Router. Möglicherweise ist die Funktion für universelles Plug & Play (uPnP) auf Ihrem Router nicht aktiviert. Aktivieren Sie diese Einstellung auf dem Router.

2. Überprüfen Sie die WLAN-Signalstärke. Wenn das Signal schwach ist, kann das Gerät keine ordnungsgemäße Verbindung aufbauen. Bringen Sie das Gerät näher zum Router, um sicherzustellen, dass ein gutes WLAN-Signal verfügbar ist.

3. Sie haben möglicherweise das Passwort für Ihr WLAN-Heimnetzwerk geändert oder einen neuen Router (siehe 'Einfache WLAN-Einrichtung') installiert.

Wie entferne ich meine persönlichen WLAN-Einstellungen und Weckzeiten vom Connected Sleep & Wake-up Light?

Stellen Sie die Standardeinstellungen wieder her, indem Sie das Ende einer Büroklammer in die Rücksetztaste auf der Rückseite des Geräts (siehe 'Allgemeine Beschreibung') einführen.

Ich möchte mein neues Smartphone mit meinem Connected Sleep & Wake-up Light verbinden. Was muss ich tun?

Bitte installieren Sie die App auf Ihrem neuen Smartphone erneut. Geben Sie in der App an, dass Sie das Connected Sleep & Wake-up Light bereits installiert haben, und folgen Sie den Anweisungen in der App.


Allgemeine Fehlerbehebung

| Problem | Lösung |
|--|---|
| Das Symbol auf dem Display oder das Licht auf dem Gerät reagiert nicht, wenn ich versuche, verschiedene Funktionen einzustellen. | Stellen Sie die Standardeinstellungen wieder her, indem Sie das Ende einer Büroklammer in die Rücksetztaste auf der Rückseite des Geräts (siehe 'Allgemeine Beschreibung') einführen. Prüfen Sie, ob das Problem dadurch gelöst wurde. Wenn das Gerät immer noch nicht funktioniert, wenden Sie sich an das Philips Consumer Care Center in Ihrem Land. Bitte beachten Sie, dass durch das Zurücksetzen auf die Standardeinstellungen alle persönlichen Einstellungen (eingestellte Weckzeit usw.) entfernt werden. |
| Die Lampe leuchtet nicht auf, wenn sich der Wecker einschaltet. | Möglicherweise haben Sie die Lichtintensität zu niedrig eingestellt. Erhöhen Sie die Lichtintensität in Ihrem Aufwachprofil. Möglicherweise haben Sie die Weckfunktion ausgeschaltet. Das Wecksymbol wird auf dem Display angezeigt, wenn der Wecker aktiv (siehe 'Einstellung des Weckprofils') ist. |
| Die Lampe leuchtet nicht sofort, wenn ich sie einschalte. | Je nach der eingestellten Lichtintensität kann es zwischen 1 und 5 Sekunden dauern, bis sich die Lampe einschaltet. |
| Ich höre den Weckton nicht, wenn der Wecker sich einschaltet. | Möglicherweise haben Sie die Lautstärke zu niedrig eingestellt. Um eine höhere Lautstärke einzustellen, erhöhen Sie den Geräuschpegel des Wecktons in Ihrem Aufwachprofil. Wenn Sie eine Weckzeit eingestellt haben, sehen Sie erst das Licht der Aufwachkurve. Der Weckton ertönt erst dann, wenn die Weckzeit erreicht wurde. Sie können die Dauer der Aufwachlichtkurve verändern. |
| | Wenn Sie das UKW-Radio als Weckton gewählt haben, schalten Sie das UKW-Radio ein, nachdem Sie den Wecker eingestellt haben, um zu prüfen, ob das UKW-Radio funktioniert. Prüfen Sie, ob Ihr UKW-Radio richtig auf einen Sender eingestellt ist. Stellen Sie ggf. die Frequenz neu ein. Wenn das Radio immer noch nicht funktioniert, wenden Sie sich an das Philips Consumer Care Center in Ihrem Land. |
| Das UKW-Radio nicht funktioniert oder Knackgeräusche ausgibt. | Prüfen Sie, ob Ihr UKW-Radio richtig auf einen Sender eingestellt ist. Stellen Sie ggf. die Frequenz neu ein. |
| | Bewegen Sie die Antenne, und ändern Sie ihre Position. Achten Sie darauf, dass die Antenne vollständig abgewickelt ist. |
| | Möglicherweise ist das Rundfunksignal zu schwach. Ändern Sie die Frequenz und/oder die Position der Antenne. Die Antenne sollte vollständig abgewickelt sein. |
| Gestern hat sich der Wecker eingeschaltet, aber heute hat er nicht funktioniert. | Möglicherweise haben Sie die Weckfunktion ausgeschaltet oder den Wecker nur für einen bestimmten Tag eingestellt. Das Wecksymbol wird auf dem Display angezeigt, wenn die Weckzeit innerhalb von 24 Stunden liegt. |

Problem**Lösung**

In der Philips SleepMapper App haben Sie mehrere Möglichkeiten zum Einstellen von Weckzeiten. Vielleicht wurde die Weckfunktion nicht korrekt eingestellt. Prüfen Sie, ob Sie den Wecker in der App richtig eingestellt haben. Achten Sie darauf, dass Ihr Gerät und die App mit demselben WLAN-Heimnetzwerk verbunden sind, wenn Sie eine Weckzeit einstellen.

Ich wollte die Schlummerfunktion verwenden, aber der Wecker schaltete sich nach 9 Minuten nicht wieder an.

Sie könnte versehentlich auf dem Display das Symbol zum Schließen des Wecksignals gedrückt haben . Dadurch wird die Weckfunktion für den betreffenden Tag deaktiviert. Tippen Sie auf die Oberseite des Geräts, um die Schlummerfunktion (siehe 'Schlummerfunktion') einzuschalten.

Das Licht weckt mich zu früh oder zu spät.

Möglicherweise ist die eingestellte Lichtintensität nicht für Sie geeignet. Probieren Sie eine niedrigere Lichtintensität, wenn Sie zu früh aufwachen, bzw. eine höhere Intensität, wenn Sie zu spät aufwachen. Sie können auch die Dauer der Aufwachkurve verändern. Wenn Lichtintensität 1 nicht niedrig genug ist, stellen Sie das Gerät in größerer Entfernung vom Bett auf. Wenn die Lichtintensität nicht hoch genug ist, um Sie zu wecken, stellen Sie sicher, dass das Licht des Geräts nicht durch Gegenstände verdeckt wird und sich das Gerät in der Nähe befindet.

Ich kann die Nachtlichtfunktion nicht ein-/ausschalten.

Vergewissern Sie sich, dass Sie an der richtigen Stelle (oben/hinten) auf das Gerät tippen.

Ich kann keine Musik über den USB-Anschluss streamen.

Der USB-Anschluss ist ausschließlich zum Laden Ihres Mobiltelefons vorgesehen. Das Musik-Streaming zu Ihrem Connected Sleep & Wake-up Light ist nicht möglich.

Der AUX-Eingang funktioniert nicht richtig.

Erhöhen oder verringern Sie die Lautstärke Ihres Smartphones. Verstellen Sie ggf. auch die Lautstärke des Geräts.

Die App gibt plötzlich einen Signalton aus.

Der Reservewecker wurde ausgelöst. Dies kann bis zu 8 Stunden dauern, nachdem Sie die Stromzufuhr unterbrochen wurde und eine eingestellte Weckzeit fällig ist. Der Weckton endet automatisch nach ca. einer Minute. Sie können auch den Weckton sofort beenden, indem Sie das Gerät einen kurzen Moment lang an das Stromnetz anschließen.

Damit der Reservewecker nicht auslöst, wenn die Stromzufuhr unterbrochen wird (z. B. zur Lagerung), deaktivieren Sie die Weckfunktion, bevor Sie das Gerät von der Stromversorgung trennen.

Technische Daten**Modell****HF367X**

Nenneingangsspannung des Adapters

100–240 V AC

Nenneingangsfrequenz des Adapters

50/60 Hz

Adapter ohne Last

<0,1 W

Nennausgangsspannung des Adapters

24 V DC

| | |
|--|--|
| Nennausgangsleistung des Adapters | 18 W |
| Durchschnittlicher Standby-Stromverbrauch des Geräts (Bedingungen: Alle Funktionen ausgesetzt, Umgebungslicht-Szenario: Tag 12 h: 300 Lux, Nacht 12 h: 0 Lux) | <ul style="list-style-type: none"> - WLAN ein und Display auf maximale Helligkeit < 2 W - WLAN aus und Display auf maximale Helligkeit < 1 W - WLAN aus und Displays auf minimale Helligkeit < 0,5 W |

| | |
|-------------------|---------------|
| USB-Ladeanschluss | 5 V, 1.000 mA |
|-------------------|---------------|

| | |
|---------------------|--------|
| AUX-Empfindlichkeit | 280 mV |
|---------------------|--------|

| | |
|------------------------------------|---|
| Nomineller Lichtstrom (Stufe 1-25) | 1-350 Lux bei 45cm, abhängig vom Modell |
|------------------------------------|---|

| | |
|-----------------------------------|-------------|
| Nominelle Lichtfarbe (Stufe 1-25) | 1500-2800 K |
|-----------------------------------|-------------|

Physische Eigenschaften

| | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| Abmessungen (Höhe x Breite x Tiefe) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm |
|-------------------------------------|-----------------------|

| | |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Gewicht des Hauptgeräts/des Adapters | Ca. 0,77 kg / 0,14 kg |
|--------------------------------------|-----------------------|

| | |
|-------------------|--------|
| Adapterkabellänge | 150 cm |
|-------------------|--------|

Klassifizierung

| | |
|------------|-------------------------------|
| Hauptgerät | Tragbare elektrische Leuchten |
|------------|-------------------------------|

| | |
|---------|---------------------------|
| Adapter | Stromquelle der Klasse II |
|---------|---------------------------|

| | |
|---------------|----------------|
| Betriebsmodus | Kontinuierlich |
|---------------|----------------|

Betrieb

| | |
|------------|-----------------|
| Temperatur | +5 °C bis 35 °C |
|------------|-----------------|

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Relative Luftfeuchtigkeit | 15 % bis 90 % (nicht kondensierend) |
|---------------------------|-------------------------------------|

Aufbewahrung

| | |
|------------|------------------|
| Temperatur | -20 °C bis 50 °C |
|------------|------------------|

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| Relative Luftfeuchtigkeit | 15 % bis 90 % (nicht kondensierend) |
|---------------------------|-------------------------------------|

AmbiTrack-Sensoren

| | |
|-------------|----------------|
| Lichtsensor | 0 bis 2500 Lux |
|-------------|----------------|

| | |
|------------------|-----------------|
| Temperatursensor | 0 °C bis +50 °C |
|------------------|-----------------|

| | |
|---------------------|---|
| Feuchtigkeitssensor | 0 % bis 100 % (relative Luftfeuchtigkeit) |
|---------------------|---|

| | |
|-------------------|-------------------|
| Schalldrucksensor | 30 dBA bis 70 dBA |
|-------------------|-------------------|

UKW

| | |
|------------------|------------------------|
| Betriebsfrequenz | 87,5 MHz bis 108,0 MHz |
|------------------|------------------------|

WLAN

| | |
|-------------------------------|---|
| Betriebsfrequenz (Kanal 1-13) | 2412 MHz bis 2472 MHz |
| Modulationsart | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| HF-Ausgangsleistung | Max. 20 dBm |

Sommaire

| | |
|--|----|
| Introduction | 65 |
| Description générale | 66 |
| Application | 66 |
| Effets de la lampe de repos et de réveil connectée | 66 |
| Informations de sécurité importantes | 66 |
| Sécurité et conformité | 68 |
| Champs électromagnétiques (CEM) | 68 |
| Icônes d'affichage | 69 |
| Connexion Wi-Fi de votre appareil | 69 |
| Navigation dans le menu | 71 |
| Réglage des profils de réveil | 72 |
| PowerBackUp+ | 73 |
| Répétition | 73 |
| Ignorer l'alarme | 73 |
| Utilisation de l'appareil comme lampe de lecture | 73 |
| Éclairage nocturne | 74 |
| Paramètres | 74 |
| Écoute de la radio ou de votre musique préférée | 76 |
| Programmes de détente | 77 |
| Simulation du coucher du soleil | 77 |
| RelaxBreathe | 78 |
| Fonction Heure du coucher | 79 |
| Charge du téléphone portable | 79 |
| Nettoyage et rangement | 79 |
| Recyclage | 79 |
| Pièces de rechange et accessoires | 80 |
| Dépannage | 80 |
| Caractéristiques techniques | 83 |

Introduction

La lampe de repos et de réveil connectée Philips permet de vous réveiller plus agréablement. Si la simulation de lever de soleil est active (par défaut, 30 minutes), l'intensité lumineuse de la lampe augmente progressivement jusqu'au niveau sélectionné et la couleur de la lumière passe du rouge profond de l'aube à la lumière du jour. La lumière prépare doucement votre corps à se réveiller à l'heure programmée. Pour vous assurer un réveil encore plus agréable, vous pouvez utiliser des sons de réveil naturels ou la radio FM.

La fonction de respiration guidée par la lumière, les paramètres de soleil personnalisés, le contrôle de l'environnement de chambre à coucher et plusieurs autres fonctionnalités rendent cette lampe de repos et de réveil idéale pour votre chambre à coucher.

Conseil : L'utilisation de l'application SleepMapper de Philips activera des fonctions supplémentaires. Ces fonctions sont expliquées en détail dans l'application.

Description générale

- 1 Bague décorative
- 2 Corps de la lampe
- 3 Afficheur
- 4 Capteur de pression sonore
- 5 Port de charge USB
- 6 Bouton de réinitialisation
- 7 Antenne radio
- 8 Capteur AmbiTrack : Capteur de température et d'humidité
- 9 Entrée auxiliaire (AUX)
- 10 Adaptateur d'entrée CC
- 11 Haut-parleur
- 12 Répétition/éclairage nocturne
- 13 Adaptateur
- 14 Petite fiche

Application

La lampe de repos et de réveil connectée de Philips a été conçue pour assurer un réveil plus naturel et agréable et une sensation de relaxation avant de vous endormir.

Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général.

Effets de la lampe de repos et de réveil connectée

La lampe de repos et de réveil connectée de Philips prépare doucement votre corps à se réveiller pendant les 5 à 40 dernières minutes de sommeil, en fonction de la durée de simulation du lever de soleil que vous définissez. Tôt le matin, nos yeux sont plus sensibles à la lumière que lorsque nous sommes éveillés. Durant cette période, les niveaux de luminosité relativement faibles d'un lever de soleil naturel simulé préparent notre corps au réveil et nous permettent de nous lever du bon pied.

Les personnes qui utilisent la lampe de repos et de réveil connectée indiquent qu'elles se réveillent plus facilement, sont de meilleure humeur le matin et ont plus de tonus. La sensibilité à la lumière variant d'une personne à l'autre, vous pouvez définir l'intensité lumineuse de la lampe à un niveau correspondant à votre sensibilité pour bien démarrer la journée. Pour plus d'informations sur la lampe de repos et de réveil connectée, rendez-vous sur le site www.philips.com.

Informations de sécurité importantes

Lisez attentivement ces informations importantes avant d'utiliser l'appareil et conservez-les pour un usage ultérieur.

Danger



- L'eau et l'électricité ne font pas bon ménage ! N'utilisez pas l'appareil dans un environnement humide (dans la salle de bain ou près d'une douche ou d'une piscine par exemple).
- Gardez le bloc d'alimentation au sec.
- Cet appareil est destiné à un usage en intérieur uniquement.
- Veillez à ne pas faire pénétrer d'eau dans l'appareil ni à en renverser sur celui-ci.
- Ne plongez jamais l'appareil dans l'eau et ne le rincez pas sous le robinet.
- Ne placez pas d'objet près de l'appareil afin de le protéger contre les risques d'éclaboussure ou de fuite.
- L'adaptateur contient un transformateur, qui convertit une tension secteur dangereuse 100-240 V CA en une tension basse sûre de 24 V CC. N'essayez pas de remplacer la fiche de l'adaptateur afin d'éviter tout accident.

Avertissement

- N'utilisez pas l'appareil si le corps de la lampe est endommagé, cassé ou absent.
- N'utilisez pas l'appareil en cas d'endommagement de l'adaptateur, du cordon ou de l'appareil, de déversement de liquide ou de chute d'objets dans et/ou sur l'appareil, d'exposition de l'appareil à la pluie ou à l'humidité ou encore de dysfonctionnement, de chute ou d'endommagement de l'appareil.
- Si vous ressentez une gêne à tout moment pendant l'utilisation de RelaxBreathe lors de l'exercice de respiration, recommencez à respirer normalement.
- Utilisez l'appareil uniquement avec l'adaptateur fourni.
- Si l'adaptateur (cordon) est endommagé, remplacez-le toujours par un adaptateur de même type pour éviter tout accident.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (notamment des enfants) dont les capacités physiques, sensorielles ou intellectuelles sont réduites, ou par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, à moins que celles-ci ne soient sous surveillance ou qu'elles n'aient reçu des instructions quant à l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
- Consultez un médecin avant d'utiliser l'appareil si vous avez souffert ou souffrez de dépression.
- N'utilisez pas cet appareil comme moyen de réduire vos heures de sommeil. Le but de cet appareil est de vous permettre de vous réveiller plus facilement. Il ne diminue pas votre besoin de sommeil.

Attention

- Avant de brancher l'appareil, vérifiez que la tension indiquée sur l'appareil correspond à la tension supportée par le secteur local.
- Évitez de marcher sur le cordon d'alimentation ou de le pincer, notamment au niveau des fiches, de la prise et de leur point de sortie de la lampe.

- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité de prises murales qui contiennent un assainisseur d'air électrique, afin d'éviter que l'adaptateur ne subisse des dommages irréversibles.
- Ne faites pas tomber l'appareil et protégez-le des coups et chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.
- N'entravez pas le refroidissement de l'appareil en le recouvrant avec des objets tels que des couvertures, rideaux, vêtements, documents, etc.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la température de la pièce est inférieure à 5 °C ou supérieure à 35 °C.
- L'appareil possède un interrupteur marche/arrêt. Pour débrancher l'appareil, retirez le cordon d'alimentation de la prise secteur. L'adaptateur doit rester facilement accessible en permanence.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, dans les hôtels par exemple.
- Ne placez aucune flamme nue, telle que des bougies allumées, sur l'appareil.

Informations d'ordre général

- Si vous vous réveillez souvent trop tôt ou avec des maux de tête, réduisez l'intensité lumineuse et/ou la durée de simulation du lever de soleil.
- Si vous êtes souvent réveillé par la sonnerie d'alarme, augmentez le niveau d'intensité lumineuse sélectionnée ou la durée de la simulation de lever de soleil.
- Si vous partagez votre chambre avec quelqu'un d'autre, cette personne peut être involontairement réveillée par la lumière de l'appareil, même si elle en est relativement éloignée. Ce phénomène est dû à la différence de sensibilité à la lumière d'une personne à l'autre.
- La consommation électrique de l'appareil est plus faible si aucun appareil n'est connecté au port USB et si la lampe, la radio, l'afficheur et la fonction Wi-Fi sont éteints.

Sécurité et conformité

Cet appareil répond aux normes de sécurité de l'UE concernant :

- CEI 60598 : Luminaires.
- CEI 62471 : Sécurité photobiologique des lampes et des appareils utilisant des lampes.
- CEI 62368 : Équipements des technologies de l'audio/vidéo, de l'information et de la communication.

Champs électromagnétiques (CEM)

Cet appareil Philips est conforme à toutes les normes et à tous les règlements applicables relatifs à l'exposition aux champs électromagnétiques.

Icônes d'affichage



Profil de réveil / Alarme



Intensité lumineuse et activation/désactivation de la lumière



Paramètres



Radio ou votre propre musique



Programme de détente



Wi-Fi



Wi-Fi désactivé



Signal sonore



Luminosité de l'affichage



Activer l'afficheur automatique



Désactiver l'afficheur automatique



Radio



Entrée AUX



Simulation du coucher du soleil



RelaxBreathe



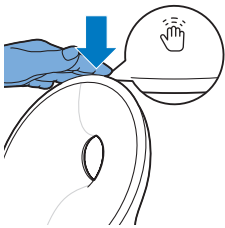
Rythmes RelaxBreathe



Guidage lumineux ou sonore



Activer Heure du coucher



Répétition/éclairage nocturne

Connexion Wi-Fi de votre appareil

Le micrologiciel de votre appareil peut être automatiquement mis à jour lorsque vous vous connectez au Wi-Fi. Si votre appareil est mis à jour, les informations figurant dans ce mode d'emploi peuvent ne pas être à jour. Recherchez le mode d'emploi en ligne le plus récent.

Configuration Wi-Fi facile



Téléchargez l'application SleepMapper de Philips sur votre smartphone depuis Google Play ou l'App store. Consultez les informations dans Google Play ou l'App store pour vérifier si votre smartphone est compatible avec l'application. Vous pouvez facilement configurer la connexion Wi-Fi de votre lampe de repos et de réveil.

La procédure d'installation de la lampe de repos et de réveil et de connexion au réseau Wi-Fi domestique doit être effectuée une seule fois. Cette configuration dure environ 5 à 10 minutes.

Assistant de configuration de la lampe de repos et de réveil connectée

- 1 Lorsque vous utilisez la lampe de repos et de réveil connectée pour la première fois, un assistant de configuration démarre sur l'appareil.
- 2 Après avoir sélectionné votre langue sur l'afficheur de l'appareil, poursuivez la procédure dans l'application. Assurez-vous que l'application est ouverte sur votre smartphone.
- 3 Suivez les instructions de l'application pour connecter votre appareil au réseau Wi-Fi. Si vous rencontrez des problèmes lors de la connexion de votre appareil, vérifiez les points indiqués dans la section (voir 'Dépannage') de dépannage.

- Si vous avez choisi précédemment de configurer votre appareil sans l'application, mais que vous souhaitez désormais le connecter à l'application, appuyez sur l'icône Wi-Fi pendant 8 secondes. L'icône du mode point d'accès apparaît sur l'afficheur (¶). Ouvrez l'application sur votre smartphone pour la connexion.
- Si vous avez modifié le réseau Wi-Fi domestique ou changé de mot de passe, vous devez également appuyer pendant 8 secondes sur l'icône Wi-Fi (¶). Vous pourrez voir l'icône du mode point d'accès sur l'afficheur (¶). Ouvrez l'application sur votre smartphone pour vous connecter.

Remarque : Assurez-vous que votre smartphone est connecté au réseau Wi-Fi utilisé dans votre chambre.

Remarque : L'application sur votre smartphone et votre lampe de repos et de réveil connectée ne peuvent communiquer ensemble QUE lorsque les deux appareils sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique.

Remarque : Vous ne pouvez pas contrôler l'appareil à distance via l'application (par exemple, programmer une alarme) si vous n'êtes pas connecté à votre réseau Wi-Fi domestique ou si votre smartphone est connecté au réseau 4G.

Cette icône de problème de connexion Wi-Fi peut apparaître sur l'afficheur si une connexion ne peut pas être établie. Consultez la section de dépannage pour résoudre le problème.



Capteurs AmbiTrack

La lampe de repos et de réveil connectée recueille des informations concernant son environnement à l'aide des capteurs AmbiTrack. Les capteurs AmbiTrack mesurent la lumière, l'humidité, la température et la pression sonore. Ces facteurs peuvent influencer votre sommeil. Vous devez consulter l'application pour voir des informations sur les valeurs recommandées pour des conditions de sommeil idéales. Les mesures des capteurs peuvent être influencées par l'environnement de la lampe de repos et de réveil connectée.

Par exemple, si vous placez l'appareil à proximité d'une fenêtre ou d'une source de chaleur comme un radiateur, les capteurs de température et d'humidité peuvent ne pas représenter la température/le taux d'humidité correct de l'ensemble de la pièce.

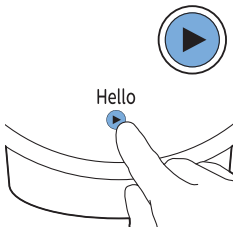
Configuration de votre appareil sans l'application

Vous pouvez configurer la lampe de repos et de réveil sans l'application. Avant de pouvoir utiliser l'appareil, vous devez exécuter un assistant de configuration sur l'appareil. Vous pouvez connecter l'appareil à l'application plus tard (voir 'Configuration Wi-Fi facile').

Nous vous recommandons vivement de configurer votre appareil à l'aide de l'application SleepMapper afin de bénéficier de toutes les fonctionnalités proposées par l'application.

- 1 Lancez l'assistant de configuration en appuyant sur l'icône de démarrage sur l'afficheur de l'appareil.
- 2 Vous serez guidé par l'assistant de configuration de l'appareil pour régler les paramètres de votre choix, un profil de réveil et un programme de détente.

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.

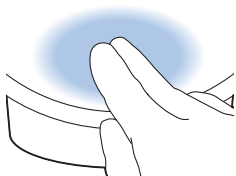


Navigation dans le menu

Si vous avez paramétré votre appareil à l'aide de l'application (voir 'Configuration Wi-Fi facile') SleepMapper ou de l'assistant (voir 'Configuration de votre appareil sans l'application') de configuration sur l'appareil, vous verrez le menu décrit dans les sections suivantes.

Sur l'afficheur de l'appareil, vous pouvez sélectionner et régler le profil de réveil, la lampe de lecture, les paramètres, le son (source) ou le programme de détente.





Remarque : Tous vos paramètres personnalisés et profils sont mémorisés. Ils ne seront pas effacés si l'adaptateur est débranché de la prise de courant. Vous pouvez modifier tous les réglages à tout moment, le dernier réglage sera enregistré.


Remarque : Si l'afficheur est vide, placez la main vers la partie inférieure de la lampe de repos et de réveil pour afficher le menu. Vous pourrez voir les icônes de menu.

Réglage des profils de réveil



Votre profil de réveil sur l'appareil vous permet de définir l'heure d'alarme, l'intensité lumineuse maximale et le type de son que vous souhaitez au réveil. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir davantage de profils de réveil.

Remarque : L'afficheur principal de l'appareil indique si l'alarme est réglée.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur l'icône de désactivation de l'alarme .

Remarque : Maintenez enfoncée l'icône d'alarme pour désactiver toutes les alarmes à la fois.



Réglage du profil de réveil



Vous pouvez définir 2 profils de réveil différents sur l'appareil. Pour chaque profil, vous pouvez régler l'heure, l'intensité lumineuse, la durée de la courbe de réveil, le type de son et le volume. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir 16 alarmes au total, pour avoir davantage d'options d'heure et de jour de déclenchement de l'alarme.

Durée du profil de réveil



Par défaut, la courbe de réveil (augmentation de la luminosité jusqu'à son intensité maximale) dure 30 minutes. La durée peut être modifiée selon vos préférences en appuyant sur l'icône de l'appareil. Avec l'application SleepMapper, vous pouvez définir différents profils de réveil.



Intensité lumineuse du profil de réveil



La lampe de l'appareil simule le lever du soleil. Comme un lever de soleil, la luminosité de la lampe augmente progressivement. Au cours de cette courbe de réveil, la couleur de la lumière passe du rouge doux au jaune vif, en passant par l'orange chaud. Vous pouvez choisir l'un des 25 niveaux d'intensité lumineuse.

Type de son



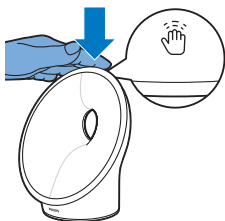
Vous pouvez choisir entre trois options. Sélectionnez l'un des sons naturels , aucun son ou la radio FM .

PowerBackup+

En cas de panne de courant, toutes les fonctions de l'appareil, y compris l'afficheur, sont désactivées. Toutefois, l'horloge interne et une alarme de secours restent actives pendant au moins 8 heures.

Si l'heure d'alarme réglée tombe pendant la coupure de courant, une alarme de secours se déclenche en émettant un signal sonore pendant environ 1 minute.

Répétition



Lorsque la courbe de réveil est terminée (lorsque l'intensité lumineuse maximale réglée a été atteinte) et que la sonnerie d'alarme est émise, vous pouvez appuyer sur le dessus de l'appareil pour répéter l'alarme.

La lampe reste allumée, mais le son est coupé. Au bout de 9 minutes, la sonnerie d'alarme se déclenche à nouveau.

Remarque : La lumière s'éteint et le son s'arrête automatiquement 60 minutes après le déclenchement de l'alarme ou 60 minutes après la dernière répétition de l'alarme.

Ignorer l'alarme



Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez l'ignorer en appuyant sur cette icône sur l'appareil. Si vous ignorez l'alarme, le profil d'alarme est désactivé pour la journée.

Utilisation de l'appareil comme lampe de lecture

Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil connectée comme lampe de lecture.

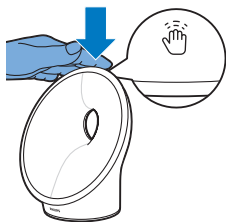
Appuyez sur l'icône de lampe de lecture sur l'afficheur pour allumer la lampe.



Remarque : Vous pouvez augmenter et diminuer l'intensité lumineuse. Vous pouvez sélectionner une luminosité comprise entre 1 (faible) et 25 (élevée). La luminosité par défaut est de 18.

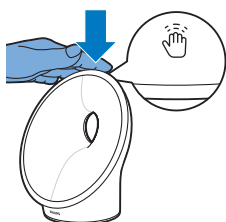


Pour l'éteindre, appuyez sur l'icône croix dans le menu.



Conseil : Lorsque la lampe est allumée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de l'appareil. Tous les programmes actifs seront arrêtés. Les alarmes définies resteront actives.

Éclairage nocturne



Si vous vous réveillez pendant la nuit, vous pouvez appuyer sur le dessus de l'appareil pour activer une lumière atténuée. Cette lumière orange tamisée vous offre un éclairage suffisant pour vous déplacer dans l'obscurité. Éteignez l'éclairage nocturne en appuyant de nouveau sur le dessus de l'appareil.

Remarque : L'éclairage nocturne ne peut pas être activé directement lorsque la lumière principale est déjà allumée. Dans ce cas, appuyez tout d'abord sur le dessus de l'appareil pour désactiver la lumière principale. Ensuite, rappuyez pour activer l'éclairage nocturne.

Paramètres



Dans ce menu, vous pouvez régler l'heure, le signal sonore, la luminosité de l'afficheur de l'appareil et activer/désactiver le Wi-Fi.

Remarque : Maintenez enfoncée l'icône de réglage pendant 8 secondes pour ouvrir un nouveau menu, où vous pouvez sélectionner le mode DEMO (courbe de réveil accélérée) ou VERSION (version du micrologiciel de l'appareil).

Si vous avez procédé à la mise à jour de l'appareil via l'application, les informations figurant dans ce document peuvent ne pas être à jour. Vous trouverez le dernier mode d'emploi à l'adresse www.philips.com/support. Philips se réserve le droit de mettre à jour le micrologiciel de l'appareil.

Heure




Vous pouvez modifier l'heure et passer entre une horloge 12 heures (AM/PM) et 24 heures en appuyant sur l'icône de bascule (12/24).

Remarque : Cette option n'est pas disponible lorsque l'appareil est connecté au réseau Wi-Fi.

Wi-Fi



Activez ou désactivez la connexion Wi-Fi en appuyant sur l'icône Wi-Fi. Lorsque la connexion Wi-Fi est désactivée , toute mise à jour de l'application ne sera mise en œuvre qu'après le rétablissement de la connexion Wi-Fi.



Remarque : Appuyez sur l'icône Wi-Fi pendant 8 secondes environ pour revenir au mode point d'accès. Ouvrez le mode point d'accès lorsque vous voulez connecter votre appareil à un autre réseau Wi-Fi ou si vous avez modifié votre mot de passe Wi-Fi.



Si vous avez accidentellement activé le mode point d'accès, appuyez sur l'icône Wi-Fi dans le menu Wi-Fi deux fois pour réactiver la connexion Wi-Fi. La lampe de repos et de réveil connectée garde en mémoire le réseau auquel vous étiez connecté.

Signal sonore



Si vous ne souhaitez pas entendre de clic lorsque vous appuyez sur une icône, appuyez sur l'icône d'activation du signal sonore pour désactiver le signal sonore. Vous entendez un clic en confirmation. Pour réactiver le signal sonore, appuyez sur cette icône.

Écran



Luminosité de l'affichage

Vous pouvez régler la luminosité de l'affichage du niveau 1 au niveau 6. Il est conseillé de régler le contraste d'affichage dans une chambre à coucher sombre. Choisissez un niveau de contraste optimal pour vous permettre de voir l'affichage pendant la nuit. Le contraste d'affichage augmente lorsque la lampe de repos et de réveil connectée mesure une grande quantité de lumière dans la chambre à coucher. Ceci se produit automatiquement, de sorte que vous pourrez toujours voir l'affichage, même dans une pièce plus claire.

Activation/désactivation de l'afficheur

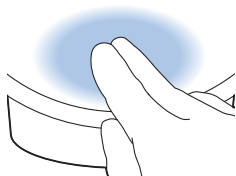
Si vous ne voulez pas que l'appareil produise de la lumière (y compris l'affichage de l'heure), vous pouvez désactiver complètement l'afficheur en appuyant sur l'icône Désactiver l'afficheur automatique.

En règle générale, si vous ne touchez pas l'afficheur pendant un certain temps dans n'importe quel menu, l'heure et l'indication d'état se réaffichent. Lorsque l'afficheur est éteint, l'heure ne s'affiche pas.

Désactivez l'afficheur automatique en appuyant sur l'icône barrée.



Conseil : Si vous souhaitez vérifier l'heure ou sélectionner une fonction pendant que l'afficheur est éteint, il suffit de placer la main près de l'afficheur pour l'allumer pendant quelques secondes.



Écoute de la radio ou de votre musique préférée



Conseil : Lorsque la radio ou la musique est activée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de la lampe de repos et de réveil connectée. Tous les programmes actifs seront arrêtés. Les alarmes définies resteront actives.

Radio



Vous pouvez écouter la radio FM avec la lampe de repos et de réveil connectée. Si vous avez réglé la fonction radio dans l'assistant de configuration, il indique la station de radio choisie. Vous pouvez modifier manuellement la station de radio en modifiant la fréquence FM.

Conseil : Assurez-vous que l'antenne est complètement déroulée et déplacez-la jusqu'à obtenir une réception radio optimale.



Vous pouvez prérégler 5 stations radio. Vous pouvez définir manuellement la fréquence FM entre chaque station de radio présélectionnée. Appuyez sur l'icône de présélection des stations de radio, puis appuyez longuement sur l'icône de la flèche double pour accéder automatiquement à la station de radio suivante. Pour enregistrer la fréquence radio, appuyez sur l'icône coche.



Après avoir réglé une station de radio, vous pouvez facilement ajouter une autre station de radio présélectionnée en sélectionnant l'icône de bascule. Avec ce processus, vous pouvez programmer 5 stations de radio.



Réglez le volume de votre choix. Pour enregistrer le réglage du volume, appuyez sur l'icône coche.

Musique via une entrée auxiliaire (AUX)



Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil connectée comme haut-parleur en branchant un appareil de lecture de musique (par exemple, votre téléphone portable) sur l'entrée AUX.

Remarque : Vous ne pouvez pas être réveillé par la musique provenant d'un appareil connecté à la prise AUX.

Si le son n'est pas suffisamment fort et que vous avez réglé la lampe de repos et de réveil connectée sur le volume maximum, augmentez le volume de l'appareil de lecture de musique.

Si le son est trop fort ou en cas de distorsion lorsque le volume de la lampe de repos et de réveil connectée est faible, baissez le volume de votre appareil de lecture de musique.

Remarque : Maintenez l'icône note de musique enfoncée pour activer/désactiver le son dans le menu. Vous pouvez aussi désactiver le son en appuyant sur le dessus de l'appareil.

Remarque : Vous avez besoin d'un câble AUX pour connecter la lampe de repos et de réveil à un appareil de lecture de musique.



Programmes de détente



L'appareil propose deux programmes de détente pour vous relaxer avant de vous endormir.



Vous pouvez aussi désactiver le programme de détente en tapotant sur le dessus de l'appareil.

Simulation du coucher du soleil



Pendant la simulation de coucher de soleil, l'intensité de la lumière diminue progressivement, sa couleur allant du jaune vif au rouge doux, en passant par l'orange chaud. Vous pouvez régler la durée de la simulation de coucher de soleil et l'intensité lumineuse initiale de la simulation de coucher de soleil.

Vous pouvez également sélectionner un son qui s'estompe au cours de la simulation de coucher de soleil. Vous pouvez régler la source sonore et le volume de départ. 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.

RelaxBreathe



RelaxBreathe utilise la technique de respiration abdominale pour le programme de respiration. Vous pouvez choisir l'un des programmes de respiration, guidés par la lumière ou le son. L'association des exercices de respiration abdominale et du guidage par la lampe de repos et de réveil connectée vous permet de vous détendre et de vous relaxer.



Vous pouvez sélectionner l'un des sept programmes de relaxation avec des rythmes de respiration prédéfinis. Chaque programme de relaxation a un rythme de respiration différent. Le programme « 4 respirations » est prédéfini sur 4 respirations par minute. Le programme « 5 respirations » est prédéfini sur 5 respirations par minute. Chaque programme suivant possède une respiration supplémentaire par minute. Le dernier programme (10 respirations) est prédéfini sur 10 respirations par minute.



Vous pouvez choisir d'être guidé par la lumière ou le son pendant le programme de relaxation sélectionné. Suivez la lumière ou le son lorsque vous inspirez et expirez.

- Lorsque vous êtes guidé par la lumière, inspirez lorsque l'intensité lumineuse augmente. Entre les deux légers clignotements, retenez votre respiration. Expirez lentement lorsque l'intensité lumineuse diminue.
- Lorsque vous êtes guidé par le son, inspirez lorsque l'intensité du bruit des vagues augmente. Lorsque le son s'interrompt, retenez votre respiration. Expirez lentement lorsque l'intensité du bruit des vagues diminue.

Suivez le rythme de votre choix à l'aide de la lumière ou du son pour plus de détente. Vous pouvez même le faire les yeux fermés.

Remarque : Vous pouvez trouver une vidéo d'instructions pour RelaxBreathe dans l'application et sur le site Web de Philips.

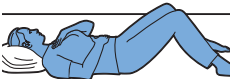
Respiration abdominale pour la relaxation

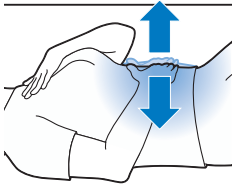
La respiration abdominale est l'exercice de respiration le plus efficace pour la relaxation. Lorsque vous respirez par le ventre, le diaphragme est automatiquement tiré vers le bas. Cela étire les poumons et vous permet d'inspirer profondément.

Attention : Si vous ressentez une gêne à tout moment pendant cet exercice de respiration, recommencez à respirer normalement.

Comment respirer par le ventre

- 1 Installez-vous confortablement sur le dos.
- 2 Inspirez par le nez et expirez par le nez ou la bouche.





3 Placez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine.

Vous devez voir la main placée sur le ventre monter avec chaque inspiration et descendre avec chaque expiration. La main sur la poitrine ne doit se déplacer que légèrement.

4 La respiration devrait uniquement venir du ventre. Essayez de faire en sorte que votre expiration soit plus longue que votre inspiration, car cela peut vous détendre rapidement.

Remarque : La fonction RelaxBreathe de l'appareil peut vous guider pendant l'exercice de respiration abdominale.

Fonction Heure du coucher



Vous pouvez mesurer le temps que vous passez au lit en appuyant pendant environ 2 secondes sur le dessus de l'appareil avant de vous endormir pour activer la fonction Heure du coucher. Vous pouvez également activer la fonction Heure du coucher dans le menu de détente. Vous pouvez également activer la fonction Heure du coucher en appuyant sur « commencer le suivi » dans l'application SleepMapper.



Une icône lune apparaît sur l'afficheur de l'appareil pour indiquer que le suivi de l'heure du coucher a commencé. Vous trouverez plus d'informations sur la fonction Heure du coucher dans l'application.

Charge du téléphone portable

Vous pouvez utiliser le port (voir 'Description générale') USB pour charger votre smartphone (max. 1 000 mA).

Nettoyage et rangement

- Nettoyez l'appareil avec un chiffon doux et sec.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage ou de tampons abrasifs ni de solvants tels que l'alcool, l'acétone, etc., car cela pourrait endommager la surface de l'appareil.
- Si vous ne comptez pas utiliser l'appareil pendant une période prolongée, débranchez l'adaptateur de la prise secteur et rangez l'appareil dans un endroit sûr et sec, où il ne risque pas d'être écrasé, bousculé ni endommagé.
- N'enroulez pas le cordon autour de l'appareil pour le ranger.

Recyclage



- Ce symbole signifie que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers (2012/19/EU).
- Respectez les réglementations de votre pays concernant la collecte séparée des appareils électriques et électroniques. La mise au rebut appropriée des piles permet de protéger l'environnement et la santé.

Pièces de rechange et accessoires

- Cet appareil ne possède aucune pièce réparable par l'utilisateur.
- La source de lumière de ce luminaire n'est pas remplaçable. Lorsqu'elle atteint sa fin de vie, le luminaire complet doit être remplacé.
- Pour acheter des accessoires ou des pièces de rechange, consultez le site Web **www.shop.philips.com/service** ou rendez-vous chez votre revendeur Philips. Vous pouvez également communiquer avec le Service Consommateurs Philips de votre pays (consultez le dépliant de garantie internationale pour obtenir les coordonnées).

Les accessoires suivants sont disponibles :

- Adaptateur HF20 version UE : code 4222 039 6746 1
- Adaptateur HF20 version UK : code 4222 039 6748 1

Dépannage

Cette rubrique récapitule les problèmes les plus courants que vous pouvez rencontrer avec l'appareil. Si vous ne parvenez pas à résoudre le problème à l'aide des informations ci-dessous, rendez-vous sur le site **www.philips.com/support** et consultez la liste de questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Dépannage de la connectivité

| Problème | Solution |
|--|--|
| Je ne parviens pas à télécharger l'application sur mon smartphone. | L'application est disponible pour les smartphones Android et iOS. Elle n'est pas disponible pour les téléphones Windows. |
| Je ne parviens pas à connecter ma lampe de réveil à mon réseau Wi-Fi domestique, que dois-je faire ? | <p>Si vous n'arrivez pas à connecter la lampe de réveil à votre réseau Wi-Fi domestique et que l'icône du mode point d'accès clignote (📶), vous avez peut-être l'un des problèmes suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mot de passe incorrect. Vérifiez que vous avez entré le mot de passe Wi-Fi correct et réessayez. 2. Votre routeur est-il compatible avec une connexion à la lampe de réveil ? Votre routeur doit disposer d'une bande de 2,4 GHz pour communiquer avec l'appareil. Lors de la première configuration, assurez-vous que votre smartphone et l'appareil sont tous les deux connectés au même réseau Wi-Fi 2,4 GHz, sinon vous ne pourrez pas les connecter l'un à l'autre. L'appareil ne peut pas se connecter à un réseau 5 Ghz. Déconnectez temporairement le réseau 5 Ghz pour connecter l'appareil au réseau 2,4 Ghz. Vous pouvez ensuite réactiver le réseau 5 Ghz. 3. Vérifiez la puissance du signal de la connexion Wi-Fi. Si le signal est faible, l'appareil ne peut pas se connecter correctement. Rapprochez l'appareil du routeur pour disposer d'un bon signal Wi-Fi. 4. Si le problème ne concerne pas les étapes précédentes, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays. |

Problème**Solution**

La connexion de ma lampe de repos et de réveil à un réseau Wi-Fi invité ne fonctionne pas.

Sur un réseau Wi-Fi invité, différents appareils (par exemple, votre smartphone et la lampe de repos et de réveil connectée) ne sont généralement pas autorisés à communiquer l'un avec l'autre. Vous pourrez voir l'icône du mode point d'accès clignoter (📶) sur l'afficheur de l'appareil. Si vous voulez modifier ce réglage sur votre propre réseau Wi-Fi invité, activez la fonction universal Plug-and-Play (uPnP) sur votre routeur.

Je ne parviens pas à utiliser l'application pour définir des alarmes ou contrôler la lampe de repos et de réveil connectée.

Tout d'abord, vérifiez si votre lampe de repos et de réveil est connectée à un réseau Wi-Fi. Si vous avez terminé la configuration Wi-Fi via l'application SleepMapper de Philips et que votre appareil est connecté à un réseau Wi-Fi spécifique, vous devriez voir un symbole Wi-Fi allumé sur l'afficheur de l'appareil 📶.

Tout d'abord, vérifiez si la fonction Wi-Fi est activée sur le smartphone et le routeur. Si l'icône Wi-Fi désactivé apparaît 🚫 sur l'afficheur de l'appareil, activez d'abord (voir 'Wi-Fi') la connexion Wi-Fi.

- Votre smartphone pourrait s'être reconnecté à un réseau Wi-Fi différent. Assurez-vous que le smartphone et l'appareil sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique.

Si vous voyez l'icône de problème de connexion Wi-Fi 🚫, vous avez peut-être l'un des problèmes suivants.

1. Vérifiez les paramètres de votre réseau Wi-Fi domestique sur le routeur. Il est possible que la fonction universal Plug-and-Play (uPnP) ne soit pas activée sur votre routeur. Activez cette fonction sur le routeur.
2. Vérifiez la puissance du signal de la connexion Wi-Fi. Si le signal est faible, l'appareil ne peut pas se connecter correctement. Rapprochez l'appareil du routeur pour disposer d'un bon signal Wi-Fi.
3. Vous pourriez avoir changé le mot de passe du réseau Wi-Fi domestique ou installé un nouveau routeur (voir 'Configuration Wi-Fi facile').

Comment supprimer mes paramètres Wi-Fi personnels et mes alarmes de la lampe de repos et de réveil connectée ?

Rétablissez les réglages par défaut en enfonçant l'extrémité d'un trombone dans le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de l'appareil (voir 'Description générale').

Je souhaite connecter mon nouveau smartphone à ma lampe de repos et de réveil. Que dois-je faire ?

Veillez réinstaller l'application sur votre nouveau smartphone. Indiquez dans l'application que vous avez déjà installé la lampe de repos et de réveil connectée et suivez les instructions dans l'application.

Dépannage général**Problème****Solution**

L'icône de l'afficheur ou le voyant de l'appareil ne répond pas lorsque j'essaie de régler différentes fonctions.

Rétablissez les réglages par défaut en enfonçant l'extrémité d'un trombone dans le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de l'appareil (voir 'Description générale'). Vérifiez si cela résout le problème. Si l'appareil ne fonctionne toujours pas, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays. Veuillez noter que tous les paramètres personnels (réglage de l'alarme, etc.) seront supprimés en rétablissant les réglages par défaut.

Problème**Solution**

La lampe ne s'allume pas lorsque l'alarme se déclenche.

Le niveau de luminosité est peut-être trop faible. Augmentez le niveau d'intensité lumineuse dans votre profil de réveil.

Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque l'alarme est active (voir 'Réglage du profil de réveil').

La lampe ne s'allume pas immédiatement lorsque je l'allume.

La lampe peut prendre 1 à 5 secondes pour s'allumer, selon le niveau d'intensité lumineuse sélectionné.

Il n'y a aucun son lorsque l'alarme se déclenche.

Le niveau sonore est peut-être trop bas. Pour régler un niveau sonore plus élevé, augmentez le volume du son de réveil dans votre profil de réveil.

Lorsque vous avez programmé une alarme, vous verrez tout d'abord la lumière de la courbe de réveil. La sonnerie d'alarme ne se déclenche qu'à l'heure d'alarme réglée. Vous pouvez modifier la durée de la courbe de la lumière de réveil.

Si vous avez sélectionné la radio FM comme sonnerie d'alarme, allumez la radio FM après avoir désactivé l'alarme pour vérifier si elle fonctionne. Vérifiez si la radio FM est correctement réglée sur une station de radio. Si nécessaire, ajustez la fréquence. Si la radio ne fonctionne toujours pas, contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

La radio FM ne fonctionne pas ou émet un crépitement.

Vérifiez si la radio FM est correctement réglée sur une station de radio. Si nécessaire, ajustez la fréquence.

Déplacez l'antenne. Vérifiez que vous avez complètement déroulé l'antenne.


Le signal d'émission est peut-être faible. Réglez la fréquence et/ou déplacez l'antenne. Vérifiez que vous avez complètement déroulé l'antenne.

L'alarme s'est déclenchée hier, mais pas aujourd'hui.

Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme ou uniquement réglé l'alarme pour un jour. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque l'alarme doit se déclencher dans les 24 heures.

Dans l'application SleepMapper de Philips, vous avez plusieurs options de réglage d'alarme ; il est possible que l'alarme n'ait pas été réglée correctement. Vérifiez si vous avez réglé l'alarme correctement dans l'application. Assurez-vous que votre appareil et l'application sont connectés au même réseau Wi-Fi domestique lors du réglage de l'alarme.

J'ai voulu utiliser la fonction de répétition, mais l'alarme ne s'est pas déclenchée à nouveau au bout de 9 minutes.

Vous avez peut-être appuyé accidentellement sur l'icône de désactivation de l'alarme sur l'afficheur . Cela désactive l'alarme pendant une journée. Appuyez sur le dessus de l'appareil pour répéter l'alarme (voir 'Répétition').

| Problème | Solution |
|--|---|
| La lumière me réveille trop tôt ou trop tard. | Vous avez peut-être choisi un niveau d'intensité lumineuse qui ne vous convient pas. Essayez un niveau d'intensité lumineuse plus faible si vous vous réveillez trop tôt ou plus élevé si vous vous réveillez trop tard. Vous pouvez aussi modifier la durée de la courbe de réveil. Si l'intensité lumineuse n'est pas suffisamment basse, placez l'appareil plus loin du lit. Si l'intensité lumineuse n'est pas assez élevée pour vous réveiller, veillez à ce que la lumière émise par l'appareil ne soit pas occultée par un objet et à ce que l'appareil soit proche. |
| Je ne parviens pas à activer ou désactiver l'éclairage nocturne. | Veillez à appuyer au bon endroit (dessus ou arrière) sur l'appareil. |
| Je ne parviens pas à diffuser de la musique via USB. | La connexion USB est réservée à la charge de votre téléphone portable. Vous n'êtes pas en mesure de diffuser de la musique avec la lampe de repos et de réveil connectée. |
| L'entrée AUX ne fonctionne pas correctement. | Essayez de régler le volume de votre smartphone plus haut ou plus bas. Si nécessaire, ajustez également le niveau de volume sur l'appareil. |
| Subitement, l'appareil émet un signal sonore. | L'alarme de secours s'est déclenchée. Cela peut se produire jusqu'à 8 heures après le débranchement de l'alimentation et lorsque l'heure d'alarme réglée est atteinte. La sonnerie d'alarme s'arrête automatiquement au bout d'environ 1 minute. Vous pouvez également arrêter la sonnerie d'alarme immédiatement si vous allumez l'appareil pendant un bref instant. Afin d'éviter que l'alarme de secours se déclenche lorsque l'alimentation est déconnectée (p. ex. pendant le rangement), désactivez les alarmes avant la mise hors tension. |

Caractéristiques techniques

| Modèle | HF367X |
|--|--|
| Tension d'entrée nominale de l'adaptateur | 100-240 V CA |
| Fréquence d'entrée nominale de l'adaptateur | 50/60 Hz |
| Puissance hors charge de l'adaptateur | < 0,1 W |
| Tension de sortie nominale de l'adaptateur | 24 V CC |
| Puissance de sortie nominale de l'adaptateur | 18 W |
| Consommation moyenne de l'appareil en veille (Conditions : toutes les fonctions suspendues, scénario de lumière ambiante : jour 12 h 300 lux, nuit 12 h 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi activé et afficheur à luminosité maximale < 2 W - Wi-Fi désactivé et afficheur à luminosité maximale < 1 W - Wi-Fi désactivé et afficheur à luminosité minimale < 0,5 W |
| Port de charge USB | 5 V, 1 000 mA |

84 Français

| | |
|---|--|
| Sensibilité AUX | 280 mV |
| Émission lumineuse nominale (niveau 1-25) | 1 - 350 lux à 45 cm (1 - 350* lux à 17,7 po) en fonction du modèle |

| | |
|--|---------------|
| Couleur de la lumière nominale (niveau 1-25) | 1 500-2 800 K |
|--|---------------|

Caractéristiques physiques

| | |
|---|--|
| Dimensions (hauteur x largeur x profondeur) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 po) |
|---|--|

| | |
|--|---|
| Poids de l'unité principale / adaptateur | Env. 0,77 kg (27,2 oz) / 0,14 kg (4,9 oz) |
|--|---|

| | |
|----------------------------------|--------------------|
| Adaptateur de longueur du cordon | 150 cm (4,9 pieds) |
|----------------------------------|--------------------|

Classification

| | |
|------------------|----------------------------------|
| Unité principale | Luminaires électriques portables |
|------------------|----------------------------------|

| | |
|------------|------------------------|
| Adaptateur | Alimentation classe II |
|------------|------------------------|

| | |
|------------------------|---------|
| Mode de fonctionnement | Continu |
|------------------------|---------|

Conditions de fonctionnement

| | |
|-------------|--------------------------------|
| Température | +5 °C à +35 °C (41 °F à 95 °F) |
|-------------|--------------------------------|

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| Humidité relative | 15 à 90 % (sans condensation) |
|-------------------|-------------------------------|

Conditions de stockage

| | |
|-------------|-----------------------------------|
| Température | -20 °C à +50 °C (-4 °F à +122 °F) |
|-------------|-----------------------------------|

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| Humidité relative | 15 à 90 % (sans condensation) |
|-------------------|-------------------------------|

Capteurs AmbiTrack

| | |
|-----------------------|-------------------|
| Capteur de luminosité | 0 lux à 2 500 lux |
|-----------------------|-------------------|

| | |
|------------------------|---------------------------------|
| Capteur de température | 0 °C à +50 °C (32 °F à +122 °F) |
|------------------------|---------------------------------|

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| Capteur d'humidité | 0 à 100 % (taux d'humidité relative) |
|--------------------|--------------------------------------|

| | |
|----------------------------|-----------------|
| Capteur de pression sonore | 30 dBA à 70 dBA |
|----------------------------|-----------------|

FM

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| Fréquence de fonctionnement | 87,5 MHz à 108,0 MHz |
|-----------------------------|----------------------|

Wi-Fi

| | |
|--|-----------------------|
| Fréquence de fonctionnement (canal 1-13) | 2 412 MHz à 2 472 MHz |
|--|-----------------------|

| | |
|--------------------|---|
| Type de modulation | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
|--------------------|---|

| | |
|------------------------|-------------|
| Puissance de sortie RF | Max. 20 dBm |
|------------------------|-------------|

Sommario

| | |
|--|-----|
| Introduzione | 85 |
| Descrizione generale | 86 |
| Utilizzo previsto | 86 |
| Effetti della Sleep & Wake-Up Light connessa | 86 |
| Informazioni di sicurezza importanti | 86 |
| Sicurezza e conformità | 88 |
| Campi elettromagnetici (EMF) | 88 |
| Icone del display | 89 |
| Connessione dell'apparecchio al Wi-Fi | 89 |
| Navigazione del menu | 91 |
| Configurazione dei profili di sveglia | 92 |
| PowerBackUp+ | 92 |
| Funzione Snooze | 93 |
| Spegnimento della sveglia | 93 |
| Utilizzo dell'apparecchio come luce di lettura | 93 |
| Luce notturna | 94 |
| Impostazioni | 94 |
| Ascolto della radio o della musica preferita | 96 |
| Programmi di rilassamento | 97 |
| Sunset Simulation (simulazione del tramonto) | 97 |
| RelaxBreathe | 97 |
| Funzione dell'ora di dormire | 99 |
| Come ricaricare il telefono cellulare | 99 |
| Come pulire e riporre l'apparecchio | 99 |
| Riciclaggio | 99 |
| Accessori e parti di ricambio | 100 |
| Risoluzione dei problemi | 100 |
| Specifiche | 103 |

Introduzione

La Sleep & Wake-Up Light connessa di Philips favorisce un risveglio più dolce. Se è attiva la simulazione del sorgere del sole (30 minuti per impostazione predefinita), l'intensità luminosa della lampada aumenta gradualmente fino a raggiungere il livello impostato e il colore della luce varia dal rossastro del primo mattino alla chiara luce del giorno. La luce prepara dolcemente il corpo al risveglio all'ora programmata. Per rendere il risveglio un'esperienza ancora più piacevole, potete usare i suoni della natura o la radio FM.

La funzione di respirazione guidata dalla luce, le impostazioni personalizzate del sole, il rilevamento dell'ambiente della camera da letto e molte altre funzioni rendono la Sleep & Wake-Up Light connessa il complemento ideale per la vostra camera da letto.

Suggerimento: L'utilizzo dell'app SleepMapper di Philips attiverà anche delle funzioni aggiuntive. Tutte le informazioni relative a queste funzioni sono spiegate nell'app.

Descrizione generale

- 1 Anello decorativo
- 2 Alloggiamento della lampada
- 3 Display
- 4 Sensore di pressione sonora
- 5 Porta di ricarica USB
- 6 Pulsante Reset
- 7 Antenna radio
- 8 Sensore AmbiTrack: Sensore di umidità e temperatura
- 9 Ingresso ausiliario (AUX)
- 10 Adattatore ingresso CC
- 11 Altoparlante
- 12 Snooze/Luce notturna
- 13 Adattatore
- 14 Spinotto

Utilizzo previsto

La Sleep & Wake-Up Light connessa di Philips è stata progettata per favorire un risveglio più naturale e rigenerante e per offrire una sensazione di rilassamento prima di addormentarsi.

Non è un prodotto per l'illuminazione generale.

Effetti della Sleep & Wake-Up Light connessa

La Sleep & Wake-Up Light connessa di Philips prepara gradualmente il corpo al risveglio durante gli ultimi 5-40 minuti di sonno, a seconda dell'ora impostata per la simulazione del sorgere del sole. Nelle prime ore del mattino gli occhi sono più sensibili alla luce rispetto a quando si è svegli. In questo periodo, l'intensità luminosa relativamente bassa di un'alba naturale simulata prepara il corpo al risveglio e all'attenzione.

Le persone che usano la Sleep & Wake-Up Light connessa segnalano che si svegliano più facilmente, hanno un umore migliore al mattino e si sentono più energiche. Poiché la sensibilità all'esposizione luminosa varia da persona a persona, potete regolare l'intensità della luce dell'apparecchio su un livello corrispondente alla vostra sensibilità per iniziare al meglio la giornata. Per ulteriori informazioni sulla Sleep & Wake-Up Light connessa, visitate il sito www.philips.com.

Informazioni di sicurezza importanti

Prima di utilizzare l'apparecchio, leggete attentamente queste informazioni importanti e conservatele per eventuali riferimenti futuri.

Pericolo



- Acqua ed elettricità costituiscono una combinazione pericolosa. Non usate l'apparecchio in ambienti bagnati (ad esempio in bagno, vicino a una doccia aperta o a una piscina).
- Mantenete l'adattatore sempre asciutto.
- L'apparecchio deve essere utilizzato solo in interni.
- Evitate il contatto diretto dell'apparecchio con l'acqua.
- Non immergete l'apparecchio in acqua, non risciacquate l'apparecchio sotto l'acqua corrente.
- Non posizionate niente sopra o in prossimità dell'apparecchio che possa riversare su di esso acqua o altri tipi di liquidi.
- L'adattatore contiene un trasformatore che converte una tensione di rete non sicura di 100-240 V CA in una bassa tensione sicura di 24 V CC. Non tagliate l'adattatore per sostituirlo con un'altra spina onde evitare situazioni pericolose.

Avvertenza

- Non utilizzate in nessun caso l'apparecchio se l'alloggiamento della lampada è danneggiato, rotto o assente.
- Non utilizzate l'apparecchio se l'adattatore, il cavo o l'apparecchio stesso risulta danneggiato, se l'apparecchio è venuto a contatto con liquidi o se oggetti sono caduti sopra di esso o al suo interno, in caso di esposizione dell'apparecchio a pioggia o umidità, se non funziona normalmente oppure è stato fatto cadere o ha subito danni.
- Se durante l'esercizio di respirazione con la funzione RelaxBreathe avvertite disagio, riprendete a respirare normalmente.
- Utilizzate l'apparecchio esclusivamente con l'adattatore in dotazione.
- Nel caso in cui l'adattatore (o il relativo cavo) fosse danneggiato, dovrà essere sostituito esclusivamente con un adattatore originale al fine di evitare situazioni pericolose.
- L'apparecchio non è destinato a persone (inclusi bambini) con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, fatti salvi i casi in cui tali persone abbiano ricevuto assistenza o formazione per l'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Se avete sofferto o soffrite di depressione, consultate un medico prima di utilizzare l'apparecchio.
- Non utilizzate questo apparecchio come metodo per ridurre le ore di sonno. Lo scopo di questo apparecchio è facilitare il risveglio e non riduce la necessità di sonno.

Attenzione

- Prima di collegare l'apparecchio, verificate che la tensione riportata sulla spina corrisponda alla tensione disponibile.
- Proteggete il cavo di alimentazione per evitare di calpestarlo o stringerlo, in particolare vicino a spine, prese e nel punto in cui esce dalla lampada.
- Per evitare danni irreparabili, non usate l'adattatore in o vicino a prese a muro che contengono un deodorante elettrico per ambienti.

- Non fate cadere l'apparecchio sul pavimento, non colpitelo con violenza né esponetelo a urti eccessivi.
- Appoggiate l'apparecchio su una superficie stabile, orizzontale e non scivolosa.
- Non ostacolate il raffreddamento dell'apparecchio coprendolo con oggetti quali coperte, tende, indumenti, carta e così via.
- Non usate l'apparecchio a una temperatura ambiente inferiore a 5 °C o superiore a 35 °C.
- L'apparecchio non dispone di un interruttore di accensione/spengimento. Per scollegare l'apparecchio, rimuovete la spina dalla presa di corrente. L'adattatore deve essere sempre facilmente accessibile.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per l'uso domestico e in luoghi analoghi, ad esempio hotel.
- Non collocate sull'apparecchio sorgenti di fiamme non protette, come le candele.

Indicazioni generali

- Se vi svegliate spesso troppo presto o accusando mal di testa, riducete il livello di intensità luminosa e/o la durata di simulazione del sorgere del sole impostati.
- Se vi svegliate spesso con il suono della sveglia, aumentate il livello di intensità luminosa o la durata di simulazione del sorgere del sole impostati.
- Se dormite con un'altra persona, quest'ultima può essere svegliata dalla luce dell'apparecchio, anche se si trova a una certa distanza. Questo fenomeno è causato dalle differenze di sensibilità alla luce tra le varie persone.
- Il consumo energetico dell'apparecchio è minimo se nessun dispositivo è collegato alla porta USB e se la lampada, la radio, il display e il Wi-Fi sono spenti.

Sicurezza e conformità


















Questo apparecchio è conforme ai requisiti di sicurezza dell'Unione Europea per:

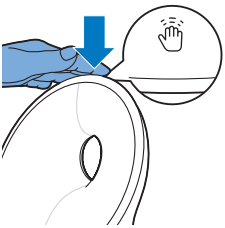
- IEC 60598: apparecchi per illuminazione
- IEC 62471: sicurezza fotobiologica di lampade e sistemi di lampade
- IEC 62368: Apparecchiatura audio/video, informativa e di comunicazione.

Campi elettromagnetici (EMF)

Questo apparecchio Philips è conforme a tutti gli standard e alle norme relativi all'esposizione ai campi elettromagnetici.

Icone del display

| | | | |
|--|---|---|--|
|  | Profilo di sveglia / Sveglia |  | Intensità luminosa e luce accesa/spenta |
|  | Impostazioni |  | Radio o musica preferita |
|  | Programma di rilassamento |  | Wi-Fi |
|  | Wi-Fi disabilitato |  | Feedback audio |
|  | Luminosità del display |  | Attivate la visualizzazione automatica |
|  | Disattivate la visualizzazione automatica |  | Radio |
|  | Ingresso AUX |  | Sunset Simulation (simulazione del tramonto) |
|  | RelaxBreathe |  | Ritmi RelaxBreathe |
|  | Guida luminosa o sonora |  | Avvia ora di dormire |



Snooze/Luce notturna

Connessione dell'apparecchio al Wi-Fi

Il firmware del vostro apparecchio potrebbe essere aggiornato automaticamente quando vi collegate al Wi-Fi. Se il vostro apparecchio viene aggiornato, le informazioni nel presente manuale dell'utente potrebbero non essere aggiornate. Trovate il manuale dell'utente online più recente.

Facile configurazione del Wi-Fi



Scaricate l'app SleepMapper di Philips da Google Play o dall'App Store sul vostro smartphone. Per verificare se il vostro smartphone è compatibile con l'app, consultate le informazioni disponibili in Google Play o nell'App Store. Potete facilmente configurare la connessione Wi-Fi alla funzione Sleep & Wake-Up Light connessa.

La configurazione per installare la Sleep & Wake-Up Light e connetterla alla rete Wi-Fi di casa deve essere effettuata una sola volta. Questa operazione richiederà circa 5-10 minuti.

Configurazione guidata della Sleep & Wake-Up Light connessa

- 1 Quando si utilizza la Sleep & Wake-Up Light connessa per la prima volta, verrà avviata una configurazione guidata sull'apparecchio.
- 2 Dopo aver selezionato la lingua sul display dell'apparecchio, continuate la procedura nell'app. Assicuratevi che l'app sia aperta sul vostro smartphone.
- 3 Seguite le istruzioni nell'app per connettere l'apparecchio alla rete Wi-Fi. Se si verificano problemi nella connessione dell'apparecchio, controllate le voci riportate nella sezione (vedere 'Risoluzione dei problemi') della risoluzione dei problemi.
 - Se in precedenza avete scelto di configurare l'apparecchio senza l'app, ma ora desiderate connettere il vostro apparecchio all'app, tenete premuta l'icona Wi-Fi per 8 secondi. L'icona della modalità punto di accesso verrà visualizzata sul display (📶). Aprite l'app sullo smartphone da connettere.
 - Se avete cambiato la rete Wi-Fi di casa o la password, è anche necessario tenere premuta l'icona Wi-Fi per 8 secondi (📶). Verrà visualizzata l'icona della modalità punto di accesso sul display (📶). Aprite l'app sullo smartphone da connettere.

Nota: assicuratevi che lo smartphone sia connesso alla rete Wi-Fi che utilizzate in camera da letto.

Nota: l'app sullo smartphone e la Sleep & Wake-Up Light connessa possono comunicare tra di loro SOLO se sono entrambi connessi alla stessa rete Wi-Fi di casa.

Nota: Non potete controllare il dispositivo in remoto tramite l'app (ad es. per impostare una sveglia) se non siete connessi alla rete Wi-Fi di casa o se il vostro smartphone è connesso al 4G.

Questa icona che indica un problema di connessione Wi-Fi potrebbe venire visualizzata se non si riesce a stabilire una connessione. Controllate la sezione della risoluzione dei problemi per risolvere il problema.



Sensori AmbiTrack

La Sleep & Wake-Up Light connessa raccoglie informazioni dall'ambiente circostante tramite i sensori AmbiTrack. Essi misurano la luce, l'umidità, la temperatura e la pressione sonora. Questi fattori possono influire sul sonno.

Le informazioni sui valori consigliati per condizioni di sonno ideali possono essere visualizzate solo nell'app. Le misurazioni dei sensori possono essere influenzate dall'ambiente circostante della Sleep & Wake-Up Light connessa.

Ad esempio, se posizionate l'apparecchio accanto una finestra o vicino una fonte di riscaldamento, ad esempio un radiatore, i sensori di temperatura e umidità potrebbero non rappresentare la temperatura o l'umidità dell'intera stanza.

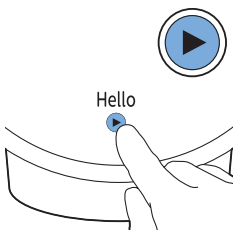
Configurazione dell'apparecchio senza l'app

Potete configurare la Sleep & Wake-Up Light anche senza l'app. Prima di utilizzare l'apparecchio, è necessario innanzitutto completare una configurazione guidata. Potete connettere l'apparecchio all'app in un secondo momento (vedere 'Facile configurazione del Wi-Fi').

Vi consigliamo di configurare l'apparecchio con l'app SleepMapper al fine di usufruire di tutte le funzionalità offerte dall'app.

- 1 Avviate la configurazione guidata toccando l'icona di avvio sul display dell'apparecchio.
- 2 Verrete guidati attraverso la procedura di configurazione sull'apparecchio, dove potete specificare le impostazioni desiderate, un profilo di sveglia e un programma di rilassamento.

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 fase. In tal modo è possibile esplorare le diverse funzioni dell'apparecchio.



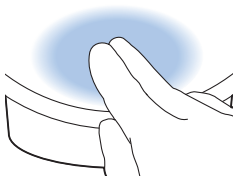
Navigazione del menu

Se l'apparecchio è stato configurato con l'aiuto dell'app (vedere 'Facile configurazione del Wi-Fi') SleepMapper o tramite la configurazione guidata (vedere 'Configurazione dell'apparecchio senza l'app') sull'apparecchio, verrà visualizzato il menu descritto nelle seguenti sezioni.

Sul display dell'apparecchio potete selezionare e impostare il profilo di sveglia, le opzioni della luce di lettura, il suono (sorgente) o il programma di rilassamento.

Nota: tutte le impostazioni e i profili personalizzati vengono memorizzati in modo permanente e non vengono cancellati quando si rimuove l'adattatore dalla presa elettrica. Potete modificare le impostazioni in qualsiasi momento; le impostazioni più recenti vengono memorizzate.

Nota: Se il display appare vuoto, spostate la mano verso la parte inferiore della Sleep & Wake-Up Light per visualizzare il menu del display. Vengono visualizzate le icone del menu.




Configurazione dei profili di sveglia



Nel profilo di sveglia sull'apparecchio potete impostare l'ora della sveglia, il livello massimo di intensità luminosa e il tipo di suono della sveglia desiderato. Con l'app SleepMapper, potete impostare altri profili di sveglia.



Nota: il display principale dell'apparecchio indica se la sveglia è stata impostata.

Per disattivare la sveglia, premete la relativa icona .

Nota: per disattivare contemporaneamente tutte le sveglie impostate, tenete premuta l'icona della sveglia.

Configurazione del profilo di sveglia



Potete impostare 2 diversi profili di sveglia sull'apparecchio. Per ogni profilo potete impostare l'ora, l'intensità luminosa, la durata della curva della sveglia, il tipo di suono e il volume. Con l'app SleepMapper potete creare fino a 16 sveglie e avete più opzioni per scegliere l'ora e il giorno in cui la sveglia deve essere attivata.

Durata del profilo di sveglia



La durata predefinita della curva della sveglia (graduale aumento della luminosità fino a raggiungere l'intensità massima) è di 30 minuti. Potete modificare la durata a vostro piacimento premendo l'icona sull'apparecchio. Con l'app SleepMapper potete impostare diversi profili di sveglia.

Intensità luminosa del profilo di sveglia



La lampada dell'apparecchio simula il sorgere del sole. Come durante il sorgere del sole, la luminosità della lampada aumenta gradualmente. Durante la curva della sveglia, il colore della luce varia da rosso tenue ad arancione intenso, fino a giallo acceso. Potete scegliere tra 25 livelli di intensità luminosa.

Tipo di suono



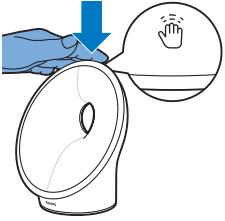
Potete scegliere fra tre opzioni. Selezionate uno dei suoni naturali , nessun suono o la radio FM .

PowerBackUp+

In caso di interruzione di corrente, le funzioni dell'apparecchio, incluso il display, risultano disattivate. Tuttavia, l'orologio interno e la sveglia di riserva rimangono attivi per almeno altre 8 ore.

Se l'interruzione di corrente interessa l'orario per il quale è stata impostata la sveglia, viene attivata la sveglia di riserva che emette un segnale acustico per circa 1 minuto.

Funzione Snooze



Al termine della curva della sveglia (una volta raggiunto il livello massimo di intensità luminosa), mentre viene riprodotto il suono della sveglia, potete toccare la parte superiore dell'apparecchio per attivare la funzione Snooze.

La lampada rimane accesa ma il suono viene disattivato. Dopo 9 minuti, il suono della sveglia viene riprodotto nuovamente.

Nota: la luce e il suono si spengono automaticamente 60 minuti dopo l'attivazione della sveglia o 60 minuti dopo l'ultima attivazione della funzione Snooze.

Spegnimento della sveglia



Quando la sveglia viene attivata, potete spegnerla premendo questa icona sull'apparecchio. Lo spegnimento della sveglia comporta la disattivazione del profilo per la giornata in corso.

Utilizzo dell'apparecchio come luce di lettura

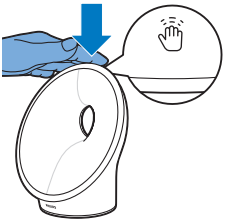


Potete utilizzare la Sleep & Wake-Up Light connessa come luce da lettura. Premete l'icona della luce di lettura sul display per accendere la luce di lettura.

Nota: è possibile aumentare e ridurre l'intensità luminosa. Potete selezionare una luminosità compresa tra 1 (bassa) e 25 (alta). L'impostazione predefinita della luminosità è 18.

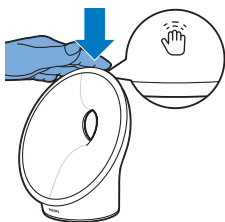


Per spegnere la luce, premete l'icona con la croce nel menu.



Suggerimento: quando la lampada è accesa, potete spegnerla anche con un solo tocco sulla parte superiore dell'apparecchio. Tutti i programmi attivi vengono arrestati. Le sveglie impostate rimangono attive.

Luce notturna



Se vi svegliate durante la notte, potete toccare la parte superiore dell'apparecchio per attivare una luce soffusa. Questa tenue luce arancione fornisce una luminosità sufficiente per orientarsi nell'oscurità. Per spegnere la Luce notturna, toccate nuovamente la parte superiore dell'apparecchio.

Nota: la Luce notturna non può essere attivata quando la luce principale è già accesa. In tal caso, toccate dapprima la parte superiore dell'apparecchio per disattivare la luce principale. Quindi toccate di nuovo per attivare la Luce notturna.

Impostazioni



In questo menu potete impostare l'ora della sveglia, il feedback audio e la luminosità del display dell'apparecchio e attivare/disattivare il Wi-Fi.

Nota: tenete premuta l'icona delle impostazioni per 8 secondi per visualizzare un nuovo menu, in cui potete selezionare la modalità DEMO (curva della sveglia accelerata) o la modalità VERSION (versione firmware dell'apparecchio).

Se avete aggiornato l'apparecchio tramite la connessione all'app, le informazioni in questo documento potrebbero non essere aggiornate. Il manuale dell'utente più recente è disponibile sul sito www.philips.com/support

Philips si riserva il diritto di aggiornare il firmware dell'apparecchio.

Ora




12
24

Potete modificare l'ora e alternare tra l'orologio a 12 ore (AM/PM) e l'orologio a 24 ore premendo l'icona di alternanza (12/24).

Nota: questa opzione non è disponibile quando l'apparecchio è connesso al Wi-Fi.

Wi-Fi



Attivare o disattivare il Wi-Fi premendo l'icona corrispondente. Quando il Wi-Fi è disattivato , qualsiasi aggiornamento effettuato nell'app non verrà implementato fino al ripristino della connessione Wi-Fi.



Nota: Tenete premuta l'icona Wi-Fi per circa 8 secondi per tornare alla modalità punto di accesso. Aprite la modalità punto di accesso se desiderate connettere l'apparecchio a una rete Wi-Fi diversa o se avete cambiato la password del Wi-Fi.



Se avete attivato accidentalmente la modalità punto di accesso, premete l'icona Wi-Fi nel menu Wi-Fi due volte per attivare di nuovo il Wi-Fi. La Sleep & Wake-Up Light connessa ricorda la rete a cui eravate connessi in precedenza.

Feedback audio



Per fare in modo che non venga riprodotto un clic alla pressione di un'icona, premete l'icona del feedback audio per disattivare tale funzione. Sentirete un clic di conferma. Per riattivare il feedback audio, premete nuovamente questa icona.

Display



Luminosità del display

Potete regolare la luminosità del display dal livello 1 al livello 6. Vi consigliamo di impostare il contrasto del display in una stanza buia. Scegliete un livello di contrasto ottimale per poter vedere il display di notte. Il contrasto del display aumenterà ad un livello superiore quando la Sleep & Wake-up Light connessa misura una gran quantità di luce nella stanza. Ciò accade automaticamente, così che potrete sempre vedere il display anche se nei dintorni c'è più luminosità.

Display acceso/spento

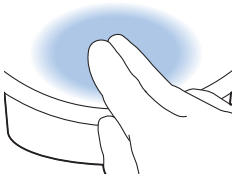
Se non desiderate che l'apparecchio emetta alcuna luce, inclusa l'indicazione dell'ora, potete spegnere completamente il display premendo l'icona di spegnimento automatico del display.

Normalmente, se non toccate il display per un certo periodo di tempo in qualsiasi menu, sul display vengono ripristinate solo le indicazioni di ora e stato. Quando il display è spento, non viene visualizzata alcuna indicazione dell'ora.

Disattivate lo spegnimento automatico del display premendo l'icona barrata.



Suggerimento: se desiderate controllare l'ora o selezionare una funzione mentre il display è spento, è sufficiente posizionare la mano vicino al display affinché si accenda per alcuni secondi.



Ascolto della radio o della musica preferita



Suggerimento: quando la radio o la musica è attivata, potete disattivare il suono con un solo tocco sulla parte superiore della Sleep & Wake-Up Light connessa. Tutti i programmi attivi vengono arrestati. Le sveglie impostate rimangono attive.

Radio



Potete ascoltare la radio FM con la Sleep & Wake-Up Light connessa. Se avete impostato la funzione radio nella configurazione guidata, viene visualizzata la stazione radio selezionata. Potete manualmente cambiare la stazione radio modificando la frequenza FM.

Suggerimento: srotolate completamente l'antenna e regolatene la posizione in modo che la radio abbia la ricezione ottimale.



È possibile preimpostare 5 stazioni radio. In ciascuna stazione radio preimpostata, potete impostare manualmente la frequenza FM. Premete l'icona della stazione radio preimpostata tenendo premuta a lungo l'icona con la doppia freccia per cercare automaticamente la stazione radio successiva. Per salvare la frequenza radio, premete l'icona del segno di spunta.



Dopo avere impostato una stazione radio, potete aggiungere facilmente un'altra stazione radio preimpostata selezionando l'icona di alternanza. Con questa procedura potete preimpostare 5 stazioni radio.



Impostate il volume desiderato. Per salvare l'impostazione del volume, premete l'icona con il segno di spunta.

Musica attraverso l'ingresso ausiliario (AUX)



Potete utilizzare la Sleep & Wake-Up Light connessa come altoparlante per la musica collegando un dispositivo di riproduzione musicale (ad esempio il telefono cellulare) all'ingresso AUX.

Nota: non è possibile svegliarsi con la musica riprodotta attraverso un dispositivo collegato all'ingresso AUX.

Se il suono non è abbastanza forte, nonostante abbiate impostato il volume massimo della Sleep & Wake-Up Light connessa, aumentate il volume del dispositivo di riproduzione musicale.

Se il suono risulta troppo forte o distorto quando il volume della Sleep & Wake-Up Light connessa è impostato su un livello basso, abbassate il volume del dispositivo di riproduzione musicale.



Nota: tenete premuta l'icona della nota musicale per attivare/disattivare il suono mediante il menu. Per disattivare il suono potete anche toccare la parte superiore dell'apparecchio.

Nota: per collegare la Sleep & Wake-Up Light connessa a un dispositivo di riproduzione musicale, dovete disporre di un cavo AUX.

Programmi di rilassamento



L'apparecchio include due programmi di rilassamento che aiutano a rilassarsi prima di addormentarsi.



Per disattivare il programma di rilassamento attivo, potete toccare la parte superiore dell'apparecchio.

Sunset Simulation (simulazione del tramonto)



Durante la simulazione del tramonto, l'intensità della luce diminuisce gradualmente e il colore varia da giallo acceso ad arancione intenso, fino a rosso tenue. Potete impostare la durata della simulazione del tramonto e l'intensità della luce iniziale della simulazione del tramonto.

Inoltre, potete selezionare un suono che si affievolisce durante la simulazione del tramonto e anche impostare la sorgente del suono e il volume iniziale. Potete scegliere un suono naturale, la radio o nessun suono. Potete anche riprodurre la musica che preferite collegando un dispositivo di riproduzione alla presa AUX.

RelaxBreathe



La funzione RelaxBreathe usa la tecnica di respirazione addominale come base per il programma di respirazione. Potete scegliere uno dei programmi di respirazione, guidati dalla luce o dal suono. Gli esercizi di respirazione addominale uniti alla guida fornita dalla Sleep & Wake-Up Light connessa aiutano ad allentare la tensione e a rilassarsi.



Potete selezionare un programma di rilassamento fra sette opzioni disponibili con ritmi di respirazione preimpostati. Ogni programma di rilassamento prevede un ritmo di respirazione diverso. Il programma "4 respiri" è preimpostato su 4 respiri al minuto. Il programma "5 respiri" è preimpostato su 5 respiri al minuto. Ogni programma successivo prevede un respiro aggiuntivo al minuto. L'ultimo programma (10 respiri) è preimpostato su 10 respiri al minuto.



Potete selezionare una luce o un suono da abbinare al programma di rilassamento scelto. Seguite la luce o il suono durante l'inspirazione e l'espiazione.

- Se selezionate la luce come guida, ispirate quando l'intensità luminosa aumenta. Tra i due tenui lampeggi, trattenete il respiro. Quando l'intensità luminosa diminuisce, espirate lentamente.
- Se selezionate il suono come guida, ispirate quando l'intensità del suono delle onde aumenta. Quando l'intensità del suono si interrompe, trattenete il respiro. Quando l'intensità del suono delle onde diminuisce, espirate lentamente.

Per una sensazione di maggiore rilassamento, seguite il ritmo che preferite con l'aiuto della luce o del suono. Potete eseguire questo esercizio anche con gli occhi chiusi.

Nota: Potete trovare un video con le istruzioni di RelaxBreathe nell'app sul sito Web di Philips.

Respirazione addominale per rilassarsi

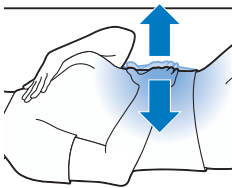
La respirazione addominale è l'esercizio di respirazione più diffuso per aiutare le persone a rilassarsi. Quando si respira con l'addome, il diaframma si abbassa automaticamente. Di conseguenza i polmoni si abbassano ed è possibile inspirare profondamente.

Attenzione: se durante questo esercizio di respirazione avvertite disagio, riprendete a respirare normalmente.

Come praticare la respirazione addominale

- 1 Stendetevi comodamente sulla schiena.
- 2 Inspirate attraverso il naso, espirate attraverso il naso o la bocca.
- 3 Posizionate una mano sullo stomaco e l'altra mano sul torace. Dovreste vedere che la mano sullo stomaco si alza ogni volta che inspirate e si abbassa ogni volta che espirate. La mano sul torace dovrebbe subire solo un lieve movimento.
- 4 Il respiro dovrebbe provenire solo dall'addome. Provate a rendere l'espiazione più lunga dell'inspirazione, poiché in tal modo vi sentirete presto più rilassati.

Nota: la funzione RelaxBreathe dell'apparecchio può guidarvi durante la respirazione addominale.



Funzione dell'ora di dormire



Potete tenere traccia del tempo trascorso a letto tenendo premuta la parte superiore dell'apparecchio per circa 2 secondi prima di andare a dormire in modo da attivare la funzione dell'ora di dormire. Questa funzione può essere attivata anche nel menu di rilassamento. Potete anche avviare la funzione dell'ora di dormire premendo "inizia a registrare" nell'app SleepMapper.



Un'icona a forma di luna verrà visualizzata sul display dell'apparecchio per indicare che è iniziata la registrazione dell'ora di dormire. Ulteriori informazioni sulla funzione dell'ora di dormire sono disponibili nell'app.

Come ricaricare il telefono cellulare

Potete utilizzare la porta (vedere 'Descrizione generale') USB per ricaricare lo smartphone (max 1000 mA).

Come pulire e riporre l'apparecchio

- Pulite l'apparecchio con un panno morbido asciutto.
- Non utilizzate detergenti e panni abrasivi o solventi come alcool, acetone e così via, poiché potrebbero danneggiare la superficie dell'apparecchio.
- Se pensate di non utilizzare l'apparecchio per un lungo periodo, rimuovete l'adattatore dalla presa di corrente e riponete l'apparecchio in un luogo sicuro e asciutto, dove non possa essere schiacciato, colpito o danneggiato.
- Quando riponete l'apparecchio, evitate di avvolgere il cavo di alimentazione intorno ad esso.

Riciclaggio



- Questo simbolo indica che il prodotto non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici (2012/19/UE).
- Ci sono due situazioni in cui potete restituire gratuitamente il prodotto vecchio a un rivenditore:
 - 1** Quando acquistate un prodotto nuovo, potete restituire un prodotto simile al rivenditore.
 - 2** Se non acquistate un prodotto nuovo, potete restituire prodotti con dimensioni inferiori a 25 cm (lunghezza, altezza e larghezza) ai rivenditori con superficie dedicata alla vendita di prodotti elettrici ed elettronici superiore ai 400 m².
- In tutti gli altri casi, attenetevi alle normative di raccolta differenziata dei prodotti elettrici ed elettronici in vigore nel vostro paese: un corretto smaltimento consente di evitare conseguenze negative per l'ambiente e per la salute.

Accessori e parti di ricambio

- Questo apparecchio non contiene parti riparabili dall'utente.
- La sorgente luminosa di questo apparecchio di illuminazione non è sostituibile; quando la sorgente luminosa termina la sua durata occorre sostituire l'intero apparecchio.
- Per acquistare accessori o parti di ricambio, visitate il sito Web www.shop.philips.com/service o recatevi presso il vostro rivenditore Philips. Potete inoltre contattare il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese. Per i dettagli, fate riferimento all'opuscolo della garanzia internazionale.

Sono disponibili gli accessori seguenti:

- Adattatore HF20 versione EU: codice di servizio 4222 039 6746 1
- Adattatore HF20 versione UK: codice di servizio 4222 039 6748 1

Risoluzione dei problemi

Questo capitolo riassume i problemi più comuni che potreste riscontrare con il dispositivo. Se non riuscite a risolvere il problema con le informazioni riportate sotto, visitate il sito www.philips.com/support per un elenco di domande frequenti o contattate il Centro assistenza clienti del vostro paese.

Risoluzione dei problemi di connettività

| Problema | Soluzione |
|---|---|
| Non è possibile scaricare l'app sullo smartphone. | L'app è disponibile per gli smartphone Android e iOS. Non è disponibile per i telefoni Windows. |
| Non è possibile connettere la Wake-Up Light alla rete Wi-Fi di casa. Cosa si deve fare? | <p>Se non riuscite a connettere la Wake-Up Light alla rete Wi-Fi di casa e l'icona per la modalità punto di accesso è ancora lampeggiante (↑), potrebbe essersi verificato uno dei problemi seguenti:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Password errata. Assicuratevi di aver immesso la password corretta per la rete Wi-Fi e riprovare. 2. Verificate che il router sia adatto alla connessione con la Wake-up Light. Il router deve avere una banda di 2,4 GHz per poter comunicare con l'apparecchio. La prima volta che eseguite la configurazione, assicuratevi che lo smartphone e l'apparecchio siano entrambi connessi alla stessa rete Wi-Fi da 2,4 GHz, altrimenti non si connetteranno. L'apparecchio non può connettersi a una rete a 5 GHz. Spegnete temporaneamente la rete a 5 GHz per connettere l'apparecchio alla rete a 2,4 GHz. Successivamente, potete accendere di nuovo la rete a 5 GHz. 3. Controllate l'intensità del segnale del Wi-Fi. Se il segnale è debole, l'apparecchio non può connettersi correttamente. Spostate l'apparecchio più vicino al router per essere certi di avere un buon segnale Wi-Fi. 4. Se il problema non viene risolto con i passaggi precedenti, contattate il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese. |

| Problema | Soluzione |
|--|--|
| La connessione della Sleep & Wake-Up Light connessa a una rete Wi-Fi ospite non funziona. | <p>All'interno di una rete Wi-Fi ospite, diversi dispositivi (ad esempio lo smartphone e la Sleep & Wake-Up Light connessa) spesso non possono comunicare tra loro. Verrà visualizzata un'icona lampeggiante per la modalità punto di accesso (📶) sul display dell'apparecchio.</p> <p>Se desiderate cambiare questa impostazione all'interno della rete Wi-Fi ospite, attivate Universal Plug and Play (uPnP) sul router.</p> |
| Non è possibile utilizzare l'app per impostare le sveglie o per controllare la Sleep & Wake-Up Light connessa. | <p>Innanzitutto, controllate se la Sleep & Wake-Up Light è connessa a una rete Wi-Fi. Se avete completato la configurazione del Wi-Fi tramite l'app SleepMapper di Philips e avete connesso il vostro apparecchio a una determinata rete Wi-Fi, dovrebbe apparire un simbolo del Wi-Fi fisso sul display dell'apparecchio 📶.</p> <p>Innanzitutto verificate che il Wi-Fi sullo smartphone e il router siano attivati. Se appare l'icona indicante che il Wi-Fi è disattivato 🚫 sul display dell'apparecchio, innanzitutto (vedere 'Wi-Fi') attivate il Wi-Fi.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lo smartphone potrebbe essersi riconnesso a una rete Wi-Fi diversa. Assicuratevi che lo smartphone e l'apparecchio siano connessi alla stessa rete Wi-Fi di casa. <p>Se appare un'icona indicante un problema di connessione del Wi-Fi 📶 , potrebbe essersi verificato uno dei problemi descritti di seguito.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Controllate le impostazioni della rete Wi-Fi di casa sul router. Potrebbe essere che sul router non sia stato attivato Universal Plug and Play (uPnP). Attivate questa impostazione sul router. 2. Controllate l'intensità del segnale del Wi-Fi. Se il segnale è debole, l'apparecchio non può connettersi correttamente. Spostate l'apparecchio più vicino al router per essere certi di avere un buon segnale Wi-Fi. 3. Potreste avere cambiato la password del Wi-Fi di casa o installato un nuovo router (vedere 'Facile configurazione del Wi-Fi'). |
| Come si rimuovono le sveglie e le impostazioni del Wi-Fi personali dalla Sleep & Wake-Up Light connessa? | <p>Ripristinate le impostazioni predefinite premendo la punta di una graffetta sul pulsante di ripristino posto sul retro dell'apparecchio (vedere 'Descrizione generale').</p> |
| Per connettere il nuovo smartphone alla Sleep & Wake-Up Light connessa, che cosa bisogna fare? | <p>Installate nuovamente l'app sul nuovo smartphone. Specificate nell'app che la Sleep & Wake-Up Light connessa è già installata e seguite le istruzioni nell'app.</p> |

Risoluzione dei problemi generali

| Problema | Soluzione |
|---|--|
| L'icona sul display o la luce dell'apparecchio non risponde quando si prova a impostare diverse funzioni. | <p>Ripristinate le impostazioni predefinite premendo la punta di una graffetta sul pulsante di ripristino posto sul retro dell'apparecchio (vedere 'Descrizione generale'). Verificate se questa procedura risolve il problema. Se l'apparecchio continua a non funzionare, contattate il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese. Tutte le impostazioni personali (la sveglia impostata e così via) verranno rimosse quando si ripristinano le impostazioni predefinite.</p> |

Problema**Soluzione**

La lampada non si accende quando si attiva la sveglia.

Potrebbe essere stata impostata un'intensità luminosa troppo bassa. Aumentate il livello di intensità luminosa nel profilo di sveglia.

È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la sveglia è attiva (vedere 'Configurazione del profilo di sveglia').

La lampada non si accende subito quando viene attivata.

L'accensione della lampada potrebbe richiedere da 1 a 5 secondi, in base al livello di intensità luminosa impostato.

Quando scatta la sveglia, non viene riprodotto alcun suono.

Potrebbe essere stato impostato un livello sonoro troppo basso. Per impostare un livello sonoro più alto, aumentate il volume del suono della sveglia nel profilo di sveglia.

Dopo avere impostato una sveglia, dapprima è visibile la luce della curva della sveglia. Il suono della sveglia viene riprodotto solo quando scatta l'ora alla quale è stata impostata la sveglia. È possibile modificare la durata della curva della luce della sveglia.

Se avete selezionato la radio FM come suono della sveglia, accendete la radio FM dopo avere spento la sveglia per controllare che la radio FM funzioni.

Controllate se la radio FM è sintonizzata correttamente su una stazione radio. Se necessario regolate la frequenza. Se la radio continua a non funzionare, contattate il Centro Assistenza Clienti Philips del vostro paese.

La radio FM non funziona o produce suoni distorti.

Controllate se la radio FM è sintonizzata correttamente su una stazione radio. Se necessario regolate la frequenza.

Modificate la posizione dell'antenna muovendola. Assicuratevi di avere srotolato completamente il cavo dell'antenna.


Il segnale di trasmissione potrebbe essere debole. Regolate la frequenza e/o modificate la posizione dell'antenna muovendola. Assicuratevi di avere srotolato completamente il cavo dell'antenna.

La sveglia si è attivata ieri, ma non oggi.

Forse avete spento la funzione di sveglia oppure l'avete impostata solo per un giorno. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la sveglia scade entro le 24 ore.

Nell'app SleepMapper di Philips ci sono diverse opzioni per impostare le sveglie; forse la sveglia non è stata impostata correttamente. Controllate che la sveglia sia stata impostata correttamente nell'app. Assicuratevi che l'apparecchio e l'app siano connesse alla stessa rete Wi-Fi di casa quando impostate una sveglia.

È stata impostata la funzione Snooze ma la sveglia non è scattata nuovamente dopo 9 minuti.

Potreste avere accidentalmente premuto l'icona sul display per spegnere la sveglia . In questo modo la sveglia viene disattivata per quel giorno. Toccate la parte superiore dell'apparecchio per attivare la funzione Snooze (vedere 'Funzione Snooze').

| Problema | Soluzione |
|--|---|
| La luce mi sveglia troppo presto o troppo tardi. | Forse il livello di intensità luminosa impostato è inadatto. Provate un'intensità luminosa più bassa se vi svegliate troppo presto o un'intensità luminosa più alta se vi svegliate troppo tardi. È possibile inoltre modificare la durata della curva della sveglia. Se il livello di intensità luminosa 1 non è abbastanza basso, aumentate la distanza tra l'apparecchio e il letto. Se l'intensità luminosa non è sufficientemente alta da svegliarvi, assicuratevi che la luce dell'apparecchio non sia ostruita da altri oggetti e che l'apparecchio sia nelle vicinanze. |
| È impossibile attivare/disattivare la funzione Luce notturna. | Assicuratevi di toccare l'apparecchio nella posizione corretta (in alto/sul retro). |
| Non è possibile riprodurre in streaming la musica tramite USB. | La connessione USB consente solo di caricare il telefono cellulare. Non è possibile riprodurre in streaming la musica tramite la Sleep & Wake-Up Light connessa. |
| L'ingresso AUX non funziona correttamente. | Provate a impostare un livello di volume più alto o più basso sullo smartphone. Se necessario regolate il livello del volume anche sull'apparecchio. |
| Improvvisamente l'apparecchio emette un segnale acustico. | La sveglia di riserva si è attivata. Questo può verificarsi fino a 8 ore dopo avere rimosso l'alimentatore e se sopraggiunge l'orario per il quale è stata impostata la sveglia. Il suono della sveglia si interrompe automaticamente dopo circa 1 minuto. È anche possibile interrompere il suono della sveglia immediatamente se si accende l'apparecchio per un momento. Per evitare che la sveglia di riserva si attivi quando l'alimentazione è scollegata (ad esempio quando l'apparecchio viene riposto), è sufficiente disattivare le sveglie prima di scollegare l'alimentazione. |

Specifiche

| Modello | HF367X |
|--|--|
| Tensione in ingresso caratteristica dell'adattatore | 100-240 V CA |
| Frequenza in ingresso caratteristica dell'adattatore | 50-60 Hz |
| Consumo a vuoto dell'alimentatore | <0,1 W |
| Tensione in uscita caratteristica dell'adattatore | 24 V CC |
| Potenza in uscita caratteristica dell'adattatore | 18 W |
| Consumo medio in standby dell'apparecchio (Condizioni: tutte le funzioni sospese, scenario luce d'atmosfera: giorno 12 ore, 300 lux e notte 12 ore, 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi attivato e display impostato sul livello massimo di luminosità < 2 W - Wi-Fi disattivato e display impostato sul livello massimo di luminosità < 1 W - Wi-Fi disattivato e display impostato sul livello minimo di luminosità < 0,5 W |
| Porta di ricarica USB | 5 V, 1000 mA |

| | |
|--|---|
| Sensibilità AUX | 280 mV |
| Emissione luminosa nominale (livello 1-25) | 1-350 lux a 45 cm a seconda del modello |
| Colore della luce nominale (livello 1-25) | 1500-2800 K |

Caratteristiche fisiche

| | |
|---|-------------------------|
| Dimensioni (altezza x larghezza x profondità) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm |
| Peso unità principale / adattatore | Circa 0,77 kg / 0,14 kg |
| Lunghezza cavo adattatore | 150 cm |

Classificazione

| | |
|---------------------------|--|
| Unità principale | Apparecchi elettrici per illuminazione portatili |
| Adattatore | Alimentatore Classe II |
| Modalità di funzionamento | Continua |

Condizioni operative

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Temperatura | Da 5 °C a 35 °C |
| Umidità relativa | Da 15% a 90% (assenza di condensa) |

Condizioni di conservazione

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Temperatura | Da -20 °C a 50 °C |
| Umidità relativa | Da 15% a 90% (assenza di condensa) |

Sensori AmbiTrack

| | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| Sensore luminoso | Da 0 lux a 2500 lux |
| Sensore temperatura | Da 0°C a +50°C |
| Sensore di umidità | Da 0% a 100% (umidità relativa) |
| Sensore di pressione sonora | Da 30dBA a 70dBA |

FM

| | |
|---------------------|-------------------------|
| Frequenza operativa | Da 87.5 MHz a 108.0 MHz |
|---------------------|-------------------------|

Wi-Fi

| | |
|-----------------------------------|---|
| Frequenza operativa (canale 1-13) | Da 2412 MHz a 2472 MHz |
| Tipo di modulazione | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| Potenza in uscita RF | Max. 20 dBm |

Inhoud

| | |
|--|-----|
| Introductie | 105 |
| Algemene beschrijving | 106 |
| Beoogd gebruik | 106 |
| De effecten van de connected Sleep & Wake-Up Light | 106 |
| Belangrijke veiligheidsinformatie | 107 |
| Veiligheid en naleving van richtlijnen | 108 |
| Elektromagnetische velden (EMV) | 109 |
| Pictogrammen op het display | 109 |
| Uw apparaat aansluiten op Wi-Fi | 110 |
| Navigeren in het menu | 111 |
| Wekprofielen instellen | 112 |
| PowerBackUp+ | 113 |
| Sluimeren | 113 |
| Het alarm uitzetten | 113 |
| Het apparaat als leeslamp gebruiken | 113 |
| Middernachtlamp | 114 |
| Instellingen | 114 |
| Naar de radio of uw eigen muziek luisteren | 116 |
| Ontspanningsprogramma's | 117 |
| Zonsondergangsimulatie | 117 |
| RelaxBreathe | 118 |
| Bedtijdfunctie | 119 |
| Uw mobiele telefoon opladen | 119 |
| Schoonmaken en opbergen | 119 |
| Recyclen | 119 |
| Accessoires en reserveonderdelen | 120 |
| Problemen oplossen | 120 |
| Specificaties | 123 |

Introductie

Met de Philips connected Sleep & Wake-Up Light wordt u op een aangenamere manier wakker. Als de zonsopkomstsimulatie is geactiveerd (standaard gedurende 30 minuten) neemt de lichtintensiteit van de lamp geleidelijk toe tot het ingestelde niveau en verandert de kleur van het licht van een rode ochtendgloed naar helder daglicht. Op de ingestelde tijd wordt uw lichaam door het licht langzaam voorbereid op het wakker worden. Wilt u nog aangenamer wakker worden, dan kunt u zich door natuurlijke wekgeluiden of de FM-radio laten wekken.

De lichtgeleide ademhalingsfunctie, persoonlijke zoninstellingen, het bijhouden van de slaapkameromgeving en diverse andere functies maken deze connected Sleep & Wake-Up Light de perfecte metgezel voor uw slaapkamer.

Tip: Door gebruik te maken van de Philips SleepMapper-app worden extra functies ingeschakeld. Eventuele informatie over deze functies wordt uitgelegd in de app.

Algemene beschrijving

- 1 Decoratieve ring
- 2 Lampbehuizing
- 3 Display
- 4 Geluidsdruksensor
- 5 USB-oplaadpoort
- 6 Resetknop
- 7 Radioantenne
- 8 AmbiTrack-sensor: Vochtigheids- en temperatuursensor
- 9 Ingang voor randapparaten (AUX)
- 10 DC-contact voor adapter
- 11 Luidspreker
- 12 Sluimer-/middernachtlamp
- 13 Adapter
- 14 Kleine stekker

Beoogd gebruik

De Philips connected Sleep & Wake-Up Light zorgt ervoor dat u op een natuurlijkere manier energiek wakker wordt en met een ontspannen gevoel in slaap valt.

Dit is geen algemeen verlichtingsproduct.

De effecten van de connected Sleep & Wake-Up Light

De Philips connected Sleep & Wake-Up Light bereidt uw lichaam langzaam voor op het wakker worden tijdens de laatste 5 tot 40 minuten van uw slaap, afhankelijk van de tijd die u hebt ingesteld voor de zonsopkomstsimulatie. Uw ogen zijn in de vroege ochtend gevoeliger voor licht dan wanneer u wakker bent. Tijdens deze periode wordt uw lichaam met een lage lichtintensiteit die een natuurlijke zonsopkomst nabootst, gestimuleerd om wakker en actief te worden.

Mensen die de connected Sleep & Wake-Up Light gebruiken, geven aan dat ze makkelijker wakker worden, 's morgens een beter algeheel humeur hebben en zich energiekeker voelen. Omdat de gevoeligheid voor licht voor iedereen anders is, kunt u de lichtintensiteit van uw apparaat instellen op een niveau dat past bij uw lichtgevoeligheid, zodat u optimaal aan de dag begint. Ga voor meer informatie over de connected Sleep & Wake-Up Light naar www.philips.com.

Belangrijke veiligheidsinformatie

Lees deze belangrijke informatie zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken en bewaar de informatie om de aanwijzingen later opnieuw te kunnen raadplegen.

Gevaar



- Water en elektriciteit vormen een gevaarlijke combinatie. Gebruik dit apparaat niet in een vochtige omgeving (bijv. in de badkamer of naast een douche of een zwembad).
- Houd de voedingsunit droog.
- Dit apparaat is alleen voor gebruik binnenshuis.
- Laat geen water in het apparaat lopen of op het apparaat terechtkomen.
- Dompel het apparaat niet in water en spoel het ook niet af onder de kraan.
- Zet geen voorwerpen in de buurt van het apparaat die ervoor kunnen zorgen dat er waterdruppels of waterspetters op het apparaat terechtkomen.
- In de adapter zit een transformator waarmee een onveilige netspanning van 100-240 VAC wordt omgezet naar een veilig laag voltage van 24 VDC. Knip de adapter niet af om deze te vervangen door een andere stekker, want hierdoor ontstaat een gevaarlijke situatie.

Waarschuwing

- Gebruik het apparaat nooit als de lampbehuizing beschadigd of kapot is of als deze ontbreekt.
- Gebruik het apparaat niet als het apparaat, de adapter of het snoer enige schade vertoont, als er vloeistof in/op het apparaat is gemorst of als er een voorwerp in/op is gevallen, als het apparaat is blootgesteld aan regen of vocht, als het apparaat niet normaal functioneert of als het is gevallen of beschadigd is geraakt.
- Als u zich op enig moment tijdens de RelaxBreathe-ademhalingsoefening niet prettig voelt, kunt u gewoon weer op uw normale manier gaan ademen.
- Gebruik het apparaat uitsluitend in combinatie met de bijgeleverde adapter.
- Als de adapter (of het snoer) beschadigd is, moet u deze altijd laten vervangen door een adapter van het oorspronkelijke type om gevaar te voorkomen.
- Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (waaronder kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of geestelijke vermogens, of die gebrek aan ervaring of kennis hebben, tenzij iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid toezicht op hen houdt of hun heeft uitgelegd hoe het apparaat dient te worden gebruikt.
- Als u aan een depressie lijdt of hebt geleden, raadpleeg dan uw arts voordat u het apparaat gaat gebruiken.
- Gebruik dit apparaat niet als middel om minder uren te slapen. Dit apparaat is bedoeld om u te helpen bij het wakker worden. Uw slaapbehoefte wordt er niet minder door.

Let op

- Controleer of het voltage dat wordt aangegeven op het apparaat, overeenkomt met de netspanning ter plaatse voordat u de stekker in het stopcontact steekt.
- Plaats het netsnoer zodanig dat niemand erop trapt en het niet wordt afgeklemd, in het bijzonder bij stekkers, stopcontacten en het punt waar het netsnoer uit de lamp komt.
- Gebruik de adapter niet in of in de buurt van stopcontacten waar een elektrische luchtverfrisser in zit. Dit kan de adapter onherstelbaar beschadigen.
- Laat het apparaat niet op de grond vallen, sla niet op het apparaat en stel het apparaat niet bloot aan andere zware schokken.
- Plaats het apparaat op een stabiele, vlakke en slipvrije ondergrond.
- Dek het apparaat niet af met bijvoorbeeld een laken, gordijn, kleding of papier waardoor de werking van de koeling verstoord zou kunnen worden.
- Gebruik het apparaat niet bij kamertemperaturen lager dan 5 °C of hoger dan 35 °C.
- Het apparaat heeft geen aan/uit-knop. Om het apparaat uit te schakelen, haalt u de stekker uit het stopcontact. U moet de adapter altijd gemakkelijk kunnen bereiken.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik of voor vergelijkbaar gebruik zoals bijvoorbeeld in hotels.
- Plaats geen voorwerpen met een open vlam, zoals brandende kaarsen, op het apparaat.

Algemeen

- Indien u vaak te vroeg wakker wordt of als u wakker wordt met hoofdpijn, stelt u de lichtintensiteit lager in en/of verkort u de zonsopkomstsimulatietijd.
- Indien u vaak wordt wakker wordt van het wekgeluid, stelt u de lichtintensiteit hoger in en/of verkort u de zonsopkomstsimulatietijd.
- Als u de slaapkamer deelt met iemand anders, kan deze persoon onbedoeld wakker worden door het licht van het apparaat, zelfs als deze persoon zich verder van het apparaat bevindt. Dit is het gevolg van verschillen in lichtgevoeligheid tussen mensen onderling.
- Het energieverbruik van het apparaat is het laagst als er geen apparaat is aangesloten op de USB-poort en als de lamp, de radio, het display en de Wi-Fi zijn uitgeschakeld.

Veiligheid en naleving van richtlijnen



















Dit apparaat voldoet aan de EU-veiligheidseisen ten aanzien van:

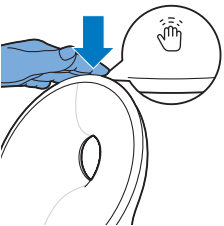
- IEC 60598: Armaturen
- IEC 62471: Fotobiologische veiligheid van lampen en systemen die lampen gebruiken.
- IEC 62368: Audio/video-, informatie- en communicatietechnologieapparatuur.

Elektromagnetische velden (EMV)

Dit Philips-apparaat voldoet aan alle toepasselijke richtlijnen en voorschriften met betrekking tot blootstelling aan elektromagnetische velden.

Pictogrammen op het display

| | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
|  | Wekprofiel / Alarmfunctie |  | Lichtintensiteit en lamp aan/uit |
|  | Instellingen |  | Radio of uw eigen muziek |
|  | Ontspanningsprogramma |  | Wi-Fi |
|  | Wi-Fi uitgeschakeld |  | Hoorbare feedback |
|  | Displayhelderheid |  | 'Display automatisch uit' inschakelen |
|  | 'Display automatisch uit' uitschakelen |  | Radio |
|  | AUX-ingang |  | Zonsondergangsimulatie |
|  | RelaxBreathe |  | RelaxBreathe-ritmes |
|  | Licht- of geluidsbegeleiding |  | Start bedtijd |



Sluimer-/middernachtlamp

Uw apparaat aansluiten op Wi-Fi

De firmware van uw apparaat kan automatisch worden bijgewerkt wanneer u verbinding maakt met Wi-Fi. Als uw apparaat is bijgewerkt, is de informatie in deze gebruiksaanwijzing mogelijk niet meer up-to-date. U vindt de meest recente gebruiksaanwijzing online.

Eenvoudige Wi-Fi-configuratie



Download de Philips SleepMapper-gezondheidsapp via Google Play of de App Store op uw smartphone. Bekijk de informatie in Google Play of de App Store om te controleren of uw smartphone compatibel is met de app. U kunt eenvoudig de Wi-Fi-verbinding voor uw connected Sleep & Wake-Up Light configureren.

De configuratie voor het installeren van uw Sleep & Wake-Up Light en het verbinden van uw Wi-Fi-thuisnetwerk hoeft slechts eenmaal te worden uitgevoerd. Deze configuratie duurt ongeveer 5-10 minuten.

Installatiewizard van de connected Sleep & Wake-Up Light

- 1 Wanneer u uw connected Sleep & Wake-Up Light voor het eerst gebruikt, wordt een installatiewizard geopend op het apparaat.
- 2 Nadat u uw taal hebt geselecteerd op het display van het apparaat, gaat u verder in de app. Zorg dat u de app op uw smartphone hebt geopend.
- 3 Volg de instructies in de app om uw apparaat te verbinden met het Wi-Fi-netwerk. Ondervindt u problemen bij het verbinden van uw apparaat, controleer dan de onderwerpen in het gedeelte (zie 'Problemen oplossen') over het oplossen van problemen.
 - Hebt u uw apparaat eerder geconfigureerd zonder de app maar wilt u nu uw apparaat met de app verbinden, druk dan op het Wi-Fi-pictogram en houd het 8 seconden ingedrukt. Het toegangspuntmodus-pictogram verschijnt op het display (📶). Open de app op uw smartphone om verbinding te maken.
 - Hebt u uw Wi-Fi-thuisnetwerk of uw wachtwoord gewijzigd, houd dan ook het Wi-Fi-pictogram (📶) 8 seconden ingedrukt. U ziet het toegangspuntmodus-pictogram op het display (📶). Open de app op uw smartphone om verbinding te maken.



Opmerking: Zorg dat uw smartphone verbinding heeft met het Wi-Fi-netwerk dat u in uw slaapkamer gebruikt.

Opmerking: De app op uw smartphone en uw connected Sleep & Wake-Up Light kunnen ALLEEN met elkaar communiceren als beide apparaten met het hetzelfde Wi-Fi-thuisnetwerk verbonden zijn.

Opmerking: U kunt het apparaat niet via de app op afstand bedienen (bijv. een alarm instellen) als u geen verbinding hebt met uw Wi-Fi-thuisnetwerk of als uw smartphone is verbonden met 4G.



Dit pictogram, dat een probleem met de Wi-Fi-verbinding aangeeft, kan op het display verschijnen als er geen verbinding tot stand kan worden gebracht. Lees het gedeelte over het oplossen van problemen om het probleem te verhelpen.

AmbiTrack-sensors

De connected Sleep & Wake-Up Light verzamelt input vanuit de omgeving via de AmbiTrack-sensors. AmbiTrack-sensors meten licht, vochtigheid, temperatuur en geluidsdruk. Deze factoren kunnen van invloed zijn op uw slaap. Alleen in de app kunt u informatie bekijken over de aanbevolen waarden voor ideale slaapomstandigheden. De metingen van de sensors kunnen worden beïnvloed door de omgeving van de connected Sleep & Wake-Up Light.

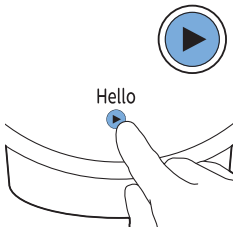
Als u bijvoorbeeld het apparaat naast een venster of een hittebron zoals een radiator zet, geven de temperatuur- en vochtigheidssensors mogelijk geen goede indicatie van de temperatuur/vochtigheid in de volledige ruimte.

Uw apparaat zonder de app configureren

U kunt de Sleep & Wake-Up Light zonder de app configureren. Voordat u het apparaat kunt gebruiken, moet eerst een installatiewizard op het apparaat worden voltooid. U kunt het apparaat later (zie 'Eenvoudige Wi-Fi-configuratie') met de app verbinden.

We raden u ten eerste aan om uw apparaat in te stellen met de SleepMapper-app, zodat u gebruik kunt maken van alle functies van de app.

- 1 Start de installatiewizard door op het startpictogram te tikken op het display van het apparaat.
- 2 Met de installatiewizard op het apparaat kunt u stap voor stap de gewenste opties, een wekprofiel en een ontspanningsprogramma instellen.



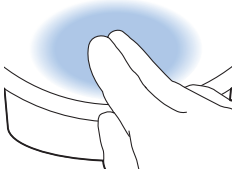
Opmerking: U kunt het wekprofiel en het ontspanningsprogramma ook later instellen. Tik herhaaldelijk op de pijl om deze instellingen over te slaan. We raden u echter aan om uw wekprofiel en ontspanningsprogramma meteen in te stellen. Op deze manier leert u de verschillende functies van het apparaat gelijk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

Navigeren in het menu

Hebt u uw apparaat geconfigureerd met behulp van de SleepMapper-app (zie 'Eenvoudige Wi-Fi-configuratie') of met de installatiewizard (zie 'Uw apparaat zonder de app configureren') op het apparaat, dan ziet u het menu zoals in de volgende gedeelten wordt beschreven.

Op het display van het apparaat kunt u het wekprofiel, de leeslamp, diverse opties, de geluidsbron en het ontspanningsprogramma selecteren en instellen.





Opmerking: Al uw persoonlijke instellingen en profielen worden permanent opgeslagen in het geheugen; ze worden niet gewist als u de stekker uit het stopcontact trekt. Alle instellingen kunnen op elk gewenst moment worden gewijzigd; de laatste instelling wordt opgeslagen.

Opmerking: Als er niets wordt weergegeven op het display, beweegt u uw hand naar het onderste gedeelte van de Sleep & Wake-up Light. Het weergavemenu wordt dan weergegeven. U ziet dan de menupictogrammen.


Wekprofielen instellen



In uw wekprofiel op het apparaat kunt u de alarmtijd, de maximale lichtintensiteit en het door u gewenste type wekgeluid instellen. Met de SleepMapper-app kunt u nog meer wekprofielen instellen.



Opmerking: Het hoofddisplay van het apparaat geeft aan of het alarm is ingesteld.

Druk op het 'alarm uitschakelen'-pictogram  om het alarm uit te schakelen.

Opmerking: Houd het alarmpictogram ingedrukt als u alle ingestelde alarmen in één keer wilt deactiveren.

Wekprofiel instellen



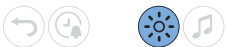
U kunt 2 verschillende wekprofielen instellen op het apparaat. Voor elk profiel kunt u de tijd, de lichtintensiteit, de lengte van de wekperiode, het soort geluid en het volume instellen. Met de SleepMapper-app kunt u in totaal 16 alarmen instellen. Zo krijgt u nog meer opties om de tijd en dag te kiezen waarop het alarm moet afgaan.

De duur van het wekprofiel



De wekperiode duurt standaard 30 minuten (met een toename van de lichtintensiteit tot het ingestelde maximum is bereikt). De duur kan naar wens worden aangepast door op het apparaat op het pictogram te drukken. Met de SleepMapper-app kunt u verschillende wekprofielen instellen.

De lichtintensiteit van het wekprofiel



De lamp van het apparaat bootst een zonsopkomst na. Net als bij een echte zonsopkomst wordt het licht van de lamp geleidelijk steeds feller. Tijdens deze wekperiode verandert de kleur van het licht van zacht rood in warm oranje en dan in fel geel. U kunt een van de 25 lichtintensiteitsniveaus kiezen.

Type geluid



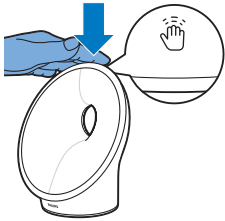
U kunt uit drie opties kiezen. Selecteer een van de natuurlijke geluiden , geen geluid of de FM-radio .

PowerBackup+

Tijdens een stroomstoring werkt geen van de functies van het apparaat meer, inclusief het display. De ingebouwde klok en het back-upalarm blijven echter nog minimaal acht uur werken.

Als tijdens een stroomstoring de tijd is bereikt waarop het alarm is ingesteld, gaat het back-upalarm af, waarbij er ongeveer één minuut lang een piepend geluid klinkt.

Sluimeren



Als aan het einde van de wekperiode (wanneer de ingestelde maximale lichtintensiteit is bereikt) nog steeds het alarm klinkt, kunt u de sluimerfunctie activeren door boven op het apparaat te tikken.

De lamp blijft aan, maar het geluid wordt uitgeschakeld. Na 9 minuten wordt het geluid automatisch opnieuw afgespeeld.

Opmerking: 60 minuten na de alarmtijd of 60 minuten na de laatste sluimerpauze, worden zowel het licht als het geluid automatisch uitgeschakeld.

Het alarm uitzetten



Wanneer het alarm afgaat, kunt u dit uitzetten door op het apparaat op dit pictogram te drukken. Als u het alarm uitzet, wordt dit alarmprofiel voor die dag gedeactiveerd.

Het apparaat als leeslamp gebruiken

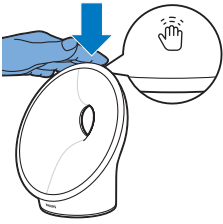


U kunt de connected Sleep & Wake-Up Light ook als leeslamp gebruiken. Druk op het leeslamp pictogram op het display om de leeslamp aan te zetten.

Opmerking: U kunt de felheid verhogen en verlagen. U kunt een felheid van 1 (laag) tot 25 (hoog) selecteren. De felheid is standaard ingesteld op 18.

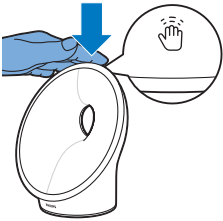


U zet de lamp uit door op het kruispictogram in het menu te drukken.



Tip: Als de lamp aan staat, kunt u deze ook uitzetten door één keer boven op het apparaat te tikken. Alle actieve programma's worden gestopt. De ingestelde alarmen zijn nog steeds geactiveerd.

Middernachtlamp



Als u 's nachts wakker wordt, kunt u een gedimd licht aanzetten door boven op het apparaat te tikken. Dit gedimde, subtiel oranje licht is net voldoende om uw weg te vinden in het donker. U kunt de middernachtlamp uitzetten door nogmaals boven op het apparaat te tikken.

Opmerking: de middernachtlamp kan niet direct worden geactiveerd als de hoofdlamp al aan staat. Tik in dat geval eerst boven op het apparaat om de hoofdlamp te deactiveren. Tik daarna nog een keer om de middernachtlamp te activeren.

Instellingen



In dit menu kunt u de kloktijd, de hoorbare feedback en de helderheid van het display van het apparaat instellen, en Wi-Fi in- en uitschakelen.

Opmerking: Houd het instellingenpictogram 8 seconden ingedrukt om een nieuw menu te openen, waarin u de optie DEMO-modus (versnelde wekperiode) of VERSIE (de firmwareversie van het apparaat) kunt selecteren.

Als u het apparaat hebt bijgewerkt via verbinding met de app, is de informatie in dit document mogelijk niet meer up-to-date. Ga voor de meest recente gebruiksaanwijzing naar www.philips.com/support.

Philips behoudt zich het recht voor de firmware van het apparaat bij te werken.

Tijd




U kunt de tijd veranderen en de weergave van een 12-uurs (AM/PM) en een 24-uurs klok wisselen door op het wisselpictogram (12/24) te drukken.

Opmerking: deze optie is niet beschikbaar als het apparaat via Wi-Fi is verbonden.

Wi-Fi



Zet Wi-Fi aan of uit door op het Wi-Fi-pictogram te drukken. Als de Wi-Fi is uitgeschakeld , wordt elke wijziging die u aanbrengt in de app pas uitgevoerd wanneer de Wi-Fi-verbinding is hersteld.



Opmerking: Houd het Wi-Fi-pictogram circa 8 seconden ingedrukt om terug te keren naar de toegangspuntmodus. Open de toegangspuntmodus als u uw apparaat wilt verbinden met een ander Wi-Fi-netwerk of als u uw Wi-Fi-wachtwoord hebt gewijzigd.



Hebt u de toegangspuntmodus per ongeluk geactiveerd, druk dan twee keer op het Wi-Fi-pictogram in het Wi-Fi-menu om Wi-Fi weer te activeren. Uw connected Sleep & Wake-Up Light onthoudt het netwerk waarmee u verbinding hebt gemaakt.

Hoorbare feedback



Als u dit klikgeluid niet wilt horen bij het indrukken van een pictogram, drukt u op het pictogram voor hoorbare feedback om de hoorbare feedback uit te schakelen. Ter bevestiging hoort u nog één klik. Als u de hoorbare feedback opnieuw wilt activeren, drukt u nogmaals op dit pictogram.

Display



Displayhelderheid

U kunt de helderheid van het display instellen van niveau 1 tot en met 6. We raden u aan het schermcontrast in te stellen in een donkere slaapkamer. Kies een niveau waarbij u het display optimaal kunt zien in het donker. Het schermcontrast wordt verhoogd wanneer de connected Sleep & Wake-Up Light veel licht meet in de slaapkamer. Dit gebeurt automatisch, zodat u scherm altijd kunt zien, zelfs in een lichtere omgeving.

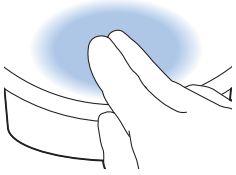
Display aan/uit

Als u wilt dat het apparaat helemaal geen licht geeft (inclusief de tijdsaanduiding), kunt u het display helemaal uitschakelen door op het 'automatisch display uit'-pictogram te drukken.

Normaal gesproken schakelt het display, als u het enige tijd in geen van de menu's hebt aangeraakt, terug naar een weergave met alleen de tijds- en statusaanduiding. Als het display is uitgeschakeld, wordt de tijd niet weergegeven.

U kunt de functie 'automatisch display uit' uitschakelen door op het doorgekruiste pictogram te drukken.





Tip: Als u wilt zien hoe laat het is of een functie wilt selecteren terwijl het display uit staat, kunt u het display een paar seconden lang inschakelen door gewoon even uw hand in de buurt van het display te houden.

Naar de radio of uw eigen muziek luisteren



Tip: als de radio aan staat of uw muziek wordt afgespeeld, kunt u het geluid uitzetten door één keer boven op de connected Sleep & Wake-Up Light te tikken. Alle actieve programma's worden gestopt. De ingestelde alarmen zijn nog steeds geactiveerd.

Radio



U kunt via de connected Sleep & Wake-Up Light naar de FM-radio luisteren. Als u de radiofunctie hebt ingesteld in de installatiewizard wordt de geselecteerde radiozender weergegeven. U kunt handmatig een andere radiozender kiezen door de FM-frequentie te wijzigen.

Tip: Zorg ervoor dat u de antenne helemaal uitrolt en beweeg ermee totdat de radio-ontvangst naar wens is.



U kunt 5 radiozenders als voorkeuzender instellen. Bij elke voorkeuzender kunt u handmatig de FM-frequentie instellen. U kunt het apparaat laten zoeken naar de volgende radiozender door eerst op het voorkeuzenderpictogram te drukken en vervolgens het pictogram met de twee pijlen ingedrukt te houden. Druk op het vinkje om de radiofrequentie op te slaan.



Nadat u een radiozender hebt ingesteld, kunt u eenvoudig nog een voorkeuzender toevoegen via het wisselpictogram. Met deze procedure kunt u 5 radiozenders als voorkeuzender instellen.



Stel het gewenste volume in. Druk op het vinkje om de volume-instelling op te slaan.

Muziek via de AUX-ingang



U kunt de connected Sleep & Wake-Up Light als luidspreker gebruiken voor het afspelen van muziek door een afspeelapparaat (bijvoorbeeld uw mobiele telefoon) aan te sluiten op de AUX-ingang.

Opmerking: u kunt niet gewekt worden met muziek uit een apparaat dat op de AUX-ingang is aangesloten.

Als u het geluid niet hard genoeg vindt terwijl het volume van de connected Sleep & Wake-Up Light op maximaal is ingesteld, zet u het volume van het afspeelapparaat hoger.

Als het geluid te hard of vervormd klinkt terwijl u het volume van de connected Sleep & Wake-Up Light zacht hebt ingesteld, zet u het volume van het afspeelapparaat lager.

Opmerking: Houd het muzieknootpictogram ingedrukt om het geluid in of uit te schakelen via het menu. U kunt het geluid ook uitschakelen door boven op het apparaat te tikken.

Opmerking: Als u een afspeelapparaat wilt aansluiten op de connected Sleep & Wake-Up Light hebt u een AUX-kabel nodig.



Ontspanningsprogramma's



Het apparaat heeft twee ontspanningsprogramma's die u helpen ontspannen voordat u in slaap valt.



U kunt het actieve ontspanningsprogramma uitschakelen door boven op het apparaat te tikken.

Zonsondergangsimulatie



Tijdens de zonsondergangsimulatie wordt het licht geleidelijk minder fel waarbij de kleur verandert van fel geel in warm oranje en dan zacht rood. U kunt de duur van de zonsondergangsimulatie en de lichtintensiteit aan het begin van de zonsondergangsimulatie instellen.

U kunt ook een geluid selecteren dat langzaam verstomt tijdens de zonsondergangsimulatie. U kunt de geluidsbron en het beginvolume instellen. 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



Bij de functie RelaxBreathe wordt de ademhalingstechniek vanuit de buik gebruikt als basis voor het ademhalingsprogramma. U kunt een van de ademhalingsprogramma's kiezen, met licht of geluid erbij. Door de combinatie van de ademhalingsoefening vanuit de buik en de begeleiding van de connected Sleep & Wake-Up Light gaat u zich steeds meer ontspannen voelen.



U kunt uit zeven ontspanningsprogramma's kiezen waarvoor ademhalingsritmen zijn ingesteld. Voor elk ontspanningsprogramma is er een ander ademhalingsritme. Het programma '4 ademhalingen' is ingesteld op vier ademhalingen per minuut. Het programma '5 ademhalingen' is ingesteld op vier ademhalingen per minuut. Voor elk volgend programma komt er steeds één ademhaling per minuut bij. Het laatste programma (10 ademhalingen) is ingesteld op 10 ademhalingen per minuut.



U kunt kiezen of u zich tijdens het geselecteerde ontspanningsprogramma door licht of door geluid wilt laten leiden. Volg tijdens het in- en uitademen het licht of het geluid.

- Als u zich door licht wilt laten leiden, ademt u in als de lichtintensiteit toeneemt. Houd tussen de twee subtiele lichtflitsen even uw adem in. Adem langzaam uit als de lichtintensiteit afneemt.
- Als u zich door geluid wilt laten leiden, ademt u in als het geluid van de golven harder wordt. Als het geluid van de golven even stopt, houdt u uw adem in. Adem langzaam uit als het geluid van de golven zachter wordt.

Volg uw eigen ritme met behulp van het licht of het geluid, voor een ontspannen gevoel. U kunt dit zelfs met uw ogen dicht doen.

Opmerking: u kunt een instructievideo van RelaxBreathe vinden in de app en op de website van Philips.

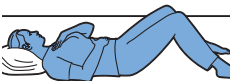
Ademhaling vanuit de buik voor ontspanning

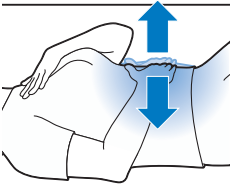
De ademhalingstechniek vanuit de buik is de bekendste ademhalingstechniek om mensen te helpen ontspannen. Als u ademhaalt vanuit uw buik, komt het middenrif vanzelf lager te liggen. Uw longen worden omlaag getrokken waardoor u heel diep kunt inademen.

Let op: als u zich op enig moment tijdens deze ademhalingsoefening niet prettig voelt, kunt u gewoon weer op uw normale manier gaan ademen.

Leren ademen vanuit de buik

- 1 Ga comfortabel op uw rug liggen.
- 2 Adem in door de neus en adem weer uit door de neus of mond.





- 3 Leg een hand op uw buik en de andere hand op uw borst.
De hand op uw buik zou u omhoog moeten zien gaan bij elke inademing en omlaag bij elke uitademing. De hand op uw borst beweegt nauwelijks.
- 4 De ademhaling mag alleen vanuit uw buik komen. Probeer om langer uit te ademen dan dat u inademt. Hierdoor zult u zich snel meer ontspannen voelen.

Opmerking: de RelaxBreathe-functie van het apparaat begeleidt u tijdens de buikademhaling.

Bedtijdfunctie



U kunt bijhouden hoe lang u in bed ligt door, voordat u gaat slapen, circa 2 seconden op de bovenkant van het apparaat te drukken om de bedtijdfunctie te activeren. Of activeer de bedtijdfunctie via het ontspanningsmenu. U kunt de bedtijdfunctie ook starten door in de SleepMapper-app op 'bijhouden starten' te drukken.



Op het apparaat verschijnt een maanpictogram om u te laten weten dat het bijhouden van de bedtijd is gestart. Meer informatie over de bedtijdfunctie kunt u in de app vinden.

Uw mobiele telefoon opladen

U kunt de USB-poort (zie 'Algemene beschrijving') gebruiken om uw smartphone op te laden (max. 1000 mA).

Schoonmaken en opbergen

- Maak het apparaat schoon met een zachte, droge doek.
- Gebruik nooit schuurmiddelen, schuursponsjes of oplosmiddelen zoals alcohol, aceton enzovoort. Hierdoor kan het oppervlak van het apparaat worden beschadigd.
- Gaat u het apparaat langere tijd niet gebruiken, haal dan de adapter uit het stopcontact en bewaar het apparaat op een veilige en droge plaats waar er niet tegenaan gestoten kan worden en het niet beschadigd kan raken.
- Rol het snoer niet om het apparaat heen als u het apparaat opbergt.

Recyclen



- Dit symbool betekent dat dit product niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2012/19/EU).
- Volg de in uw land geldende regels voor de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische producten. Als u oude producten correct verwijdert, voorkomt u negatieve gevolgen voor het milieu en de volksgezondheid.

Accessoires en reserveonderdelen

- De onderdelen in dit apparaat kunnen niet door de gebruiker worden gerepareerd.
- De lichtbron van deze armatuur kan niet worden vervangen. Wanneer de lichtbron het einde van de levensduur bereikt, wordt de volledige armatuur vervangen.
- Ga naar www.shop.philips.com/service of uw Philips-dealer om accessoires of reserveonderdelen aan te schaffen. U kunt ook contact opnemen met het Philips Consumer Care Centre in uw land (zie de meegeleverde internationale garantieverklaring voor contactgegevens).

De volgende accessoires zijn verkrijgbaar:

- Adapter HF20 EU-versie: servicecode 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 VK-versie: servicecode 4222 039 6748 1

Problemen oplossen

In dit hoofdstuk worden in het kort de meest voorkomende problemen behandeld die zich kunnen voordoen tijdens het gebruik van het apparaat. Als u het probleem niet kunt oplossen met behulp van de onderstaande informatie, gaat u naar www.philips.com/support voor een lijst met veelgestelde vragen of neemt u contact op met het Consumer Care Center in uw land.

Problemen met connectiviteit oplossen

Probleem

Oplossing

Ik kan de app niet downloaden op mijn smartphone.

De app is beschikbaar voor smartphones met Android of iOS. De app is niet verkrijgbaar voor telefoons met Windows.

Probleem**Oplossing**

Ik kan mijn Wake-Up Light niet verbinden met mijn Wi-Fi-thuisnetwerk, wat moet ik doen?

Als u uw Wake-Up Light niet kunt verbinden met uw Wi-Fi-thuisnetwerk en u nog steeds het knipperende pictogram voor de toegangspuntmodus (P) ziet, kan dit een van de volgende oorzaken hebben:

1. Verkeerd wachtwoord. Zorg ervoor dat u het juiste wachtwoord van het Wi-Fi-netwerk hebt ingevoerd en probeer het opnieuw.
2. Is uw router geschikt voor een verbinding met uw Wake-up Light? Uw router heeft een 2,4GHz-band nodig om met het apparaat te communiceren. Zorg er bij de eerste configuratie voor dat uw smartphone en het apparaat allebei verbonden zijn met hetzelfde Wi-Fi-netwerk van 2,4 GHz, anders kunt u het apparaat en de smartphone niet met elkaar verbinden. Het apparaat kan geen verbinding maken met een 5GHz-netwerk. Schakel het 5GHz-netwerk tijdelijk uit, zodat het apparaat verbinding kan maken met het 2,4GHz-netwerk. Daarna kunt u het 5GHz-netwerk weer inschakelen.
3. Controleer de signaalsterkte van de Wi-Fi. Als het signaal zwak is, kan het apparaat niet goed verbinding maken. Zet het apparaat dichterbij de router om ervoor te zorgen dat er een goed Wi-Fi-signaal beschikbaar is.
4. Hebben de vorige stappen het probleem niet verholpen, neem dan contact op met het Philips Consumer Care Centrum in uw land.


Mijn connected Sleep & Wake-Up Light kan niet worden verbonden met een Wi-Fi-gastnetwerk.

Binnen een Wi-Fi-gastnetwerk hebben verschillende apparaten (bijvoorbeeld uw smartphone en uw connected Sleep & Wake-Up Light) vaak geen toestemming om met elkaar te communiceren. U ziet het knipperende pictogram van de toegangspuntmodus (P) op het display van het apparaat.

Wilt u deze instelling wijzigen op uw eigen Wi-Fi-gastnetwerk, schakel dan uPnP (universal Plug and Play) in op uw router.

Ik kan de app niet gebruiken om alarmen in te stellen of om de connected Sleep & Wake-Up Light te bedienen.

Controleer eerst of uw Sleep & Wake-Up Light verbonden is met een Wi-Fi-netwerk. Hebt u de Wi-Fi-configuratie voltooid via de Philips SleepMapper-app en uw apparaat verbonden met een specifiek Wi-Fi-netwerk, dan zou u een constant Wi-Fi-symbool op het display van het apparaat moeten zien .

Controleer eerst of Wi-Fi is ingeschakeld op uw smartphone en uw router. Ziet u het pictogram dat aangeeft dat de Wi-Fi is uitgeschakeld  op het display van het apparaat, schakel dan eerst (zie 'Wi-Fi') Wi-Fi in.

- Uw smartphone heeft mogelijk verbinding gemaakt met een ander Wi-Fi-netwerk. Zorg dat uw smartphone en het apparaat verbinding hebben met hetzelfde Wi-Fi-thuisnetwerk.

Ziet u het pictogram dat aangeeft dat er een probleem met de Wi-Fi-verbinding is , kan dit een van de volgende oorzaken hebben.

1. Controleer de instellingen voor uw Wi-Fi-thuisnetwerk op de router. Mogelijk is uPnP (universal Plug and Play) niet ingeschakeld op uw router. Schakel deze instelling in op de router.
2. Controleer de signaalsterkte van de Wi-Fi. Als het signaal zwak is, kan het apparaat niet goed verbinding maken. Zet het apparaat dichterbij de router om ervoor te zorgen dat er een goed Wi-Fi-signaal beschikbaar is.
3. Mogelijk hebt u het Wi-Fi-wachtwoord van het thuisnetwerk veranderd of een nieuwe router (zie 'Eenvoudige Wi-Fi-configuratie') geïnstalleerd.

Probleem**Oplossing**

Hoe verwijder ik mijn persoonlijke Wi-Fi-instellingen en alarmen van de connected Sleep & Wake-Up Light?

Herstel de standaardinstellingen door het uiteinde van een paperclip in de resetknop aan de achterkant van het apparaat (zie 'Algemene beschrijving') te drukken.

Ik wil mijn nieuwe smartphone verbinden met mijn connected Sleep & Wake-Up Light. Wat moet ik doen?

Installeer de app opnieuw op uw nieuwe smartphone. Geef in de app aan dat u de connected Sleep & Wake-Up Light al hebt geïnstalleerd en volg de instructies in de app.

Algemene problemen oplossen

Probleem**Oplossing**

Het pictogram op het display of het lampje op het apparaat reageert niet wanneer ik verschillende functies probeer in te stellen.

Herstel de standaardinstellingen door het uiteinde van een paperclip in de resetknop aan de achterkant van het apparaat (zie 'Algemene beschrijving') te drukken. Controleer of dit het probleem oplost. Werkt het apparaat nog steeds niet, neem dan contact op met het Philips Consumer Care Center in uw land. Houd er rekening mee dat alle persoonlijke instellingen (zoals een ingesteld alarm) worden gewist wanneer u de standaardinstellingen herstelt.

De lamp gaat niet aan wanneer de wekfunctie in werking treedt.

Mogelijk hebt u de lichtintensiteit te laag ingesteld. Verhoog de lichtintensiteit in uw wekprofiel.

Misschien hebt u de alarmfunctie uitgeschakeld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als het alarm is geactiveerd (zie 'Wekprofiel instellen').

De lamp gaat niet direct aan wanneer ik deze inschakel.

Het kan 1 tot 5 seconden duren voordat de lamp aangaat, afhankelijk van de ingestelde lichtintensiteit.

Ik hoor het alarmgeluid niet wanneer het alarm afgaat.

Misschien hebt u het geluid te zacht ingesteld. U kunt het geluid harder instellen door het volume van uw wekgeluid te verhogen in uw wekprofiel.

Als u een alarm hebt ingesteld, ziet u eerst het licht dat bij de wekperiode hoort. U zult het wekgeluid alleen horen als de ingestelde alarmtijd is bereikt. U kunt aanpassen hoe lang het licht aan is tijdens de wekperiode.

Als u de FM-radio hebt geselecteerd als alarmgeluid, moet u nadat u het alarm hebt uitgezet de FM-radio weer aanzetten om te controleren of de FM-radio werkt.

Controleer of uw FM-radio goed is afgestemd op de gewenste radiozender. Pas zo nodig de frequentie aan. Als de radio dan nog steeds niet werkt, neemt u contact op met het Philips Consumer Care Centrum in uw land.

De FM-radio werkt niet of maakt kraakgeluiden.

Controleer of de FM-radio goed is afgestemd op de gewenste radiozender. Pas zo nodig de frequentie aan.

Probleem**Oplossing**

| | |
|---|--|
| | Wijzig de stand van de antenne door ermee te bewegen. Zorg dat de antenne helemaal is uitgerold. |
| | Misschien is er een zwak signaal. Pas de frequentie aan en/of wijzig de stand van de antenne door ermee te bewegen. Zorg dat de antenne helemaal is uitgerold. |
| Gisteren ging het alarm nog af, maar vandaag niet. | Misschien hebt u de wekfunctie uitgeschakeld of het alarm voor slechts één dag ingesteld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als het alarm binnen 24 uur afgaat. |
| | In Philips SleepMapper-app hebt u meerdere opties om alarmen in te stellen; mogelijk is het alarm niet goed ingesteld. Controleer of u het alarm goed hebt ingesteld in de app. Zorg dat uw apparaat en de app verbinding hebben met hetzelfde Wi-Fi-thuisnetwerk wanneer u een alarm instelt. |
| Ik wilde sluimeren, maar het alarm ging na 9 minuten niet opnieuw af. | Misschien hebt u per ongeluk op het display op het pictogram gedrukt waarmee u het alarm uitschakelt  . Hierdoor wordt het alarm voor die dag uitgeschakeld. Tik op de bovenkant van het apparaat om te sluimeren (zie 'Sluimeren'). |
| Het licht wekt mij te vroeg of te laat. | Mogelijk hebt u niet een voor u gepast lichtintensiteitsniveau ingesteld. Probeer een lager lichtintensiteitsniveau als u te vroeg wakker wordt of een hoger intensiteitsniveau als u te laat wakker wordt. U kunt ook de lengte van de wekperiode aanpassen. Als lichtintensiteit 1 nog niet laag genoeg is, kunt u het apparaat verder weg zetten van uw bed. Is de lichtintensiteit niet hoog genoeg om u te wakken, zorg er dan voor dat het licht van het apparaat niet wordt geblokkeerd door een voorwerp en dat het apparaat dichtbij staat. |
| Ik kan de middernachtlampfunctie niet in- of uitschakelen. | Zorg ervoor dat u het apparaat op de juiste plaats (bovenkant/achterkant) aanraakt. |
| Ik kan geen muziek streamen via USB. | De USB-aansluiting is alleen bedoeld om uw mobiele telefoon op te laden. Het is niet mogelijk om muziek te streamen naar de connected Sleep & Wake-Up Light. |
| De aux-ingang werkt niet zoals zou moeten. | Zet het volume op uw smartphone hoger of lager. Pas eventueel ook het volume op het apparaat aan. |
| Het apparaat maakt plotseling een piepend geluid. | Het back-up alarm ging af. Dit kan gebeuren tot 8 uur nadat de stroom is onderbroken, wanneer de ingestelde alarmtijd wordt bereikt. Het alarmgeluid stopt automatisch na ongeveer 1 minuut. U kunt het alarmgeluid ook direct stoppen door het apparaat kort van stroom te voorzien. Als u wilt voorkomen dat het back-upalarm afgaat terwijl het apparaat niet van stroom wordt voorzien (bijvoorbeeld tijdens opslag), kunt u het beste de alarmen deactiveren voordat u het apparaat uitschakelt. |

Specificaties

| Model | HF367X |
|--|--|
| Nominaal ingangsvoltage adapter | 100-240 V AC |
| Nominale ingangsfrequentie adapter | 50/60 Hz |
| Onbelast vermogen adapter | <0,1 W |
| Nominale uitgangsspanning adapter | 24 V DC |
| Nominaal uitgangsvermogen adapter | 18 W |
| Gemiddeld verbruik apparaat in stand-by (Omstandigheden: alle functies uitgeschakeld, bij omgevingslicht: dag 12 u 300 lux, nacht 12 u 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi aan en display op maximale helderheid < 2 W - Wi-Fi uit en display op maximale helderheid < 1 W - Wi-Fi uit en display op minimale helderheid < 0,5 W |
| USB-oplaadpoort | 5V, 1000mA |
| gevoeligheid AUX | 280 mV |
| Nominale lichtopbrengst (niveau 1-25) | 1-350 lux op 45 cm, afhankelijk van model |
| Nominale kleur van het licht (niveau 1-25) | 1500-2800 K |
| Fysieke kenmerken | |
| Afmetingen (hoogte x breedte x diepte) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm |
| Gewicht hoofdunit/adapter | Circa 0,77kg/0,14 kg |
| Snoerlengte adapter | 150 cm |
| Classificatie | |
| Het apparaat | Draagbare elektrische armaturen |
| Adapter | Klasse II voeding |
| Werkingsmodus | Continu |
| Voorwaarden voor een goede werking | |
| Temperatuur | +5 °C tot +35 °C |
| Relatieve vochtigheid | 15% tot 90% (geen condens) |
| Opbergomstandigheden | |
| Temperatuur | -20 °C tot +50 °C |
| Relatieve vochtigheid | 15% tot 90% (geen condens) |

AmbiTrack-sensors

| | |
|--------------------------|--|
| Lichtsensoren | 0 lux tot 2500 lux |
| Temperatuursensoren | 0 °C tot +50 °C |
| Luchtvochtigheidsensoren | 0% tot 100% (relatieve luchtvochtigheid) |
| Geluidsdruksensoren | 30 dBA tot 70 dBA |

FM

| | |
|--------------------|----------------------|
| Bedrijfsfrequentie | 87,5 MHz - 108,0 MHz |
|--------------------|----------------------|

Wi-Fi

| | |
|----------------------------------|---|
| Bedrijfsfrequentie (kanaal 1-13) | 2412 MHz - 2472 MHz |
| Modulatietype: | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| RF-uitgangsvermogen | Max. 20 dBm |

Innhold

| | |
|--|-----|
| Innledning | 126 |
| Generell beskrivelse | 127 |
| Tiltentkt bruk | 127 |
| Effektene av tilkoblet Sleep & Wake-Up Light | 127 |
| Viktig sikkerhetsinformasjon | 127 |
| Sikkerhet og forskriftsoverholdelse | 129 |
| Elektromagnetiske felt (EMF) | 129 |
| Ikoner på skjermen | 129 |
| Koble apparatet ditt til Wi-Fi | 130 |
| Navigere i menyen | 132 |
| Å angi vekkeprofiler | 132 |
| PowerBackUp+ | 133 |
| Slumring | 133 |
| Avvise alarmer | 134 |
| Bruke apparatet som en leselampe | 134 |
| Midnattslys | 134 |
| Innstillinger | 135 |
| Lytte til radio eller din egen musikk | 136 |
| Avslapningsprogrammer | 137 |
| Solnedgangssimulering | 138 |
| RelaxBreathe | 138 |
| Leggetidsfunksjon | 139 |
| Lade mobiltelefonen | 139 |
| Rengjøring og oppbevaring | 139 |
| Resirkulering | 140 |
| Tilbehør og ekstradeler | 140 |
| Feilsøking | 140 |
| Spesifikasjoner | 143 |

Innledning

Philips tilkoblede Sleep & Wake-Up Light hjelper deg til en bedre start på dagen. Hvis soloppgangssimuleringen er aktiv (standardinnstillingen er 30 minutter), vil lysintensiteten fra lampen gradvis øke til det angitte nivået, og lysfargen endres fra dyp morgenrød til sterkt dagslys. Lyset forbereder kroppen din varsomt på å våkne til det angitte tidspunktet. Hvis du vil gjøre oppvåkningen din til en enda mer behagelig opplevelse, kan du bruke naturlige vekkelyder eller FM-radio å våkne til.

Den lysgudede pustefunksjonen, de personlige solinnstillingene, sporingen av soveromsmiljøet og flere andre funksjoner gjør det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light til den perfekte partneren på soverommet ditt.

Tips: Flere funksjoner blir tilgjengelig med Philips SleepMapper-appen. Appen inneholder all informasjonen du trenger om disse funksjonene.

Generell beskrivelse

- 1 Decoring
- 2 Lampekabinett
- 3 Skjerm
- 4 Sensor for lydtrykk
- 5 USB-ladeport
- 6 Tilbakestillingsknapp
- 7 Radioantenne
- 8 AmbiTrack-sensor: Sensor for luftfuktighet og temperatur
- 9 Auxiliary-utgang (AUX)
- 10 Adapter DC-inngang
- 11 Høytaler
- 12 Slumre/midnattslys
- 13 Adapter
- 14 Liten kontakt

Tiltenkt bruk

Philips tilkoblede Sleep & Wake-Up Light har til hensikt å gi deg er mer naturlig og forfriskende måte å våkne på, og en avslappet følelse før du sovner.

Dette er ikke et produkt for almennbelysning.

Effektene av tilkoblet Sleep & Wake-Up Light

Philips tilkoblede Sleep & Wake-Up Light forbereder varsomt kroppen din på å våkne under de siste 5 til 40 minuttene av søvnen din, avhengig av angitt tidspunkt for soloppgangssimulering. I de tidlige morgentimene er øynene våre mer følsomme for lys enn når vi er våkne. I denne perioden forbereder det relativt lave lysnivået fra en simulert naturlig soloppgang kroppen vår på å våkne og komme til bevissthet.

Mennesker som bruker tilkoblet Sleep & Wake-Up Light sier at de våkner lettere, har generelt et bedre humør på morgenen og føler seg mer energiske. Fordi lyssensitiviteten varierer fra person til person, kan du stille inn lysintensiteten på apparatet til et nivå som passer din lyssensitivitet for en optimal start på dagen. Du finner mer informasjon om tilkoblet Sleep & Wake-Up Light på www.philips.com.

Viktig sikkerhetsinformasjon

Les denne viktige informasjonen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.

Fare

- Vann og strøm er en farlig kombinasjon. Ikke bruk dette apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. på badet eller i nærheten av en dusj eller et svømmebasseng).



- Hold adapteren tørr.
- Dette apparatet må bare brukes innendørs.
- Ikke la vann trenge inn i apparatet eller søl vann på apparatet.
- Ikke senk apparatet ned i vann eller skyll det under springen.
- Ikke sett noe i nærheten av apparatet som kan føre til at det søles vann eller annen væske på apparatet.
- Adapteren inneholder en omformer som konverterer utrygg 100–240 Vac hovedvolt til en trygg 24 Vdc lavvolt. Ikke skjær av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Da kan det oppstå en farlig situasjon.

Advarsel

- Bruk aldri apparatet hvis lampekabinettet er skadet, ødelagt eller mangler.
- Hvis adapteren, ledningen eller apparatet har blitt skadet på hvilken som helst måte, væske har blitt sølt eller objekter har falt inn i / på apparatet, apparatet har blitt utsatt for regn eller fuktighet, ikke fungerer som normalt eller har blitt mistet eller skadet, bør det ikke brukes.
- Hvis du føler deg ukomfortabel mens du bruker RelaxBreathe i pusteøvelsen, går du tilbake til å puste normalt.
- Apparatet skal bare brukes sammen med adapteren som følger med.
- Hvis adapteren (ledningen) er skadet, må du alltid sørge for å bytte den ut med en av original type for å unngå at det oppstår farlige situasjoner.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Snakk med legen din før du begynner å bruke apparatet hvis du har hatt eller lider av depresjon.
- Ikke bruk dette apparatet som en metode for å redusere antall søvntimer. Hensikten med dette apparatet er å hjelpe deg til å våkne lettere. Det reduserer ikke søvnbehovet ditt.

Forsiktig

- Før du kobler til apparatet, må du kontrollere at spenningen som er angitt på apparatet, stemmer overens med nettspenningen.
- Beskytt strømledningen fra å bli tråkket på eller komme i klem. Dette gjelder særlig ved støpslene, kontaktene og punktene der de kommer ut fra lampen.
- Ikke bruk adapteren i eller nær vegguttak som inneholder elektriske luftfriskere, da dette kan føre til ugjenopprettelige skader på adapteren.
- Ikke mist apparatet i gulvet, slå det hardt eller utsett det for andre typer kraftige støt.
- Plasser alltid apparatet på en stabil, jevn og glisikker overflate.
- Ikke begrenskjølingen av apparatet ved å tildekke det med f.eks. tepper, gardiner, klær, papir e.l.
- Apparatet må ikke brukes ved romtemperaturer under 5 °C eller over 35 °C.

- Apparatet har ingen på/av knapp. Hvis du vil koble fra apparatet, tar du støpselet ut av stikkontakten. Adapteren må være lett tilgjengelig til enhver tid.
- Dette apparatet er bare beregnet på husholdningsbruk, inkludert lignende bruk på for eksempel hoteller.
- Ingen åpne flammekilder, slik som tente lys, bør plasseres på apparatet.

Generelt

- Hvis du ofte våkner for tidlig eller med hodepine, kan du redusere det angitte lysintensitetsnivået og/eller den angitte perioden med soloppgangssimulering.
- Hvis du ofte våkner av alarmlyden, kan du øke det angitte lysintensitetsnivået eller den angitte perioden med soloppgangssimulering.
- Hvis du deler soverom med noen andre, kan det hende at denne personen våkner opp på grunn av lyset fra apparatet, selv om denne personen ligger lenger unna apparatet. Grunnen til dette fenomenet er at mennesker har ulik lyssensitivitet.
- Apparatets strømforbruk er lavest hvis ingen enhet er koblet til via USB-porten, og lampen, radioen, skjermen og Wi-Fi er slått av.

Sikkerhet og forskriftsoverholdelse

Dette apparatet overholder sikkerhetskravene i EU for:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 62471: Fotobiologisk sikkerhet for lamper og lampesystemer.
- IEC 62368: Audio-/videoutstyr, IT-utstyr og kommunikasjonsteknologiutstyr.

Elektromagnetiske felt (EMF)

Dette Philips-apparatet overholder alle aktuelle standarder og forskrifter for eksponering for elektromagnetiske felt.

Ikoner på skjermen



Vekkeprofil / Alarm



Lysintensitet og lys på/av



Innstillinger



Radio eller din egen musikk



Avslapningsprogrammer



Wi-Fi



Wi-Fi deaktivert



Lydsignaler



Visningslysstyrke



Aktiver automatisk skjerm



Deaktiver automatisk skjerm



Radio



AUX-inngang



Solnedgangssimulering



RelaxBreathe



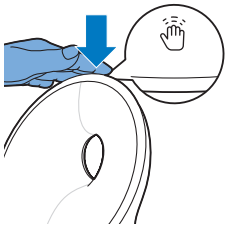
RelaxBreathe-rytmer



Veiledning om lyd og lys



Start leggetid



Slumre/midnattslys

Koble apparatet ditt til Wi-Fi

Apparatets maskinvare oppdateres automatisk når du kobler til Wi-Fi. Informasjonen i denne brukerhåndboken er kanskje utdatert hvis maskinvaren i apparatet ditt er oppdatert. Du finner den siste oppdaterte brukerhåndboken på nettet.

Enkel konfigurasjon av Wi-Fi



Last ned Philips SleepMapper-appen fra Google Play eller App Store på smarttelefonen din. Se informasjonen i Google Play eller App Store for å kontrollere at smarttelefonen din er kompatibel med appen. Du kan enkelt konfigurere Wi-Fi-tilkoblingen til ditt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light. Du trenger bare å fullføre konfigurasjonen for å installere Sleep & Wake-Up Light og koble det til hjemmenettverket ditt én gang. Konfigurasjonen vil ta omtrent 5–10 minutter.

Konfigurasjonsveilederen for tilkoblet Sleep & Wake-Up Light

- 1 Når du bruker det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light for første gang, starter en konfigurasjonsveiviser på apparatet.
- 2 Når du har valgt ditt språk på skjermen på apparatet, fortsetter du i appen. Kontroller at appen er åpen på smarttelefonen din.



- 3** Følg instruksjonene i appen for å koble apparatet ditt til Wi-Fi-nettverket. Hvis du har problemer med å koble til apparatet, kan du se de nevnte situasjonene i feilsøkingssiden (se 'Feilsøking').
- Hvis du tidligere har valgt å konfigurere apparatet uten appen, men nå ønsker å koble apparatet til appen, trykker du på og holder inne Wi-Fi-ikonet i åtte sekunder. Ikonet for tilkoblingspunktmodus vises på skjermen (📶). Åpne appen på smarttelefonen for å koble til.
 - Hvis du har byttet Wi-Fi-hjemmenettverk eller endret passordet ditt, må du også trykke på og holde inne Wi-Fi-ikonet i 8 sekunder (📶). Du vil se ikonet for tilkoblingspunktmodus på skjermen (📶). Åpne appen på smarttelefonen for å koble til.

Merk: Sørg for at smarttelefonen er koblet til Wi-Fi-nettverket som du bruker på soverommet.

Merk: Appen på smarttelefonen og ditt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light kan BARE kommunisere med hverandre når begge apparatene er tilkoblet det samme Wi-Fi-nettverket.

Merk: Du kan ikke styre enheten via appen din (for eksempel angi en alarm) hvis du ikke er koblet til Wi-Fi-nettverket ditt, eller hvis smarttelefonen er koblet til 4G-nettet.



Dette ikonet for tilkoblingsproblemer til Wi-Fi kan vises på skjermen hvis en tilkobling ikke kan oppnås. Se feilsøkingssesksjonen for å løse problemet.

AmbiTrack-sensorer

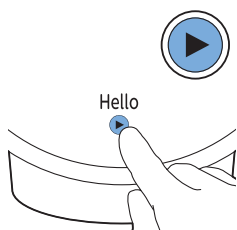
Det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light samler informasjon fra omgivelsene ved hjelp av AmbiTrack-sensorene. AmbiTrack-sensorene måler lys, luftfuktighet, temperatur og lydpress. Disse faktorene kan påvirke søvnen din. Bare i appen kan du se informasjon om anbefalte verdier for ideelle soveforhold. Sensorenes målinger kan påvirkes av omgivelsene til det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light.

Hvis du for eksempel plasserer apparatet ved siden av et vindu eller nær en varmekilde slik som en radiator, er det ikke sikkert at sensorene for temperatur og luftfuktighet representerer temperaturen/luftfuktigheten i hele rommet.

Konfigurering av apparatet uten app

Du kan konfigurere Sleep & Wake-up Light uten appen. Før du kan bruke apparatet, må du fullføre en konfigurasjonsveiviser på apparatet. Du kan koble apparatet til appen senere (se 'Enkel konfigurasjon av Wi-Fi').

Vi anbefaler på det sterkeste at du konfigurerer apparatet med SleepMapper-appen for å kunne nyte alle funksjonene som appen tilbyr.



- 1 Start konfigurasjonsveiviseren ved å trykke på startikonet på skjermen på apparatet.
- 2 Du vil veiledes gjennom konfigurasjonsveiviseren på apparatet der du angir ønskede innstillinger, en vekkeprofil og et avslapningsprogram.

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

Navigere i menyen

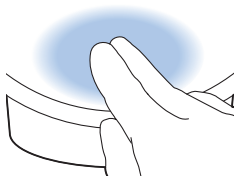
Hvis du har konfigurert apparatet ved hjelp av SleepMapper-appen (se 'Enkel konfigurasjon av Wi-Fi') eller via konfigurasjonsveiviseren (se 'Konfigurering av apparatet uten app') på apparatet, får du se en meny slik den beskrives i de følgende seksjonene.

På skjermen på apparatet kan du velge og angi vekkeprofil, leselys, innstillinger, lyd (kilde) eller avslapningsprogram.



Merk: Alle de personlige innstillingene og profilene dine lagres permanent i minnet. De slettes ikke hvis adapteren tas ut av stikkontakten. Du kan endre alle innstillingene når som helst. De nyeste innstillingene lagres.

Merk: Hvis skjermen er tom, flytter du hånden mot den nederste delen av Sleep & Wake-up Light for å vise skjermmenyen. Du vil se menyikonene.



Å angi vekkeprofiler

I vekkeprofilen på apparatet kan du stille inn alarmtidspunktet, maksimal lysintensitet og hvilken type vekkelyd du foretrekker. Du kan angi flere vekkeprofiler med SleepMapper-appen.

Merk: Hovedskjermen på apparatet viser om alarmen er stilt inn.

For å deaktivere alarmen trykker du på ikonet for deaktivering av alarm

Merk: Trykk på og hold inne alarmikonet for å deaktivere alle angitte alarmer samtidig.



Angi vekkeprofil



Du kan angi to ulike vekkeprofiler på apparatet. For hver profil kan du angi tidspunkt, lysintensitet, varighet for vekkekurven, lydtype og volum. Med SleepMapper-appen kan du angi 16 alarmer totalt, noe som gir deg flere alternativer for å velge dager og tidspunkter som du vil at alarmen skal aktiveres på.

Varighet for vekkeprofilen



Standardvarigheten på vekkekurven (lysstyrkeøkning til angitt maksimal lysintensitet) er 30 minutter. Varigheten kan endres etter ønske ved å trykke på ikonet på apparatet. Du kan angi ulike vekkeprofiler med SleepMapper-appen.

Lysintensitet for vekkeprofilen



Lampen i apparatet etterligner en soloppgang. På samme måte som ved soloppgang øker lampen lysstyrken gradvis. Under denne vekkekurven endres fargen på lampens lys fra myk rød til varm oransje til lys gul. Du kan velge ett av 25 lysintensitetsnivåer.

Lydtype



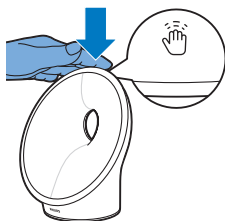
Du kan velge mellom tre alternativer. Velg en av de naturlige lydene , ingen lyd eller FM-radio .

PowerBackUp+

Dersom strømmen går, vil alle funksjonene til apparatet – inkludert skjermen – slutte å fungere. Den interne klokken og ekstraalarmen forblir imidlertid aktive i minst 8 timer.

Hvis strømbrytning skjer under tiden for den innstilte alarmen, aktiveres ekstraalarmen og avgir en pipende lyd i omtrent ett minutt.

Slumring



Når vekkekurven er fullført (når maksimal angitt lysstyrke har blitt nådd) og alarmlyden spilles av, kan du tappe på toppen av apparatet for å slumre.

Lampen forblir påslått, men lyden stopper. Etter ni minutter begynner alarmlyden å spilles av igjen.

Merk: Både lyset og lyden slår seg automatisk av 60 minutter etter alarmen er blitt utløst, eller 60 minutter etter den siste slumrehandlingen.

Avvise alarmen



Når alarmen går, kan du avvise den ved å trykke på dette ikonet på apparatet. Hvis du avviser den, deaktiveres denne alarmprofilen for den dagen.

Bruke apparatet som en leselampe

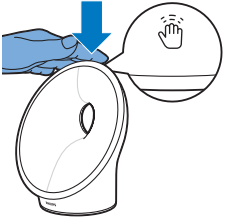


Du kan bruke det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light som en leselampe. Trykk på leselampe-ikonet på skjermen for å slå på leselampen.

Merk: Du kan øke og redusere lysintensiteten. Du kan velge en lysstyrke mellom 1 (lav) og 25 (høy). Standardinnstillingen for lysstyrke er 18.

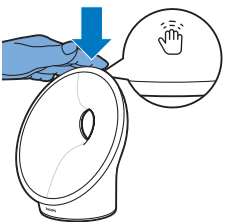


Hvis du vil slå av lyset, trykker du på kryss-ikonet i menyen.



Tips: Når lyset er på kan du også slå av lyset ved ett enkelt tapp på toppen av apparatet. Alle aktive programmer vil stoppe. Angitte alarmer er fortsatt aktive.

Midnattslys



Hvis du våkner på natten, kan du tappe på toppen av apparatet for å aktivere et dempet lys. Dette myke, dempede oransje lyset gir akkurat nok belysning til at du finner frem i mørket. Slå av midnattslyset ved å tappe på toppen av apparatet en gang til.

Merk: Midnattslyset kan ikke aktiveres direkte når hovedlyset allerede er på. I dette tilfellet må du først tappe på toppen av apparatet for å deaktivere hovedlyset. Deretter tappe en gang til for å aktivere midnattslyset.

Innstillinger



I denne menyen kan du stille inn klokketiden, lydresponsen og skjermlysstyrken til apparatet samt aktivere/deaktivere Wi-Fi.

Merk: Trykk på og hold inne innstillinger-ikonet i åtte sekunder for å åpne en ny meny. Her kan du velge DEMO-modus (akselerert vekkekurve) eller VERSION (maskinvarevarianten av apparatet).

Hvis du har oppdatert apparatet via tilkobling til appen, er informasjonen i dette dokumentet kanskje utdatert. Du finner den nyeste brukerhåndboken på www.philips.com/support

Philips forbeholder seg retten til å oppdatere maskinvaren til apparatet.

Tid




12
24

Du kan endre tiden og bytte mellom 12-timers (AM/PM) og 24-timers klokke ved å trykke på veksleikonet (12/24).

Merk: Dette alternativet er ikke tilgjengelig når apparatet er koblet til Wi-Fi.

Wi-Fi



Slå Wi-Fi på eller av ved å trykke på Wi-Fi-ikonet. Når Wi-Fi er deaktivert , vil ikke oppdateringer som gjøres i appen implementeres før Wi-Fi er tilkoblet igjen.



Merk: Trykk på og hold inne Wi-Fi-ikonet i cirka åtte sekunder for å gå tilbake til modus for tilkoblingspunkt. Åpne modus for tilkoblingspunkt når du vil koble apparatet til et annet Wi-Fi-nettverk eller hvis du har endret Wi-Fi-passordet.



Hvis du ved et uhell har aktivert modus for tilkoblingspunkt, trykker du på Wi-Fi-ikonet på Wi-Fi-menyen to ganger for å aktivere Wi-Fi på nytt. Ditt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light husker nettverket som du var koblet til.

Lydsignaler



Hvis du ikke vil høre klukkelyden når du trykker på et ikon, trykker du på lydresponsikonet for å slå av lydresponsen. Du hører ett klikk som bekreftelse. Trykk på dette ikonet en gang til for å aktivere lydresponsen på nytt.

Skjerm



Visningslysstyrke

Du kan justere lysstyrken på skjermen fra nivå 1 til nivå 6. Vi anbefaler å stille inn skjermkontrasten i et mørkt soverom. Velg et kontrastnivå som er optimalt for deg å se på skjermen om natten. Skjermkontrasten øker til et høyere nivå når det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light måler mye lys i soverommet. Dette skjer helt automatisk slik at du alltid vil være i stand til å se innholdet på skjermen, også når omgivelsene er lysere.

Skjerm på/av

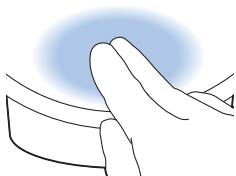
Hvis du ikke vil at apparatet skal produsere noe lys (inkludert tidsangivelse), kan du slå av skjermen helt ved å trykke på ikonet for deaktiver automatisk skjerm.

Hvis du ikke tar på skjermen på en liten stund fra hvilken som helst meny, vil skjermen vanligvis gå tilbake til kun klokke og statusindikasjon. Når skjermen er av, vises ikke klokken.

Deaktiver automatisk skjerm ved å trykke på utkryssingsikonet.



Tips: Hvis du vil se hvor mye klokken er, eller velge en funksjon når skjermen er slått av, plasserer du bare hånden i nærheten av skjermen. Da slår den seg på i noen sekunder.



Lytte til radio eller din egen musikk



Tips: Når radioen eller musikk er på, kan du slå av lyden med et enkelt tapp på toppen av det tilkoblede Sleep & Wake-up Light. Alle aktive programmer vil stoppe. Angitte alarmer er fortsatt aktive.

Radio



Du kan lytte til FM-radio med det tilkoblede Sleep & Wake-up Light. Hvis du har angitt radiofunksjonen i konfigurasjonsveiviseren, vises den valgte radiostasjonen. Du kan endre radiostasjonen manuelt ved å endre på FM-frekvensen.

Tips: Forsikre deg om at antennen er helt utfoldet, og beveg den rundt til radioen har den beste mottakelsen.



Du kan forhåndsinnstille fem radiostasjoner. Innenfor hver forhåndsinnstilling for radio kan du stille inn FM-frekvensen manuelt. Trykk på ikonet for forhåndsinnstilt radio, og trykk deretter lenge på det doble pilikonet for å automatisk søke etter neste radiostasjon. Hvis du vil lagre radiofrekvensen, trykker du på hakeikonet.



Når du har angitt radiostasjon, kan du enkelt legge til en ny forhåndsinnstilt radiostasjon ved å velge veksleikonet. Ved hjelp av denne prosessen kan du forhåndsinnstille fem radiostasjoner.



Stil inn ønsket volum. Hvis du vil lagre voluminnstillingen, trykker du på hakeikonet.

Musikk via Auxiliary (AUX)-inngangen



Du kan også bruke tilkoblet Sleep & Wake-Up Light som en høyttaler for musikk ved å koble til en musikkavspillingsenhet (for eksempel mobil) til AUX-inngangen.

Merk: Du kan ikke våkne til musikk fra en enhet som er tilkoblet via AUX-inngangen.

Hvis lyden ikke er høy nok når du har angitt det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light til maksimalt volum, kan du øke volumet fra musikkavspillingsenheten.

Hvis lyden er for høy eller forvrengt når du har stilt inn det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light på et lavt volum, kan du senke volumet fra musikkavspillingsenheten.



Merk: Trykk på og hold inne musikknoteikonet for å aktivere/deaktivere lyden via menyen. Du kan også deaktivere lyden ved å tappe på toppen av apparatet.

Merk: Du trenger en AUX-kabel for å koble det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light til en musikkavspillingsenhet.

Avslapningsprogrammer



Apparatet har to avslapningsprogrammer som hjelper deg til å slappe av før du sovner.



Du kan deaktivere det aktive avslapningsprogrammet ved å tappe på toppen av apparatet.

Solnedgangssimulering



Under solnedgangssimuleringen reduseres lysstyrken gradvis med farger som endres fra lys gul til varm oransje til myk rød. Du kan angi varigheten av solnedgangssimuleringen og utgangspunktet for lysintensiteten for solnedgangssimuleringen.

Du kan også velge en lyd som dempes gradvis under solnedgangssimuleringen. Du kan angi lydkilde og volum til å begynne med. 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



RelaxBreathe bruker magepusteteknikker som et grunnlag for pusteprogrammet. Du kan velge ett av pusteprogrammene som styres av lys eller lyd. Kombinasjonen av magepusteøvelsen og veiledningen i det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light hjelper deg til å roe deg ned og føle deg avslappet.



Du kan velge én av syv avslapningsprogrammer med forhåndsinnstilte pusterytmer. Hvert avslapningsprogram har ulike pusterytme. Programmet "4 breaths" er forhåndsinnstilt til fire pust per minutt. Programmet "5 breaths" er forhåndsinnstilt til fem pust per minutt. Hvert neste program har ett tilleggspust per minutt. Det siste programmet (10 breaths) er forhåndsinnstilt til ti pust per minutt.



Du kan velge lys eller lyd til å veilede deg under det valgte avslapningsprogrammet. Følg lyset eller lyden når du puster inn og ut.

- Under veiledning med lys puster du inn når lysintensiteten øker. Hold pusten mellom de to svake lysblinkene. Pust sakte ut når lysintensiteten minsker.
- Under veiledning med lyd puster du inn når bølgefylden øker i volum. Når lydintensiteten pauser, holder du pusten. Pust sakte ut når intensiteten av bølgefylden minsker.

Følg din foretrukne rytme med hjelp av lys eller lyd for en mer avslappet følelse. Du kan også gjøre dette med øynene lukket.

Merk: Du finner en instruksjonsvideo for RelaxBreathe i appen og på hjemmesiden til Phillips.

Magepusting for avslapning

Pusting med magen er den mest erkjente teknikken for pusteøvelser for å hjelpe mennesker til å slappe av. Når du puster fra magen, blir mellomgulvet ditt automatisk dratt ned. Dette drar ned lungene dine og lar deg trekke inn luft helt og dypt.

Forsiktig: Hvis du føler deg ukomfortabel under denne pusteøvelsen, gå du tilbake til å puste normalt.

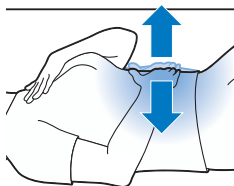
Slik puster du med magen

- 1 Finn en behagelig liggestilling på ryggen.
- 2 Pust inn gjennom nesen og ut gjennom nesen eller munnen.



- 3 Plasser én hånd på magen og den andre hånden på brystet. Du skal kunne se at hånden på magen kommer opp ved hvert innpust og går ned ved hvert utpust. Hånden på brystet skal bare flytte seg litt.
- 4 Pusten skal kun komme fra magen din. Prøv å gjør utpustene dine lengre enn innpustene, da dette raskt kan få deg til å bli mer avslappet.

Merk: RelaxBreathe-funksjonen til apparatet kan veilede deg under pusting med magen.



Leggetidsfunksjon



Du kan spore tiden du oppholder deg i sengen ved å trykke på toppen av apparatet i cirka 2 sekunder før du sovner for å aktivere leggetidsfunksjonen. Eller aktivere leggetid i den utvidede menyen. Du kan også begynne leggetidsfunksjonen ved å trykke "Start sporing" i SleepMapper-appen.

Et måneikon vises på skjermen på apparatet for å informere om at leggetidssporingen har startet. Du finner mer informasjon om leggetidsfunksjonen i appen.



Lade mobiltelefonen

Du kan bruke USB-porten (se 'Generell beskrivelse') til å lade mobiltelefonen (maksimalt 1000 mA).

Rengjøring og oppbevaring

- Rengjør apparatet med en myk og tørr klut.
- Ikke bruk slipemidler, våtservietter eller løsemidler som alkohol, aceton e.l. til rengjøring da dette kan skade apparatets overflate.
- Hvis du ikke skal bruke apparatet på en lang stund, tar du adapteren ut av stikkkontakten. Oppbevar apparatet på et trygt og tørt sted der det ikke blir klemt, dunket til, slått eller utsatt for skade.
- Ikke snurr ledningen rundt apparatet under lagring.

Resirkulering



- Dette symbolet betyr at dette produktet ikke må avhendes i vanlig husholdningsavfall (2012/19/EU).
- Pass på å overholde nasjonale regler og forskrifter for avhending av elektriske og elektroniske produkter. Riktig avfallshåndtering bidrar til å forhindre negative konsekvenser for helse og miljø.

Tilbehør og ekstradeler

- Dette apparatet inneholder ingen innvendige deler som brukeren kan bytte ut.
- Lyskilden i denne armaturen kan ikke skiftes ut. Når lyskilden dør ut, må hele armaturen skiftes ut.
- Gå til www.shop.philips.com/service eller din lokale Philips-forhandler for å kjøpe tilbehør eller reservedeler. Du kan også kontakte Philips sin forbrukerstøtte i landet der du bor (du finner kontaktinformasjonen i garantiheftet).

Følgende tilbehør er tilgjengelig:

- Adapter HF20 EU-versjon: servicekode 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 UK-versjon: servicekode 4222 039 6748 1

Feilsøking

Dette kapitlet oppsummerer de vanligste problemene som kan oppstå med apparatet. Hvis du ikke kan løse problemet ved hjelp av informasjonen nedenfor, kan du gå til www.philips.com/support for å se en liste over vanlige spørsmål, eller du kan kontakte forbrukerstøtten i landet der du bor.

Feilsøking for tilkobling

Problem

Jeg får ikke lastet ned appen på smarttelefonen min.

Løsning

Appen er tilgjengelig for smarttelefoner med Android og iOS. Appen er ikke tilgjengelig for Windows-telefoner.

Problem**Løsning**

Jeg får ikke koblet Wake-Up Light til Wi-Fi-hjemmenettverket mitt, hva skal jeg gjøre?

Hvis du ikke får koblet Wake-Up Light til Wi-Fi-hjemmenettverket ditt og fortsatt ser det blinkende ikonet for tilkoblingspunktmodus (📶), kan det være ett av følgende problemer:

1. Feil passord. Kontroller at du skriver inn riktig Wi-Fi-passord, og prøv igjen.
2. Er ruterer din egnet for tilkobling til ditt Wake-up Light? Ruterer må ha 2,4 GHz-bånd for å kommunisere med apparatet. Når du konfigurerer for første gang må du kontrollere at både smarttelefonen og apparatet er koblet til det samme 2,4 GHz Wi-Fi-nettverket, ellers vil du ikke kunne koble sammen apparatet og smarttelefonen din. Apparatet kan ikke kobles til et 5 Ghz-nettverk. Slå av 5 Ghz-nettverket midlertidig for å koble apparatet til et 2,4 Ghz-nettverk. Etterpå kan du slå på 5 Ghz-nettverket igjen.
3. Kontroller signalstyrken til Wi-Fi. Hvis signalet er svakt, kan ikke apparatet koble seg ordentlig til. Flytt apparatet nærmere ruterer for å forsikre deg om at et sterkt Wi-Fi-signal er tilgjengelig.
4. Hvis de forrige trinnene ikke er problemet, bør du ta kontakt med Philips' forbrukerstøtte der du bor.

Jeg får ikke koblet til mitt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light til et Wi-Fi-gjestenettverk.

Et Wi-Fi-gjestenettverk tillater ofte ikke at ulike enheter (f.eks. smarttelefonen din og ditt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light) kommuniserer med hverandre. Du vil se det blinkende ikonet for tilkoblingspunktmodus (📶) på apparatets skjerm.

Hvis du vil endre denne innstillingen for ditt eget Wi-Fi-gjestenettverk, må du aktivere universal Plug and Play (uPnP) på ruterer.

Jeg kan ikke bruke appen til å angi alarmer eller kontrollere det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light.

Først kontrollerer du om ditt Sleep & Wake-Up Light er koblet til et Wi-Fi-nettverk. Hvis du har fullført Wi-Fi-konfigurasjonen gjennom Philips SleepMapper-appen og har koblet apparatet til et bestemt Wi-Fi-nettverk, bør du se et lysende Wi-Fi-symbol på apparatets skjerm 📶.

Kontroller først om Wi-Fi på smarttelefonen og ruterer er aktivert. Hvis du ser ikonet for at Wi-Fi er deaktivert (🚫) på apparatets skjerm, må du først (se 'Wi-Fi') aktivere Wi-Fi.

- Smarttelefonen kan ha koblet til på nytt til et annet Wi-Fi-nettverk. Sørg for at smarttelefonen og apparatet er koblet til det samme Wi-Fi-hjemmenettverket.

Hvis du ser ikonet for tilkoblingsproblem for Wi-Fi (📶), kan det være ett av følgende problemer.

1. Kontroller innstillingene for Wi-Fi-hjemmenettverket ditt på ruterer. Det kan være at universal Plug and Play (uPnP) ikke er aktivert på ruterer din. Aktiver denne innstillingen på ruterer.
2. Kontroller signalstyrken til Wi-Fi. Hvis signalet er svakt, kan ikke apparatet koble seg ordentlig til. Flytt apparatet nærmere ruterer for å forsikre deg om at et sterkt Wi-Fi-signal er tilgjengelig.
3. Du kan ha endret passordet for Wi-Fi-nettverket eller installert en ny ruter (se 'Enkel konfigurasjon av Wi-Fi').

Hvordan fjerner jeg de personlige Wi-Fi-innstillingene og alarmene mine fra det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light?

Gå tilbake til standardinnstillinger ved å bruke enden av en binders til å trykke på tilbakestillingsknappen på baksiden av apparatet (se 'Generell beskrivelse').

Problem**Løsning**

Jeg vil koble den nye smarttelefonen min til mitt tilkoblede Sleep & Wake-Up Light. Hva trenger jeg å gjøre?

Installer appen på nytt på din nye smarttelefon. I appen angir du at du allerede har installert det tilkoblede Sleep & Wake-Up Light og følger instruksjonene i appen.

Generell feilsøking**Problem****Løsning**

Ikonet på skjermen eller lyset på apparatet reagerer ikke når jeg prøver å stille inn forskjellige funksjoner.

Gå tilbake til standardinnstillinger ved å bruke enden av en binders til å trykke på tilbakestillingsknappen på baksiden av apparatet (se 'Generell beskrivelse'). Kontroller om dette løser problemet. Hvis apparatet fortsatt ikke virker, tar du kontakt med Philips' kundesenter i landet der du bor. Merk deg at alle personlige innstillinger (angitte alarmer o.l.) fjernes ved å gå tilbake til standardinnstillinger.

Lampen slås ikke på når alarmen går.

Du kan ha angitt en lysintensitetsnivå som er for lavt. Øk nivået for lysintensitet i vekkeprofilen din.

Du kan ha slått av alarmfunksjonen. Alarmikonet vises på skjermen når alarmen er aktiv (se 'Angi vekkeprofil').

Lampen lyser ikke umiddelbart når jeg slår den på.

Det kan ta mellom ett og fem sekunder for lampen å slå seg på, avhengig av angitt lysintensitetsnivå.

Jeg hører ingen alarmlyd når alarmen går.

Du kan ha angitt en lydnivå som er for lavt. Hvis du vil angi et høyere lydnivå, øker du volumet for vekkelyden i vekkeprofilen din.

Når du har angitt en alarm, vil du først se lyset fra vekkekurven. Alarmlyden begynner å spille først når det angitte alarmtidspunktet er nådd. Du kan endre varigheten av vekkelysets kurve.

Hvis du valgte FM-radio som alarmlyd, slår du på FM-radioen etter at du slår av alarmen for å kontrollere om FM-radioen virker.

Kontroller at FM-radioen er riktig innstilt på en radiostasjon. Juster frekvensen etter behov. Hvis radioen fortsatt ikke virker, tar du kontakt med Philips' kundesenter i landet der du bor.

FM-radioen virker ikke eller avgir en sprakelyd.


Kontroller at FM-radioen er riktig innstilt på en radiostasjon. Juster frekvensen etter behov.

Endre antennens posisjon ved å flytte rundt på den. Kontroller at antennen er helt utfoldet.

Sendingssignalet kan være svakt. Juster frekvensen og/eller endre antennens posisjon ved å flytte rundt på den. Kontroller at antennen er helt utfoldet.

Alarmen gikk av i går. Hvorfor gikk den ikke av i dag?

Kanskje du slo av alarmfunksjonen eller bare anga alarm for én dag. Alarmikonet vises på skjermen når alarmen skal ringe innen 24 timer.

| Problem | Løsning |
|---|--|
| | I Philips SleepMapper-appen har du flere alternativer for å angi alarmer; kanskje alarmen ikke ble angitt på riktig måte. Kontroller at du har angitt alarmen i appen riktig. Sørg for at apparatet og appen er koblet til det samme Wi-Fi-hjemmenettverket når du angir alarmen. |
| Jeg ville slumre, men alarmen gikk ikke av på nytt etter ni minutter. | Du kan ha trykket på ikonet på skjermen for å slå av alarmen ved et uhell.  . Dette deaktiverer alarmen for den dagen. Trykk øverst på apparatet for å slumre (se 'Slumring'). |
| Lyset vekker meg for tidlig eller for sent. | Det kan hende at lysintensitetsnivået du har angitt ikke passer for deg. Prøv et lavere lysintensitetsnivå hvis du våkner for tidlig, eller et høyere lysintensitetsnivå hvis du våkner for sent. Du kan også endre varigheten av vekkelysets kurve. Hvis lysintensitet 1 ikke er lavt nok, flytter du apparatet lenger vekk fra sengen. Hvis lysintensiteten ikke er høy nok til å vekke deg, bør du sørge for at lys fra apparatet ikke blokkeres av objekter og at apparatet står nært. |
| Jeg klarer ikke å slå midnattslysfunksjonen på/av. | Kontroller at du tapper på det korrekte stedet (øverst/bak) på apparatet. |
| Jeg kan ikke strømme musikk via USB. | USB-tilkoblingen er kun for lading av mobiltelefonen din. Du kan ikke strømme musikk til det tilkoblede Sleep & Wake-up Light. |
| AUX-tilkoblingen virker ikke som den skal. | Forsøk å stille volumet på smarttelefonen din høyere eller lavere. Hvis det er nødvendig, justerer du også volumnivået på apparatet. |
| Apparatet lager plutselig en pipelyd. | Reservealarmen har blitt aktivert. Dette kan skje i opptil 8 timer etter at strømkilden har blitt fjernet, og et angitt alarmtidspunkt er nådd. Alarmlyden stopper automatisk etter omtrent ett minutt. Du kan også stoppe alarmlyden umiddelbart hvis du slår på apparatet i et kort øyeblikk. Hvis du vil forhindre at reservealarmen aktiveres når strømkilden er fjernet (ved f.eks. lagring), deaktiverer du alarmen før du slår av. |

Spesifikasjoner

| Modell | HF367X |
|--|--|
| Standard inngangsspenning for adapter | 100–240 V AC |
| Standard inngangsfrekvens for adapter | 50/60 Hz |
| Effekt for adapter uten lading | <0,1 W |
| Standard utgangsspenning for adapter | 24 V DC |
| Standard utgangseffekt for adapter | 18 W |
| Gjennomsnittlig standbyeffekt for apparat (Tilstander: alle funksjoner deaktivert, omgivelseslys-scenarior: dag 12 timer 300 lux, natt 12 timer 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi på og skjerm på maksimal lysstyrke < 2 W - Wi-Fi av og skjerm på maksimal lysstyrke < 1 W - Wi-Fi av og skjerm på laveste lysstyrke < 0,5 W |
| USB-ladeport | 5 V, 1000 mA |

| | |
|--------------------------------|--|
| AUX-følsomhet | 280 mV |
| Nominell lyseffekt (nivå 1–25) | 1–350 lux ved 45 cm (1– 350* lux ved 17,7 in.) avhengig av modell |

| | |
|-------------------------------|-------------|
| Nominell lysfarge (nivå 1–25) | 1500–2800 K |
|-------------------------------|-------------|

Fysiske egenskaper

| | |
|------------------------------|---|
| Mål (høyde x bredde x dybde) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 in.) |
| Vekt hovedenhet / adapter | Ca. 0,77 kg (27,2 oz) / 0,14 kg (4,9 oz) |
| Lengde på adapterledning | 150 cm (4,9 ft) |

Klassifisering

| | |
|-------------|--------------------------------|
| Hovedenhet | Flyttbare elektriske armaturer |
| Adapter | Klasse II strømforsyning |
| Driftsmodus | Kontinuerlig |

Driftsforhold

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| Temperatur | +5°C til +35°C (41°F til 95°F) |
| Relativ luftfuktighet | 15 % til 90 % (ingen kondensering) |

Oppbevaringsforhold

| | |
|-----------------------|------------------------------------|
| Temperatur | -20°C til +50°C (-4°F til +122°F) |
| Relativ luftfuktighet | 15 % til 90 % (ingen kondensering) |

AmbiTrack-sensorer

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Lyssensor | 0 lux til 2500 lux |
| Temperatursensor | 0 °C til +50 °C (32 °F til +122 °F) |
| Luftfuktighetssensor | 0 % til 100 % (relativ luftfuktighet) |
| Sensor for lydtrykk | 30 dBA til 70 dBA |

FM

| | |
|----------------|------------------------|
| Driftsfrekvens | 87,5 MHz til 108,0 MHz |
|----------------|------------------------|

WiFi

| | |
|-----------------------------|--|
| Driftsfrekvens (kanal 1–13) | 2412 MHz til 2472 MHz |
| Modulasjonstype | IEEE 802,11 b, 802,11 g, 802,11 n (20 MHz) |
| RF utgangseffekt | Maks. 20 dBm |

Sisältö

| | |
|---|-----|
| Johdanto | 145 |
| Yleiskuvaus | 146 |
| Käyttötarkoitus | 146 |
| Connected Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset | 146 |
| Tärkeitä turvallisuustietoja | 146 |
| Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus | 148 |
| Sähkömagneettiset kentät (EMF) | 148 |
| Näytön kuvakkeet | 148 |
| Laitteen yhdistäminen Wi-Fi-verkkoon | 149 |
| Valikon selaaminen | 151 |
| Herätysprofiilien määrittäminen | 151 |
| PowerBackUp+ | 152 |
| Torkkutoiminto | 152 |
| Herätyksen hylkääminen | 153 |
| Laitteen käyttäminen lukulamppuna | 153 |
| Yövalo | 153 |
| Asetukset | 154 |
| Radion tai oman musiikin kuunteleminen | 155 |
| Rentoutusohjelmat | 156 |
| Auringonlaskusimulointi | 157 |
| RelaxBreathe | 157 |
| Nukkumaanmenoaikatoiminto | 158 |
| Matkapuhelimen lataaminen | 158 |
| Puhdistus ja säilytys | 158 |
| Kierrätys | 159 |
| Lisälaitteet ja varaosat | 159 |
| Vianmäärittäminen | 159 |
| Tekniset tiedot | 162 |

Johdanto

Philips connected Sleep & Wake-Up Lightin avulla heräät helpommin. Jos auringonnousun simulointi on käytössä (oletusasetus on 30 minuuttia), lampun valoteho nousee asteittain asetetulle tasolle ja valon väri muuttuu aamun syvästä punaisesta kirkkaaksi päivänvaloksi. Valo valmistaa elimistöä heräämiseen virkeänä. Herätyksestä saa vieläkin miellyttävämmän käyttämällä luonnon ääniä tai FM-radiota herätysäänenä.

Valo-ohjattu hengitystoiminto, yksilölliset aurinkoasetukset, makuuhuoneympäristön seuranta ja useat muut toiminnot tekevät tästä Connected Sleep & Wake-Up Lightista täydellisen ratkaisun makuuhuoneeseen.

Vinkki: Philips SleepMapper -sovellus tuo käyttöön lisätoimintoja. Lisätietoja näistä toiminnoista saat sovelluksesta.

Yleiskuvaus

- 1 Koristerengas
- 2 Lampun kotelo
- 3 Näyttö
- 4 Äänenpainetunnistin
- 5 USB-latausportti
- 6 Nollauspainike
- 7 Radioantenni
- 8 AmbiTrack-tunnistin: Ilmankosteuden ja lämpötilan tunnistin
- 9 Lisälaitetuloitinta (AUX)
- 10 Verkkolaitteen tasavirtatuloitinta
- 11 Kaiutin
- 12 Torkku/yövalo
- 13 Verkkolaite
- 14 Pieni liitin

Käyttötarkoitus

Philips connected Sleep & Wake-up Light on tarkoitettu auttamaan sinua heräämään entistä luonnollisemmin ja virkeämmin sekä saamaan sinut rentoutumaan ennen nukahtamista.

Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen.

Connected Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset

Philips connected Sleep & Wake-Up Light valmistelee elimistöä heräämiseen unen viimeisen 5–40 minuutin ajan auringonnousun simuloinnin aika-asetuksen mukaan. Varhain aamulla silmämme ovat herkemmat valolle kuin hereillä ollessamme. Aamun tunteina simuloidun auringonnousun suhteellisen hämärä valo valmistaa elimistöä heräämään virkeänä.

Connected Sleep & Wake-Up Lightia käyttävät kertovat heräävänsä helpommin, olevansa aamuisin paremmalla tuulella ja tuntevansa olonsa energisemmäksi. Koska ihmisten valoherkkyys on erilainen, voit säätää laitteen valotehon tasolle, joka sopii juuri sinun valoherkkyydellesi.

Lisätietoja connected Sleep & Wake-Up Lightista on sivustossa www.philips.com.

Tärkeitä turvallisuustietoja

Lue nämä tärkeät tiedot huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä ne vastaisen varalle.

Vaara

- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esimerkiksi kylpyhuoneessa tai suihkun tai uima-altaan lähellä).



- Suojaa verkkolaite kosteudelta.
- Laite on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- Älä valuta tai läikytä vettä laitteen päälle.
- Älä upota laitetta veteen äläkä huuhtelee sitä vesihanana alla.
- Älä aseta laitteen lähelle mitään, mikä voi aiheuttaa laitteen kastumisen.
- Verkkolaite sisältää muuntajan, joka muuntaa vaarallisen 100–240 Vac:n verkkojännitteen turvallisiksi 24 Vdc:n matalajännitteeksi. Älä katkaise verkkolaitteen johtoa ja vaihda siihen toista pistoketta, koska tämä aiheuttaa vaaratilanteen.

Varoitus

- Älä käytä laitetta, jos lampun kotelo on vahingoittunut, rikki tai kadonnut.
- Jos verkkolaite, johto tai laite on jollakin tavalla vahingoittunut, laitteen sisään ja/tai päälle on päässyt nestettä tai vieraita esineitä, laite on kastunut, se ei toimi normaalisti tai se on pudonnut tai vahingoittunut, sitä ei pidä käyttää.
- Jos tunnet olosi epämuikavaksi, kun käytät RelaxBreathe-toimintoa hengitysharjoituksen aikana, hengitä taas normaalisti.
- Käytä laitetta vain mukana tulevan verkkolaitteen kanssa.
- Jos verkkolaite (johto) on vahingoittunut, vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi sen tilalle aina alkuperäisen tyyppinen verkkolaite (johto).
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Ota yhteys lääkäriin ennen laitteen käyttöä, mikäli kärsit tai olet kärsinyt masennuksesta.
- Älä käytä laitetta yönun lyhentämiseen. Laitteen tarkoitus on auttaa sinua heräämään helpommin. Se ei vähennä unen tarvetta.

Varoitus

- Tarkista, että laitteeseen merkitty käyttöjännite vastaa paikallista jännitettä, ennen kuin liität laitteen pistorasiaan.
- Suojaa virtajohtoa taitumiselta ja päälle astumiselta. Käsittele varovasti etenkin pistokkeita, pistorasiaa ja lampun liitoskohtia.
- Älä käytä verkkolaitetta sellaisissa pistorasioissa tai sellaisten pistorasioiden lähellä, joissa on sähköisiä ilmanraikastimia, sillä verkkolaite voi vahingoittua pysyvästi.
- Älä pudota laitetta lattialle, kolauta sitä tai altista muille koviille iskuille.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle ja liukumattomalle pinnalle.
- Älä estä laitteen jäähtymistä peittämällä laitetta esimerkiksi peitoilla, verhoilla, vaatteilla tai papereilla.
- Älä käytä laitetta alle 5 °C:n tai yli 35 °C:n lämpötilassa.
- Laitteessa ei ole virtakytkintä. Laite sammutetaan irrottamalla verkkolaite pistorasiasta. Säilytä verkkolaite paikassa, josta saat sen helposti käyttöön.
- Laite on tarkoitettu vain kotitalouksien käyttöön tai samantapaiseen käyttöön esimerkiksi hotelleissa.

- Laitteen päälle ei pidä laittaa palavia esineitä, kuten sytytettyjä kynttilöitä.

Yleistä

- Jos heräät usein liian aikaisin tai kärsit herätessäsi päänsärystä, vähennä asetettua valotehoa ja/tai asetettua auringonnousun simuloinnin aikaa.
- Jos heräät usein herätysääneen, lisää asetettua valotehoa tai asetettua auringonnousun simuloinnin aikaa.
- Jos nukut samassa huoneessa toisen ihmisen kanssa, valo saattaa herättää hänet, vaikka hän olisi kauempana laitteesta. Tämä ilmiö johtuu henkilökohtaisista eroista valoherkkyyden suhteen.
- Laite kuluttaa vähiten virtaa, kun USB-porttiin ei ole liitetty laitteita ja lamppu, radio, näyttö ja Wi-Fi on poistettu käytöstä.

Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus

Laite vastaa seuraavia Euroopan unionin turvallisuusvaatimuksia:

- IEC 60598: Valaisimet.
- IEC 62471: Lamppujen ja lamppujärjestelmien fotobiologinen turvallisuus.
- IEC 62368: Audio- ja videolaitteet sekä tieto- ja tietoliikennetekniikan laitteet.

Sähkömagneettiset kentät (EMF)

Tämä laite (Philips) vastaa kaikkia sähkömagneettisille kentille (EMF) altistumista koskevia standardeja ja säännöksiä.

Näytön kuvakkeet



Herätysprofiili / Herätys



Valoteho ja valokytin



Asetukset



Radio tai oma musiikki



Rentoutusohjelma



Wi-Fi



Wi-Fi poistettu käytöstä



Äänimerkki



Näytön kirkkaus



Näytön ottaminen automaattisesti käyttöön



Näytön poistaminen automaattisesti käytöstä



Radio



AUX-liitäntä



Auringonlaskusimulointi



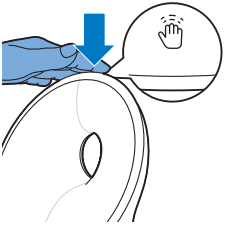
RelaxBreathe



RelaxBreathe-rytmit



Valo- tai ääniopastus

Nukkumaanmenoaikatoiminnon
käynnistäminen

Torkku/yövalo

Laitteen yhdistäminen Wi-Fi-verkkoon

Laitteen laiteohjelmisto voidaan päivittää automaattisesti, kun muodostat Wi-Fi-yhteyden. Jos laite päivitetään, tässä käyttöoppaassa olevat tiedot eivät ehkä ole ajan tasalla. Etsi uusin käyttöopas verkosta.

Wi-Fi-toiminnon helppo käyttöönotto



Lataa Philips SleepMapper -sovellus Google Play -kaupasta tai App Storesta älypuheliin. Tarkista Google Play -kaupasta tai App Storesta, onko älypuhelimesi yhteensopiva sovelluksen kanssa. Voit helposti muodostaa yhteyden connected Sleep & Wake-Up Lightiin.

Sleep & Wake-Up Lightin asennukseen ja kotisi Wi-Fi-verkkoon muodostettavaan yhteyteen liittyvät määritykset tarvitsee suorittaa vain kerran. Näiden määritysten suorittaminen kestää noin 5–10 minuuttia.

Connected Sleep & Wake-Up Lightin ohjattu määrittystoiminto

- 1 Kun käytät connected Sleep & Wake-Up Lightia ensimmäisen kerran, ohjattu määrittystoiminto käynnistyy laitteessa.
- 2 Kun olet valinnut kielen laitteen näytössä, jatka sovelluksella. Varmista, että sovellus on avattu älypuhelimessa.
- 3 Muodosta laitteesta yhteys Wi-Fi-verkkoon toimimalla sovelluksessa annettujen ohjeiden mukaan. Jos laitteen yhdistämisessä ilmenee ongelmia, tarkista vianmäärittösosassa (katso 'Vianmäärittys') mainitut asiat.



- Jos olet aikaisemmin päättänyt ottaa laitteen käyttöön ilman sovellusta, mutta haluat nyt yhdistää laitteen sovellukseen, pidä Wi-Fi-kuvaketta painettuna 8 sekunnin ajan. Näyttöön ilmestyy tukiasematilan kuvake (📶). Avaa sovellus älypuhelimessa yhteyden muodostamista varten.
- Jos olet vaihtanut kotisi Wi-Fi-verkon tai salasanasasi, sinun on tässäkin tapauksessa pidettävä Wi-Fi-kuvaketta (📶) painettuna 8 sekunnin ajan. Näet tukiasematilan kuvakkeen näytössä (📶). Avaa sovellus älypuhelimessa yhteyden muodostamista varten.

Huomautus: Varmista, että älypuhelimesta on muodostettu yhteys makuuhuoneessa käyttämäsi Wi-Fi-verkkoon.

Huomautus: Älypuhelimessa oleva sovellus ja connected Sleep & Wake-Up Light pystyvät kommunikoimaan toistensa kanssa VAIN silloin, kun molemmat laitteet on yhdistetty kotisi Wi-Fi-verkkoon.

Huomautus: Laitetta ei voi hallita sovelluksella etäältä (esim. asettaa hälytystä), jos et ole muodostanut yhteyttä kotisi Wi-Fi-verkkoon tai jos älypuhelimesi on yhdistetty 4G-verkkoon.



Näyttöön saattaa tulla Wi-Fi-yhteysongelman kuvake, jos yhteyttä ei voi muodostaa. Pehdy viannääritysosaan ongelman ratkaisemiseksi.

AmbiTrack-tunnistimet

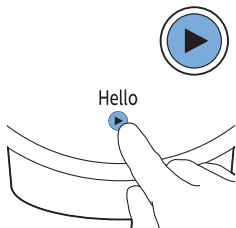
Connected Sleep & Wake-Up Light kerää tietoja ympäristöstään AmbiTrack-tunnistimien avulla. AmbiTrack-tunnistimet mittaavat valon, ilmankosteuden, lämpötilan ja äänenpaineen. Nämä tekijät voivat vaikuttaa uneesi. Ainoastaan sovelluksessa näet tietoja ihanteellisten uniolosuhteiden suositelluista arvoista. Connected Sleep & Wake-Up Lightin ympäristö voi vaikuttaa tunnistimien mittaustuloksiin.

Jos esimerkiksi asetat laitteen ikkunan tai lämmönlähteen, kuten lämpöpatterin, lähelle, lämpötilan ja ilmankosteuden tunnistimet eivät ehkä anna todellista kuvaa koko huoneen lämpötilasta ja ilmankosteudesta.

Laitteen käyttöönotto ilman sovellusta

Voit ottaa Sleep & Wake-Up Lightin käyttöön ilman sovellusta. Ennen laitteen käyttöä sinun on suoritettava laitteen ohjattu asennustoiminto. Voit yhdistää laitteen sovellukseen myöhemmin (katso 'Wi-Fi-toiminnon helppo käyttöönotto').

Suosittellemme, että määrität laitteen asetukset SleepMapper-sovelluksella, jotta voit nauttia sovelluksen kaikista toiminnoista.



- 1 Käynnistä ohjattu asennustoiminto napauttamalla laitteen näytössä olevaa käynnistyskuvaketta.
- 2 Sinua opastetaan laitteen ohjatun asennustoiminnon suorittamisessa, ja voit asettaa haluamasi asetukset, herätysprofiilin ja rentoutusohjelman.

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

Valikon selaaminen

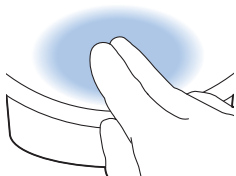
Jos olet ottanut laitteen käyttöön SleepMapper-sovelluksen (katso 'Wi-Fi-toiminnon helppo käyttöönotto') tai laitteen ohjatun asennustoiminnon (katso 'Laitteen käyttöönotto ilman sovellusta') avulla, näet seuraavissa osissa kuvatus valikon.

Laitteen näytössä voit valita ja asettaa herätysprofiilin, lukulampun, asetukset, äänen (äänilähteen) tai rentoutusohjelman.



Huomautus: Kaikki yksilölliset asetukset ja profiilit tallennetaan pysyvästi muistiin, niitä ei poisteta, kun irrotat verkkolaitteen pistorasiasta. Voit muuttaa kaikkia asetuksia milloin tahansa, ja viimeisin asetus tallennetaan.

Huomautus: Jos näyttö on tyhjä, siirrä kätesi Sleep & Wake-up Lightin alaosaan kohti näyttövalikon avaamiseksi. Näet valikon kuvakkeet.




Herätysprofiilien määrittäminen



Laitteessa olevassa herätysprofiilissasi voit asettaa herätysajan, enimmäisvalotehon ja haluamasi herätysäänen tyyppin. SleepMapper-sovelluksen avulla voit määrittää vielä lisää herätysprofiileja.

Huomautus: Laitteessa näkyy päänäyttö, kun herätys on asetettu.

Voit poistaa herätyksen käytöstä painamalla herätyksen käytöstäpoistokuvaketta .

Huomautus: Voit poistaa kaikki asetetut herätykset samalla kertaa käytöstä pitämällä herätyskuvaketta painettuna.



Herätysprofiilin määrittäminen



Voit määrittää laitteessa kaksi eri herätysprofiilia. Kummassakin profiilissa voit asettaa ajan, valotehon, herätyskäyrän keston, herätysäänen tyyppin ja äänenvoimakkuuden. SleepMapper-sovelluksella voit määrittää yhteensä 16 herätystä, ja näin voit valita entistä vapaammin, minä päivänä ja aikana herätys käynnistyy.

Herätysprofiilin kesto



Herätyskäyrä (kirkkauden lisäys asetettuun enimmäisvalotehoon) on oletusarvoisesti 30 minuuttia. Voit muuttaa kestoja mieltymystesi mukaan painamalla laitteessa olevaa kuvaketta. SleepMapper-sovelluksen avulla voit määrittää erilaisia herätysprofiileja.

Herätysprofiilin valoteho



Laitteen lamppu simuloi auringonnousua. Auringonnousun tapaan lamppu lisää kirkkautta asteittain. Tämän herätyskäyrän aikana valon väri muuttuu pehmeästä punaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten kirkkaaksi keltaiseksi. Voit valita yhden 25 erilaisesta valotehoasetuksesta.

Äänen tyyppi



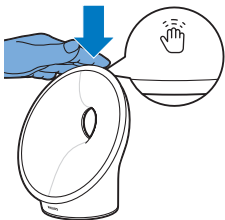
Voit valita kolmesta asetuksesta. Valitse jokin luonnollinen ääni,  ei ääntä tai FM-radiota .

PowerBackUp+

Sähkökatkoksen tapauksessa mikään laitteen toiminto, näyttö mukaan lukien, ei toimi. Sisäinen kello ja varaherätys pysyvät kuitenkin toiminnassa vielä vähintään 8 tunnin ajan.

Jos asetettu herätysaika on virtakatkon aikana, laite antaa varaherätyksen: siitä kuuluu piippaava ääni noin 1 minuutin ajan.

Torkkutoiminto



Kun herätyskäyrä on päättynyt (kun asetettu enimmäisvaloteho on saavutettu) ja herätys soi, voit aktivoida torkkuherätyksen napauttamalla laitteen yläosaa.

Lamppu palaa edelleen, mutta herätysääni mykistetään. Herätysääni alkaa soida 9 minuutin kuluttua uudelleen.

Huomautus: Valo sammutetaan ja ääni mykistetään automaattisesti 60 minuutin kuluttua herätyksen käynnistymisestä tai 60 minuutin kuluttua viimeisestä torkkutoiminnosta.

Herätyksen hylkääminen



Kun herätys käynnistyy, voit hylätä sen painamalla laitteessa olevaa kuvaketta. Jos hylkää herätyksen, tämän herätysprofiilin aktivointi poistetaan kyseisen päivän ajaksi.

Laitteen käyttäminen lukulamppuna



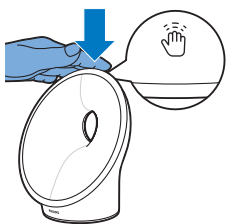
Voit käyttää connected Sleep & Wake-Up Lightia lukulamppuna.

Voit ottaa lukulampun käyttöön painamalla näytössä olevaa lukulampun kuvaketta.

Huomautus: Voit lisätä tai vähentää kirkkaustasoa. Voit valita kirkkauden tasojen 1 (matala) ja 25 (korkea) väliltä. Oletuskirkkausasetus on 18.

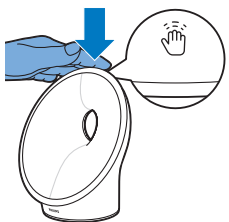


Voit poistaa lampun käytöstä painamalla valikossa olevaa ristikuvaketta.



Vinkki: Kun valo palaa, voit sammuttaa sen myös napauttamalla laitteen yläosaa kerran. Kaikki käynnissä olevat ohjelmat lopetetaan. Asetetut herätykset pysyvät edelleen aktiivisina.

Yövalo



Jos heräät keskellä yötä, voit sytyttää himmeän valon napauttamalla laitteen yläosaa. Tämän himmeän ja hienovaraisen oranssin valon avulla löydät tiesi pimeässä. Voit sammuttaa yövalon napauttamalla laitteen yläosaa vielä kerran.

Huomautus: Yövaloa ei voi sytyttää suoraan, jos päävalo palaa jo. Sammuta tässä tapauksessa päävalo ensin napauttamalla laitteen yläosaa. Sytytä sitten yövalo napauttamalla laitteen yläosaa uudelleen.

Asetukset



Tässä valikossa voit säätää laitteen kellonaikaa, äänimerkkiä ja näytön kirkkautta sekä ottaa Wi-Fi-toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Huomautus: Pitämällä asetuskuvaketta 8 sekunnin ajan painettuna voit avata uuden valikon, jossa voit valita DEMO (Esittely) -tilan (nopeutetun herätyskäyrän) tai VERSION (Versio) -asetuksen (laitteen laiteohjelmistoversion).

Jos olet päivittänyt laitteen sovellukseen muodostetun yhteyden kautta, tässä asiakirjassa olevat tiedot eivät ehkä ole ajan tasalla. Käyttöoppaan uusimman version löydät osoitteesta www.philips.com/support.

Philips pidättää itsellään oikeuden laitteen laiteohjelmiston päivittämiseen.

Aika




12
24

Voit muuttaa aikaa sekä vaihtaa 12 tunnin aika-asetuksen (AM/PM) ja 24 tunnin aika-asetuksen välillä painamalla vaihtokuvaketta (12/24).

Huomautus: Tämä asetusta ei ole käytettävissä, kun laitteesta on muodostettu Wi-Fi-yhteys.

Wi-Fi



Voit ottaa Wi-Fi-toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä painamalla Wi-Fi-kuvaketta. Kun Wi-Fi-toiminto on poistettu käytöstä , sovellukseen tehtyjä päivityksiä ei oteta käyttöön, ennen kuin Wi-Fi-yhteys on palautettu.



Huomautus: Voit palata tukiasematilaan pitämällä Wi-Fi-kuvaketta noin 8 sekunnin ajan painettuna. Avaa tukiasematila, kun haluat yhdistää laitteen toiseen Wi-Fi-verkkoon tai jos olet vaihtanut Wi-Fi-salasanan.



Jos olet vahingossa ottanut tukiasematilan käyttöön, voit ottaa Wi-Fi-yhteyden uudelleen käyttöön painamalla Wi-Fi-valikossa olevaa Wi-Fi-kuvaketta kaksi kertaa. Connected Sleep & Wake-Up Light muistaa verkon, johon olit yhteydessä.

Äänimerkki



Jos et halua kuulla napsahduksia kuvaketta painettaessa, voit poistaa äänimerkin käytöstä painamalla äänimerkkikuvaketta. Kuulet vahvistuksena yhden napsahduksen. Jos haluat taas käyttää äänimerkkiä, paina tätä kuvaketta uudelleen.

Näyttö



Näytön kirkkaus

Voit säätää näytön kirkkautta tason 1 ja tason 6 välillä. Suosittelemme, että määrität näytön kontrastin pimeässä makuuhuoneessa. Valitse kontrastitaso, jolla näet näytön yöllä optimaalisella tavalla. Näytön kontrasti nousee korkeammalle tasolle, kun connected Sleep & Wake-up Light mittaa makuuhuoneessa paljon valoa. Tämä tapahtuu automaattisesti, joten näet näytön aina, myös silloin, kun ympäristö on valoisampi.

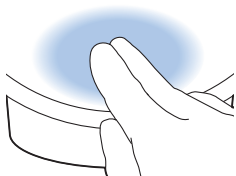
Näytön käynnistys/sammutus

Jos et halua laitteesta tulevan mitään valoa (et halua nähdä edes ajan ilmaisinta), painamalla näytön automaattisen sammutuksen kuvaketta voit sammuttaa näytön kokonaan.

Jos olet jossakin valikossa etkä kosketa näyttöä tiettyyn aikaan, näyttö palaa normaalisti näyttämään vain ajan ja tilan. Kun näyttö on sammutettu, aikaa ei näytetä.

Voit poistaa näytön automaattisen sammutuksen käytöstä painamalla ristillä ylivedettyä kuvaketta.

Vinkki: Jos haluat tarkistaa ajan tai valita toiminnon näytön ollessa sammutettuna, siirrä kätesi näytön lähelle, niin näyttö käynnistyy muutaman sekunnin ajaksi.



Radion tai oman musiikin kuunteleminen



Vinkki: Kun radio on päällä tai musiikki soi, voit mykistää äänen napauttamalla connected Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa kerran. Kaikki käynnissä olevat ohjelmat lopetetaan. Asetetut herätykset pysyvät edelleen aktiivisina.

Radio



Voit kuunnella connected Sleep & Wake-Up Lightilla FM-radiota. Jos olet määrittänyt radiotoiminnon ohjatussa asennustoiminnossa, valittu radioasema on näkyvissä. Voit vaihtaa radioasemaa manuaalisesti vaihtamalla FM-taajuutta.

Vinkki: Suorista antenni kunnolla ja etsi sille paikka, jossa radion vastaanotto on paras mahdollinen.



Voit esiasettaa viisi radioasemaa. Voit asettaa FM-taajuuden manuaalisesti jokaisen radion esiasetuksen osalta. Paina radion esiasetuksen kuvaketta ja hae seuraava radioasema automaattisesti painamalla kaksoisnuolikuvaketta pitkään. Tallenna radiotaajuus painamalla valintamerkkikuvaketta.



Kun olet asettanut radioaseman, voit helposti lisätä toisen esiasetetun radioaseman painamalla vaihtokuvaketta. Voit esiasettaa tällä prosessilla viisi radioasemaa.



Määritä haluamasi äänenvoimakkuus. Tallenna äänenvoimakkuusasetus painamalla valintamerkkikuvaketta.

Musiikin kuunteleminen lisälaiteliitännän (AUX) kautta



Voit käyttää connected Sleep & Wake-Up Lightia musiikin kuunteluun soveltuvana kaiuttimena liittämällä musiikin toistolaitteen (esimerkiksi matkapuhelimen) AUX-liitäntään.

Huomautus: AUX-liitäntään liitetyllä laitteella toistettua musiikkia ei voi käyttää herätykseen.

Jos äänenvoimakkuus ei ole riittävä, kun olet asettanut connected Sleep & Wake-Up Lightin äänenvoimakkuuden enimmäistasolle, lisää musiikin toistolaitteen äänenvoimakkuutta.

Jos ääni on liian voimakas tai vääristynyt connected Sleep & Wake-Up Lightin pientä äänenvoimakkuusasetusta käytettäessä, vähennä musiikin toistolaitteen äänenvoimakkuutta.



Huomautus: Voit ottaa äänen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valikon kautta pitämällä sävelkuvaketta painettuna. Voit poistaa äänen käytöstä myös napauttamalla laitteen yläosaa.

Huomautus: Tarvitset AUX-kaapelin connected Sleep & Wake-Up Lightin liittämiseksi musiikin toistolaitteeseen.

Rentoutusohjelmat



Laitteessa on kaksi rentoutusohjelmaa, joiden avulla voit rentoutua ennen nukahtamista.



Voit poistaa aktiivisen rentoutusohjelman käytöstä napauttamalla laitteen yläosaa.

Auringonlaskusimulointi



Auringonlaskun simuloinnin aikana valon kirkkaus vähenee asteittain, ja värit muuttuvat kirkkaasta keltaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten pehmeäksi punaiseksi. Voit määrittää auringonlaskun simuloinnin keston ja auringonlaskun simuloinnin lähtövalotehon.

Voit myös valita äänen, joka vaimenee auringonlaskun simuloinnin aikana. Voit määrittää äänilähteen ja lähtöäänenvoimakkuuden. Voit valita luonnollisen äänen, radion tai ei mitään ääntä. Voit toistaa myös omaa musiikkia liittämällä musiikkilaitteen AUX-liitäntään.

RelaxBreathe



RelaxBreathe käyttää hengitysohjelman perustana vatsahengitystekniikkaa. Voit valita valolla tai äänellä ohjatun hengitysohjelman.

Vatsahengitysharjoituksen ja connected Sleep & Wake-Up Lightin opastuksen yhdistelmä auttaa sinua hidastamaan tahtiasi ja rentoutumaan.

Voit valita yhden seitsemästä rentoutusohjelmasta, joiden hengitysrytmi on asetettu valmiiksi. Jokaisella rentoutusohjelmalla on erilainen hengitysrytmi. Ohjelma "4 henkäystä" on esiasetettu neljään henkäykseen minuuttia kohti. Ohjelma "5 henkäystä" on esiasetettu viiteen henkäykseen minuuttia kohti. Seuraavissa ohjelmissa on lisätty aina yksi henkäys minuuttia kohti. Viimeinen ohjelma (10 henkäystä) on esiasetettu kymmeneen henkäykseen minuuttia kohti.

Voit valita haluamasi rentoutusohjelman opastustavaksi valon tai äänen. Seuraa valoa tai ääntä, kun hengität sisään ja ulos.

- Jos käytät valo-opastusta, hengitä sisään, kun valoteho nousee. Pitele henkeäsi kahden hienovaraisen valonvälähdyksen välillä. Hengitä hitaasti ulos, kun valoteho laskee.
- Jos käytät ääniopastusta, hengitä sisään, kun aaltojen äänenvoimakkuus nousee. Pitele henkeäsi, kun äänenvoimakkuus pysyy samana. Hengitä hitaasti ulos, kun aaltojen äänenvoimakkuus laskee.

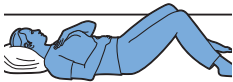
Rentoudu noudattamalla valon tai äänen avulla haluamaasi rytmiä. Voit tehdä tämän myös silmät suljettuna.

Huomautus: Löydät RelaxBreathen ohjevideon sovelluksesta ja Philipsin sivustosta.

Rentoutuminen vatsahengityksen avulla

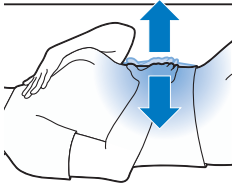
Vatsahengitys on tunnetuin hengitysharjoitustekniikka, joka auttaa ihmisiä rentoutumaan. Kun hengität vatsasta, palleasi painuu automaattisesti alas. Tämä vetää keuhkosi alas, ja voit vetää henkeä kunnolla ja syvään.

Varoitus: Jos tunnet olosi epä mukavaksi hengitysharjoituksen aikana, hengitä taas normaalisti.



Vatsahengityksen suoritusohjeet

- 1 Asetu mukavasti selälles.
- 2 Hengitä sisään nenän kautta, ulos taas nenän tai suun kautta.



- 3 Aseta yksi kätesi vatsallesi ja toinen kätesi rinnallesi. Sinun pitäisi nähdä vatsasi päällä olevan kätesi liikkuvan jokaisella sisäänhengityksellä ylös ja jokaisella uloshengityksellä alas. Rintasi päällä olevan kätesi pitäisi liikkua vain vähän.
- 4 Hengityksen pitäisi tulla vain vatsastasi. Yritä tehdä uloshengityksestä sisäänhengitystä pidempi, sillä näin saat olosi tuntumaan nopeasti rentoutuneeksi.

Huomautus: Laitteen RelaxBreathe-toiminto pystyy opastamaan sinua vatsahengityksen aikana.

Nukkumaanmenoaikatoiminto



Voit seurata sängyssä viettämäsi aikaa ottamalla nukkumaanmenoaikatoiminnon käyttöön painamalla laitteen yläosaa noin 2 sekunnin ajan ennen nukkumaanmenoa. Voit aktivoida nukkumaanmenoaikatoiminnon myös rentoutusvalikossa. Voit käynnistää nukkumaanmenoaikatoiminnon myös painamalla SleepMapper-sovelluksessa seurannan aloituspainiketta.

Laitteen näyttöön ilmestyy kuun kuvake sen merkiksi, että nukkumaanmenoajan seuranta on alkanut. Löydät lisätietoja nukkumaanmenoaikatoiminnosta sovelluksesta.



Matkapuhelimen lataaminen

Voit ladata älypuhelimen USB-liitännän (katso 'Yleiskuvaus') kautta (enintään 1 000 mA).

Puhdistus ja säilytys

- Puhdista laite pehmeällä, kuivalla liinalla.
- Älä käytä hankausaineita, hankaustyynyä tai liuottimia, kuten alkoholia tai asetonia, koska ne saattavat vahingoittaa laitteen pintaa.
- Jos et aio käyttää laitetta pitkään aikaan, irrota pistoke pistorasiasta. Säilytä laitetta turvallisessa ja kuivassa paikassa, jossa se ei pääse murskautumaan, kolhiintumaan tai vahingoittumaan.
- Älä kääri johtoa laitteen ympärille säilytyksen ajaksi.

Kierrätys



- Tämä merkki tarkoittaa sitä, että tätä tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana (2012/19/EU).
- Noudata oman maasi sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätystä ja hävittämistä koskevia sääntöjä. Asianmukainen hävittäminen auttaa ehkäisemään ympäristölle ja ihmisille koituvia haittavaikutuksia.

Lisälaitteet ja varaosat

- Tässä laitteessa ei ole käyttäjän huollettavissa olevia osia.
- Tämän valaisimen valonlähdettä ei voi vaihtaa. Kun valonlähde kuluu loppuun, koko valaisin pitää uusia.
- Voit ostaa tarvikkeita ja varaosia osoitteesta www.shop.philips.com/service ja Philips-jälleenmyyjiltä. Voit myös ottaa yhteyttä oman maasi Philips-asiakaspalveluun (eri maiden tukipuhelinnumerot on lueteltu takuulehtisessä).

Saatavana on seuraavia tarvikkeita:

- Verkkolaite HF20, EU-versio: tuotenumero 4222 039 6746 1
- Verkkolaite HF20, UK-versio: tuotenumero 4222 039 6748 1

Vianmääritys

Tähän osaan on koottu tavallisimmat laitteen käytössä ilmenevät ongelmat. Ellet löydä ongelmaasi ratkaisua seuraavista tiedoista, lue osoitteesta www.philips.com/support vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin tai ota yhteys maasi asiakaspalveluun.


Yhteyden vianmääritys

| Ongelma | Ratkaisu |
|---|---|
| En pysty lataamaan sovellusta älypuhelimeeni. | Sovellus on saatavilla Android- ja iOS-puhelimiin. Sovellus ei ole saatavilla Windows-puhelimiin. |

Ongelma


En pysty yhdistämään Wake-Up Lightia kotini Wi-Fi-verkkoon. Mitä minun pitäisi tehdä?

Ratkaisu

Jos et pysty yhdistämään Wake-Up Lightia kotisi Wi-Fi-verkkoon ja näet tukiasematilan kuvakkeen vilkkuvan edelleen , se voi johtua seuraavista ongelmista:


1. Väärä salasana. Varmista, että olet antanut Wi-Fi-verkon salasanan oikein, ja yritä uudelleen.
2. Pystyykö reitittimesi muodostamaan yhteyden Wake-up Lightiin? Reitittimesi on tuettava 2,4 GHz:n kaistaa, jotta se pystyy kommunikoidaan laitteen kanssa. Kun suoritat määrittelyn ensimmäisen kerran, varmista, että sekä älypuhelin että laite on yhdistetty samaan 2,4 GHz:n verkkoon. Muussa tapauksessa et pysty yhdistämään laitetta ja älypuhelin toisiinsa. Laite ei pysty muodostamaan yhteyttä 5 GHz:n verkkoon. Poista 5 GHz:n verkko tilapäisesti käytöstä yhdistääksesi laitteen 2,4 GHz:n verkkoon. Voit myöhemmin taas palata käyttämään 5 GHz:n verkkoa.
3. Tarkista Wi-Fi-yhteyden signaalinvoimakkuus. Jos signaali on heikko, laite ei pysty muodostamaan yhteyttä oikein. Siirrä laite lähemmäksi reitittintä varmistaaksesi, että käytettävissä on hyvä Wi-Fi-signaali.
4. Jos ongelma ei johdu edellä kuvatuista syistä, ota yhteyttä Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen.


Connected Sleep & Wake-Up Lightia ei voi yhdistää Wi-Fi-vierasverkkoon.

Wi-Fi-vierasverkossa eri laitteet (kuten älypuhelimet ja connected Sleep & Wake-Up Light) eivät usein saa kommunikoida keskenään. Näet laitteen näytössä tukiasematilan vilkkuvan kuvakkeen .


Jos haluat muuttaa tätä asetusta omassa Wi-Fi-vierasverkoossasi, ota universal Plug and Play (uPnP) -toiminto reitittimessäsi käyttöön.

En pysty käyttämään sovellusta herätysten asettamiseen tai connected Sleep & Wake-Up Lightin hallintaan.

Tarkista ensin, onko Sleep & Wake-Up Light yhdistetty Wi-Fi-verkkoon. Jos olet suorittanut Wi-Fi-yhteyden määrittelyn Philips SleepMapper -sovelluksella ja yhdistänyt laitteen tiettyyn Wi-Fi-verkkoon, sinun pitäisi nähdä laitteen näytössä tasaisesti palava Wi-Fi-symboli .

Tarkista ensin, onko älypuhelimet ja reitittimesi otettu käyttöön. Jos näet laitteen näytössä käytöstä poistetun Wi-Fi-yhteyden kuvakkeen , ota ensin (katso 'Wi-Fi') Wi-Fi-toiminto käyttöön.

- Älypuhelimet on saattanut muodostaa yhteyden toiseen Wi-Fi-verkkoon. Varmista, että älypuhelimet ja laitteet on yhdistetty samaan kotisi Wi-Fi-verkkoon.

Jos näet Wi-Fi-yhteysongelman kuvakkeen , se voi johtua seuraavista ongelmista.

1. Tarkista kotisi Wi-Fi-verkon asetukset reitittimessä. On mahdollista, että universal Plug and Play (uPnP) -toimintoa ei ole otettu reitittimessäsi käyttöön. Ota tämä asetus reitittimessäsi käyttöön.
2. Tarkista Wi-Fi-yhteyden signaalinvoimakkuus. Jos signaali on heikko, laite ei pysty muodostamaan yhteyttä oikein. Siirrä laite lähemmäksi reitittintä varmistaaksesi, että käytettävissä on hyvä Wi-Fi-signaali.
3. Olet mahdollisesti vaihtanut kotisi Wi-Fi-verkon salasanan tai asentanut uuden reitittimen (katso 'Wi-Fi-toiminnon helppo käyttöönotto').

Miten voin poistaa henkilökohtaiset Wi-Fi-asetukseni ja herätykseni connected Sleep & Wake-Up Lightista?

Palauta oletusasetukset painamalla paperiliittimen päällä laitteen (katso 'Yleiskuvaus') takana olevaa palautuspainiketta.

Ongelma**Ratkaisu**

Haluun yhdistää uuden älypuhelimeni connected Sleep & Wake-Up Lightiin. Mitä minun pitäisi tehdä?

Asenna sovellus uuteen älypuhelimeen uudelleen. Ilmoita sovelluksessa, että olet jo asentanut connected Sleep & Wake-Up Lightin, ja toimi sovelluksen ohjeiden mukaan.

Yleinen vianmääritys**Ongelma****Ratkaisu**

Näytössä oleva kuvake tai laitteessa oleva merkkivalo ei reagoi, kun yritän asettaa eri toimintoja.

Palauta oletusasetukset painamalla paperiliittimen päällä laitteen (katso 'Yleiskuvaus') takana olevaa palautuspainiketta. Tarkista, ratkaiseeko tämä ongelman. Jos laite ei vielääkään toimi, ota yhteyttä Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen. Huomaa, että kaikki henkilökohtaiset asetukset (kuten asetetut herätykset) poistetaan, kun oletusasetukset palautetaan.

Lamppu ei sammuu, kun herätys kytketään pois käytöstä.

Olet ehkä asettanut liian matalan valotehotason. Lisää herätysprofiilisi valotehotasoa.

Olet ehkä poistanut herätystoiminnon käytöstä. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätys on käytössä (katso 'Herätysprofiilin määrittäminen').

Lamppu ei syty heti, kun sen virta kytketään.

Lampun syttyminen voi kestää asetetusta valotehotasosta riippuen 1–5 sekuntia.

Herätysääntä ei kuulu, kun herätys käynnistyy.

Olet ehkä asettanut liian matalan äänenvoimakkuustason. Voit asettaa korkeamman äänitason lisäämällä herätyksen äänenvoimakkuustasoa herätysprofiilissa.

Näet herätyksen asettamisen jälkeen ensin herätyskäyrän valon. Herätysääni alkaa kuulua vasta asetettuna herätysaikana. Voit muuttaa herätysvalon käyrää.

Jos olet valinnut herätysääneksi FM-radion, tarkista FM-radion toiminta avaamalla FM-radio, kun olet kytkenyt herätyksen pois käytöstä. Tarkista, onko FM-radio viritetty radiokanavalle oikein. Säädä taajuutta tarpeen mukaan. Jos radio ei vielääkään toimi, ota yhteys Philipsin kuluttajapalvelukeskukseen.

FM-radio ei toimi tai sen ääni rätisee.

Tarkista, onko FM-radio viritetty radiokanavalle oikein. Säädä taajuutta tarpeen mukaan.

Muuta antennin asentoa liikuttamalla sitä ympäriinsä. Varmista, että antenni on vedetty kokonaan esille.

Lähetysignaali saattaa olla heikko. Säädä taajuutta ja/tai muuta antennin asentoa liikuttamalla sitä ympäriinsä. Varmista, että antenni on vedetty kokonaan esille.


Herätys toimi eilen, mutta ei tänään.

Olet saattanut kytkeä herätystoiminnon pois käytöstä tai asettaa herätyksen vain yhdeksi päiväksi. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätykseen on aikaa alle 24 tuntia.

Ongelma**Ratkaisu**

Philips SleepMapper -sovelluksessa voit asettaa herätykset eri tavoin, ehkä herätystä ei ole asetettu oikein. Tarkista, oletko asettanut herätyksen sovelluksessa oikein. Varmista, että laitteesi ja sovellus on yhdistetty samaan kotisi Wi-Fi-verkkoon, kun asetat herätyksen.

Herätys ei käynnistynyt uudelleen 9 minuutin kuluttua, vaikka aktivoin torkkuherätyksen.

Olet ehkä vahingossa painanut näytössä olevaa kuvaketta hylätäkseksi herätyksen. . Tällöin herätyksen aktivointi poistetaan kyseisen päivän ajaksi. Voit siirtää (katso 'Torkkutoiminto') herätystä napauttamalla laitteen yläosaa.

Valo herättää liian aikaisin tai liian myöhään.

Valitsemasi valoteho ei ehkä ole sinulle sopiva. Kokeile alhaisempaa valotehoa, jos heräät liian aikaisin, tai korkeampaa valotehoa, jos heräät liian myöhään. Voit muuttaa myös herätysvalon käyrää. Jos valoteho 1 ei ole riittävän alhainen, siirrä laitetta kauemmas sängystä. Jos valoteho ei riitä herättämään sinua, varmista, että laitteen valon tiellä ei ole mitään, ja että laite on lähellä.

En pysty ottamaan yövalotoimintoa käyttöön tai poistamaan sitä käytöstä.

Varmista, että napautat laitteessa oikeaa kohtaa (ylä- tai takaosaa).

En pysty suoratoistamaan musiikkia USB-portin kautta.

USB-portti on tarkoitettu vain matkapuhelimen lataamiseen. Sen kautta ei voi suoratoistaa musiikkia connected Sleep & Wake-Up Lightiin.

Lisälaiteliitäntä ei toimi oikein.

Yritä asettaa älypuhelimien äänenvoimakkuustaso korkeammaksi tai matalammaksi. Säädä tarvittaessa myös laitteen äänenvoimakkuutta.

Laitteesta kuuluu yllättäen merkkiäänä.

Varaerätys käynnistyi. Näin voi tapahtua jopa 8 tuntia virran katkaisemisen jälkeen, jos on asetetun herätyksen aika. Herätysääni lakkaa automaattisesti noin 1 minuutin kuluttua. Voit vaimentaa herätysäänen myös välittömästi käynnistämällä laitteen hetkeksi.
Jos haluat estää varaerätyksen käynnistymisen verkkolaitteen ollessa irrotettuna (esimerkiksi silloin, kun laite on säilytyksessä), poista herätykset käytöstä ennen laitteen sammuttamista.

Tekniset tiedot

| Malli | HF367X |
|-------------------------------------|--------------|
| Verkkolaitteen nimellistulojännite | 100–240 V AC |
| Verkkolaitteen nimellistulotaajuus | 50/60 Hz |
| Verkkolaitteen kuormittamaton teho | <0,1 W |
| Verkkolaitteen nimellislähtöjännite | 24 V DC |
| Verkkolaitteen nimellislähtöteho | 18 W |

Laitteen keskimääräinen virrankulutus valmiustilassa
(Ehdot: kaikki toiminnot keskeytetty, vallitseva valo: päivällä 12 tuntia, 300 luksia ja yöllä 12 tuntia, 0 luksia)

- Wi-Fi käytössä ja näyttö enimmäiskirkkausasetuksella < 2 W
- Wi-Fi poistettu käytöstä ja näyttö enimmäiskirkkausasetuksella < 1 W
- Wi-Fi poistettu käytöstä ja näyttö vähimmäiskirkkausasetuksella < 0,5 W

| | |
|-----------------------------------|--|
| USB-latausportti | 5 V, 1 000 mA |
| AUX-liitännän herkkyys | 280 mV |
| Nimellinen valovirta (taso 1–25) | 1–350* luksia 45 cm:n etäisyydeltä, vaihtelee mallikohtaisesti |
| Nimellinen valon väri (taso 1–25) | 1 500 – 2 800 K |

Fyysiset ominaisuudet

| | |
|-----------------------------------|------------------------|
| Mitat (korkeus x leveys x syvyys) | 22,5 x 22,0 x 12,0 cm |
| Päälaitteen/verkkolaitteen paino | Noin 0,77 kg / 0,14 kg |
| Verkkolaitteen johdon pituus | 150 cm |

Luokitus

| | |
|--------------|--------------------------|
| Päälaitte | Kannettava sähkövalaisin |
| Verkkolaitte | Luokan II virtalähde |
| Toimintatila | Jatkuva |

Käyttöolosuhteet

| | |
|----------------------|----------------------------|
| Lämpötila | +5...+35 °C |
| Suhteellinen kosteus | 15–90 % (ei tiivistymistä) |

Säilytysolosuhteet

| | |
|----------------------|----------------------------|
| Lämpötila | -20...+50 °C |
| Suhteellinen kosteus | 15–90 % (ei tiivistymistä) |

AmbiTrack-tunnistimet

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| Valotunnistin | 0–2 500 luksia |
| Lämpötilan ilmaisin | 0...+50 °C |
| Kosteuden ilmaisin | 0–100 % (suhteellinen kosteus) |
| Äänenpainetunnistin | 30–70 dBA |

FM

| | |
|-----------------|----------------|
| Toimintataajuus | 87,5–108,0 MHz |
|-----------------|----------------|

WiFi

| | |
|--------------------------------|-----------------|
| Toimintataajuus (kanavat 1–13) | 2 412–2 472 MHz |
|--------------------------------|-----------------|

WiFi

| | |
|------------------|---|
| Modulaatiotyyppi | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| RF-lähtöteho | Enintään 20 dBm |

Innehåll

| | |
|--|-----|
| Inledning | 165 |
| Allmän beskrivning | 166 |
| Avsedd användning | 166 |
| Effekterna av den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan | 166 |
| Viktig säkerhetsinformation | 166 |
| Säkerhet och efterlevnad | 168 |
| Elektromagnetiska fält (EMF) | 168 |
| Skärmikoner | 168 |
| Ansluta apparaten till Wi-Fi | 169 |
| Navigera på menyn | 171 |
| Ställa in väckningsprofiler | 171 |
| PowerBackUp+ | 172 |
| Snooze | 172 |
| Avvisa larmet | 173 |
| Använda apparaten som läslampa | 173 |
| Nattbelysning | 173 |
| Inställningar | 174 |
| Lyssna på radio eller egen musik | 175 |
| Avkopplingsprogram | 176 |
| Solnedgångssimulering | 176 |
| RelaxBreathe | 177 |
| Funktion för läggdags | 178 |
| Ladda mobiltelefonen | 178 |
| Rengöring och förvaring | 178 |
| Återvinning | 178 |
| Tillbehör och reservdelar | 179 |
| Felsökning | 179 |
| Specifikationer | 182 |

Inledning

Philips anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa hjälper dig att vakna på ett behagligare sätt. Om soluppgångssimuleringen är aktiv (standard är 30 minuter) ökas lampans ljusstyrka gradvis till den inställda nivån och ljusfärgen ändras från djupt morgonrött till starkt dagsljus. Ljuset förbereder försiktigt din kropp för att vakna vid den inställda tiden. Du kan göra det ännu behagligare att vakna genom att använda naturliga väckningsljud eller FM-radion.

Den ljusstyrda andningsfunktionen, de personliga ljusinställningarna, spårningen av sovrumsmiljön och flera andra funktioner gör den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan perfekt för sovrummet.

Tips! Om du använder Philips-appen SleepMapper får du ännu fler funktioner. All information om dessa funktioner beskrivs i appen.

Allmän beskrivning

- 1 Deco-ring
- 2 Lamphölje
- 3 Teckenfönster
- 4 Ljudtryckssensor
- 5 USB-laddningsport
- 6 Återställningsknapp
- 7 Radioantenn
- 8 AmbiTrack-sensor: Sensor för luftfuktighet och temperatur
- 9 AUX-ingång
- 10 DC-intag på adapter
- 11 Högtalare
- 12 Snooze/nattbelysning
- 13 Adapter
- 14 Liten kontakt

Avsedd användning

Philips anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa är utformad för att ge dig ett mer naturligt uppvaknande som gör att du känner dig utvilad och för att ge en avslappnande känsla innan du somnar.

Det här är inte en produkt för allmänbelysning.

Effekterna av den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan

Philips anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa förbereder varsamt din kropp på att vakna under sömnens sista 5 till 40 minuter, beroende på vilken soluppgångssimuleringsstid du har ställt in. Tidigt på morgonen är våra ögon mer känsliga för ljus än när vi är vakna. Under den här tiden förbereder de relativt låga ljusnivåerna hos en simulerad soluppgång kroppen för att vakna och bli alert.

Personer som använder den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan rapporterar att de vaknar lättare, har ett bättre morgonhumör och känner sig mer energiska. Eftersom ljuskänsligheten varierar från person till person kan du ställa in ljusstyrkan på Sleep & Wake-Up-lampan på en nivå som överensstämmer med din ljuskänslighet, så att du får bästa möjliga start på dagen. Mer information om den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan finns på www.philips.com.

Viktig säkerhetsinformation

Läs den här viktiga informationen noggrant innan du använder apparaten och spara sedan informationen för framtida bruk.

Fara

- Vatten och elektricitet är en farlig kombination! Använd inte apparaten i våta miljöer (t.ex. i badrummet eller nära duschar och simbassänger).



- Blöt inte ned adaptern.
- Apparaten ska endast användas inomhus.
- Låt inte vatten komma in i apparaten och spill inte vatten på den.
- Sänk inte ned apparaten i vatten och skölj den inte under kranen.
- Ställ inte något i närheten av apparaten som kan orsaka att vatten eller annan vätska droppar eller stänker på apparaten.
- Adaptern innehåller en transformator, som omvandlar en osäker 100-240 Vac-nätspänning till en säker 24 Vdc-lågsänning. Modifiera inte adaptern med någon annan typ av kontakt, eftersom det kan medföra risker.

Varning

- Använd aldrig apparaten om lampans hölje är skadat, trasigt eller saknas.
- Om adaptern, sladden eller apparaten har skadats på något sätt, vätska har spillts eller föremål har fallit in i och/eller på apparaten, apparaten har utsatts för regn eller fukt, inte fungerar normalt eller har tappats eller skadats, ska inte apparaten användas.
- Om du någon gång under användning av RelaxBreathe vid andningsövning känner dig obekvämt går du bara tillbaka till att andas normalt.
- Apparaten får endast användas tillsammans med den medföljande adaptern.
- Om adaptern (sladden) är skadad ska den alltid ersättas med en adapter av originaltyp för att förhindra farliga situationer.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Rådfråga läkare innan du börjar använda apparaten om du har lidit eller lider av en depression.
- Använd inte apparaten som ett sätt att minska antalet timmar du sover. Syftet med apparaten är att hjälpa dig vakna lättare. Den minskar inte ditt sömnbehov.

Varning!

- Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala spänningen innan du ansluter apparaten.
- Skydda elkabeln så att den inte blir trampad på eller kommer i kläm, särskilt intill kontakter, uttag och precis vid lamphöjdet.
- Använd inte adaptern i eller nära vägguttag där det finns en elektrisk luftrenare eftersom detta kan ge upphov till permanenta skador på adaptern.
- Tappa inte apparaten i golvet, slå inte hårt på den eller utsätt den inte för andra kraftiga stötar.
- Placera apparaten på en stabil, plan och halkfri yta.
- Förhindra inte avkylning av apparaten genom att täcka apparaten med t.ex. filter, gardiner, kläder, papper etc.

- Använd inte apparaten vid rumstemperaturer under 5 °C eller över 35 °C.
- Apparaten har ingen strömbrytare. Ta ut kontakten ur vägguttaget om du vill koppla bort apparaten. Adaptern måste alltid vara lättillgänglig
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk och liknande användning, t.ex. på hotell.
- Inga öppna flamskällor, t.ex. tända ljus, ska placeras på apparaten.

Allmänt

- Om du ofta vaknar för tidig eller med huvudvärk minskar du ljusintensitetsnivån och/eller soluppgångssimuleringstiden.
- Om du ofta vaknar för tidig av larmljudet ökar du ljusintensitetsnivån eller soluppgångssimuleringstiden.
- Om du delar sovrum med någon kanske den personen oavsiktligt vaknar av ljuset från apparaten, trots att personen befinner sig längre ifrån apparaten. Det beror på skillnader i ljuskänslighet mellan olika personer.
- Apparaten strömförbrukning är som lägst när det inte finns någon enhet ansluten till USB-porten och när lampan, radion, skärmen och Wi-Fi är avstängda.

Säkerhet och efterlevnad

Den här apparaten uppfyller säkerhetskraven i EU för:

- IEC 60598: Ljusarmaturer.
- IEC 62471: Fotobiologisk säkerhet hos lampor och lampsystem.
- IEC 62368: IT- och multimedia-utrustning.

Elektromagnetiska fält (EMF)

Den här Philips-apparaten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering av elektromagnetiska fält.

Skärmikoner



Väckningsprofil / Larm



Ljusintensitet och ljus på/av



Inställningar



Radio eller egen musik



Avkopplingsprogram



Wi-Fi



Wi-Fi inaktiverat



Knappljud



Skärmens ljusstyrka



Aktivera automatisk tändning av skärm



Inaktivera automatisk avstängning av skärm



Radio



AUX-ingång



Solnedgångssimulering



RelaxBreathe



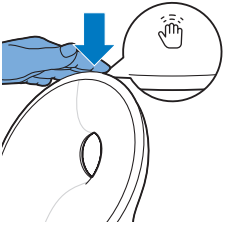
RelaxBreathe-rytmer



Vägledning med ljus eller ljud



Starta läggdags



Snooze/nattbelysning

Ansluta apparaten till Wi-Fi

Apparatens inbyggda programvara kan uppdateras automatiskt när du ansluter till Wi-Fi. Om apparaten har uppdaterats kan det hända att informationen i den här användarhandboken inte är aktuell. Du hittar den senaste användarhandboken online.

Enkel konfiguration av Wi-Fi



Ladda ned Philips-appen SleepMapper från Google play eller App Store på din smarttelefon. Läs informationen i Google Play eller App Store för att kontrollera om din smarttelefon är kompatibel med appen. Du kan enkelt konfigurera Wi-Fi-anslutningen till din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa.

Konfigurationen för att installera din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa och för att ansluta till ditt Wi-Fi-nätverk hemma behöver endast utföras en gång. Konfigurationen tar ungefär 5-10 minuter.

Inställningsguiden för den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan

- 1 När du använder din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa för första gången startar en inställningsguide i apparaten.



- 2 Fortsätt i appen efter att du har valt språk på apparatens skärm. Kontrollera att appen är öppen i smarttelefonen.
- 3 Följ anvisningarna i appen för att ansluta din apparat till Wi-Fi-nätverket. Om du får problem vid anslutning av apparaten, kontrollera de artiklar som nämns i felsökningsavsnittet (se 'Felsökning').
 - Om du tidigare valde att ställa in din apparat utan appen, men nu vill ansluta apparaten till appen, ska du trycka på Wi-Fi-symbolen i 8 sekunder. Symbolen för åtkomstpunktsläge visas på skärmen (📶). Öppna appen i din smarttelefon för att ansluta.
 - Om du har ändrat ditt Wi-Fi-nätverk hemma eller lösenordet måste du också trycka på Wi-Fi-symbolen (📶) i 8 sekunder. Du kommer då att se symbolen för åtkomstpunktsläget på skärmen (📶). Öppna appen i din smarttelefon för att ansluta.

Obs! Kontrollera att din smarttelefon är ansluten till det Wi-Fi-nätverk du använder i ditt sovrum.

Obs! Appen i din smarttelefon och din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa kan ENBART kommunicera med varandra när båda apparaterna är anslutna till samma Wi-Fi-nätverk.

Obs! Du kan inte fjärrstyra enheten via appen (t.ex. ställa in ett larm) när du inte är ansluten till ditt Wi-Fi-nätverk hemma eller när du är ansluten till 4G.

Den här symbolen för problem med Wi-Fi-anslutningen visas på skärmen om det inte går att upprätta en anslutning. Se felsökningsavsnittet för att åtgärda problemet.



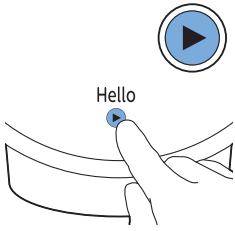
AmbiTrack-sensorer

Den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan hämtar information från omgivningen via AmbiTrack-sensorer. AmbiTrack-sensorer mäter ljus, luftfuktighet, temperatur och ljudtryck. Dessa faktorer kan påverka din sömn. Det är bara i appen du kan se informationen om rekommenderade värden för idealiska sömnförhållanden. Värdena från sensorerna kan påverkas av den omgivning den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan befinner sig i. Om du exempelvis placerar apparaten i närheten av ett fönster eller en värmekälla såsom ett element kan det hända att värdena från temperatur- och luftfuktighetssensorerna inte motsvarar värdena för hela rummet.

Ställa in apparaten utan appen

Du kan ställa in den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan utan appen. Innan du använder apparaten måste du först slutföra inställningsguiden i apparaten. Du kan ansluta apparaten till appen senare (se 'Enkel konfiguration av Wi-Fi').

Vi rekommenderar starkt att du ställer in apparaten med SleepMapper-appen för att få alla funktioner som appen kan erbjuda.



- 1 Starta inställningsguiden genom att trycka på startsymbolen på apparatens skärm.
- 2 Du kommer att guidas genom inställningsguiden på apparaten, där du gör dina inställningar samt ställer in en väckningsprofil och ett avkopplingsprogram.

Obs! Väckningsprofilen och avkopplingsprogrammet kan ställas in 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.

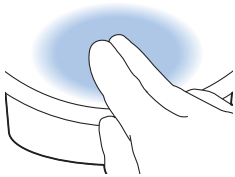
Navigera på menyn

Om du har ställt in apparaten med hjälp av SleepMapper-appen (se 'Enkel konfiguration av Wi-Fi') eller via inställningsguiden (se 'Ställa in apparaten utan appen') i apparaten kommer du att se menyn som beskrivs i följande avsnitt.



På apparatens skärm kan du välja och ställa in väckningsprofil, läslampa, inställningar, ljud (källa) eller avkopplingsprogram.

Obs! Alla dina personliga inställningar och profiler lagras permanent i minnet. De kommer inte att raderas när adaptern tas bort från eluttaget. Du kan när som helst ändra alla inställningar. Den senaste inställningen sparas.



Obs! Om skärmen är tom för du handen mot Sleep & Wake-up Lights nedre del för att visa skärmmenyn. Du kommer att se menysymbolerna.


Ställa in väckningsprofiler



I apparatens väckningsprofil kan du ställa in larmtid, maximal ljusstyrka och typ av väckningsljud. Med hjälp av SleepMapper-appen kan du ställa in fler väckningsprofiler.

Obs! Huvuddisplayen på apparaten visar om larmet har ställts in.



Inaktivera larmet genom att trycka på ikonen för att inaktivera larm .

Obs! Håll larmsymbolen intryckt om du vill inaktivera alla inställda larm samtidigt.

Ställa in väckningsprofil



Du kan ställa in två olika väckningsprofiler i apparaten. För varje väckningsprofil kan du ställa in tid, ljusstyrka, väckningskurvans varaktighet, typ av ljud och volym. Med SleepMapper-appen kan du ställa in 16 larm totalt. Detta ger dig fler alternativ för att välja tid och dag då larmet ska aktiveras.

Väckningsprofilens varaktighet



Standardtiden för väckningskurvan (ökning av ljusstyrkan till högsta inställda ljusstyrkan) är 30 minuter. Varaktigheten kan ändras enligt dina önskemål genom att du trycker på symbolen på apparaten. Med hjälp av SleepMapper-appen kan du ställa in olika väckningsprofiler.



Väckningsprofilens ljusintensitet



Lampan i apparaten simulerar en soluppgång. Liksom en soluppgång ökas lampans ljusstyrka gradvis. Under denna väckningskurva ändras färgen på ljuset från mjukt rött till varmt orange och sedan till klargult. Du kan välja en av de 25 ljusintensitetsnivåerna.

Typ av ljud



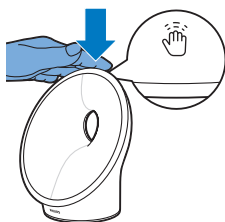
Du kan välja mellan följande tre alternativ. Välj mellan naturligt ljud , inget ljud eller FM-radion .

PowerBackUp+

Vid ett eventuellt strömavbrott fungerar inte alla funktioner i apparaten, inte heller skärmen. Den interna klockan och ett reservlarm förblir dock aktiva i minst 8 timmar.

Om larmet ska aktiveras under strömavbrottet kommer ett reservlarm att starta och avge ett pipljud i ca 1 minut.

Snooze



När väckningskurvan har avslutats (när den inställda maximala ljusintensiteten har uppnåtts) och larmljudet aktiveras kan du trycka ovanpå apparaten för att använda snooze-funktionen.

Lampan fortsätter lysa men larmljudet är avstängt. Larmljudet aktiveras igen efter 9 minuter.

Obs! Ljuset och ljudet stängs av automatiskt 60 minuter efter larmtiden har gått ut eller 60 minuter efter den sista snooze-åtgärden.

Avvisa larmet



När larmet aktiveras kan du avvisa det genom att trycka på den här symbolen på apparaten. Om du avvisar larmet inaktiveras larmprofilen för den dagen.

Använda apparaten som läslampa



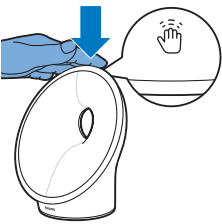
Du kan använda den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan som läslampa.

Tryck på symbolen för läslampa på skärmen för att tända läslampan.

Obs! Du kan öka eller minska ljusstyrkan. Du kan välja en ljusstyrka på mellan 1 (låg) och 25 (hög). Standardinställningen för ljusstyrkan är 18.

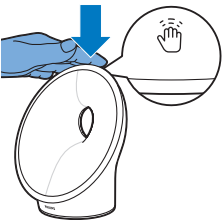


Släck lampan genom att trycka på korssymbolen i menyn.



Tips! När lampan är tänd kan du även släcka den genom att trycka en gång ovanpå apparaten. Alla aktiva program stoppas. Inställda larm är fortfarande aktiva.

Nattbelysning



Om du vaknar under natten kan du trycka ovanpå apparaten för att aktivera en dämpad belysning. Det dämpade, diskreta orangefärgade ljuset ger tillräckligt med ljus för att du ska hitta i mörkret. Stäng av nattbelysningen genom att trycka en gång till ovanpå apparaten.

Obs! Nattbelysningen kan inte aktiveras direkt när huvudlampan redan är tänd. I det här fallet trycker du först ovanpå apparaten för att inaktivera nattbelysningen. Tryck sedan igen på apparaten för att aktivera nattbelysningen.

Inställningar



I den här menyn justerar du klocktid, knappljud och ljusstyrka för apparaten, samt aktiverar/inaktiverar Wi-Fi.

Obs! Om du vill öppna en ny meny kan du trycka på symbolen för inställningar i 8 sekunder. Du kan välja DEMO-läge (accelererad väckningskurva) eller VERSION (apparatens inbyggda programvara).

Om du har uppdaterat apparaten genom en anslutning till appen kan det hända att det här dokumentet inte är aktuellt. Du hittar den senaste användarhandboken på www.philips.com/support

Philips förbehåller sig rätten att uppdatera apparatens inbyggda programvara.

Tid



Du kan ändra tiden och växla mellan 12 timmars- (AM/PM) och 24-timmarsklocka genom att trycka på växlingssymbolen (12/24).

Obs! Det här alternativet är inte tillgängligt när apparaten är ansluten till Wi-Fi.

Wi-Fi



Aktivera eller inaktivera Wi-Fi genom att trycka på Wi-Fi-symbolen. När Wi-Fi är inaktiverat implementeras inte uppdateringar i appen förrän Wi-Fi-anslutningen är återupprättad.



Obs! Tryck på Wi-Fi-symbolen i cirka 8 sekunder för att återgå till åtkomstpunktsläget. Öppna åtkomstpunktsläget om du vill ansluta apparaten till ett annat Wi-Fi-nätverk eller om du har ändrat lösenordet för ditt Wi-Fi.



Om du råkar aktivera åtkomstpunktsläget av misstag trycker du på Wi-Fi-symbolen på Wi-Fi-menyn två gånger för att aktivera Wi-Fi igen. Din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa kommer ihåg vilket nätverk du har varit ansluten till.

Knappljud



Om du inte vill höra klickljud när du trycker på en symbol kan du trycka på symbolen för knappljud för att stänga av ljudet. Du hör ett klickljud som en bekräftelse. Om du vill återaktivera knappljudet kan du trycka på den här symbolen igen.



Skärmens ljusstyrka

Du kan justera skärmens ljusstyrka från nivå 1 till nivå 6. Du rekommenderas att ställa in teckenfönstrets kontrast i ett nedsläckt sovrum. Välj en kontrastnivå som är lämplig för att visa teckenfönstret nattetid. Skärmens kontrast ökar till en högre nivå när den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan uppmäter mycket ljus i sovrummet. Detta sker automatiskt så att du alltid kan se teckenfönstret, även när omgivningen är mer upplyst.

Skärm på/av



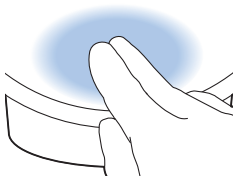
Du kan stänga av skärmen helt genom att trycka på symbolen för automatisk avstängning av skärm om du inte vill ha något ljus alls (inklusive tidsangivelse) från apparaten.

Om du inte rör skärmen på en stund i någon meny återgår skärmen normalt till att endast visa tid och status. När skärmen är avstängd visas ingen tidsangivelse.



Tryck på den överkorsade symbolen för att inaktivera automatisk avstängning av skärm.

Tips! Om du vill se hur mycket klockan är eller välja en funktion medan skärmen är avstängd, lägg bara handen nära skärmen, så kommer den att aktiveras i några sekunder.



Lyssna på radio eller egen musik



Tips! Om radio eller musik är på kan du stänga av ljudet genom att trycka en gång ovanpå den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan. Alla aktiva program stoppas. Inställda larm är fortfarande aktiva.

Radio



Du kan lyssna på FM-radio i den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan. Om du har ställt in radiofunktionen i inställningsguiden visas den valda radiokanalen. Du kan ändra radiokanal manuellt genom att ändra FM-frekvensen.

Tips! Kontrollera att antennen är helt utlindad och flytta runt den tills radion får den bästa mottagningen.



Du kan förinställa 5 radiokanaler. Du kan ställa in FM-frekvensen för varje förinställd radiokanal manuellt. Tryck på symbolen för förinställd radio och håll sedan den dubbla pilsymbolen intryckt för att söka efter nästa radiokanal automatiskt. Välj kryssrutesymbolen för att spara radiofrekvensen.



När du har ställt in en radiokanal kan du enkelt lägga till en annan förinställd radiokanal med hjälp av växlingssymbolen. Med denna process kan du förinställa 5 radiokanaler.



Ställ in önskad volym. Välj kryssrutesymbolen för att spara volyminställningen.

Musik via AUX-ingången



Du kan använda den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan som en högtalare genom att ansluta en musikspelare (t.ex. din mobiltelefon) till AUX-ingången.

Obs! Du kan inte vakna till musik från en enhet ansluten till AUX-ingången.

Om ljudet inte är tillräckligt högt när du har ställt in den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan på maximal volym kan du öka volymen på din musikspelare.

Om ljudet är för lågt eller förvrängt när du har ställt in den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan på låg volym kan du sänka volymen på din musikspelare.



Obs! Du kan aktivera eller inaktivera ljudet via menyn genom att hålla musiknotsymbolen intryckt. Du kan även stänga av ljudet genom att trycka ovanpå apparaten.

Obs! Du behöver en AUX-kabel för att koppla den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan till en musikspelare.

Avkopplingsprogram



Apparaten har två avkopplingsprogram som hjälper dig att slappna av innan du somnar.



Du kan inaktivera det aktiva avkopplingsprogrammet genom att trycka ovanpå apparaten.

Solnedgångssimulering



Vid solnedgångssimulering minskar lampans ljusstyrka gradvis med färger som växlar från ljusgult till varmt orange till mjukt rött. Du kan ställa in varaktigheten och den initiala ljusstyrkan på solnedgångssimuleringen.

Du även välja ett ljud som tonar bort under solnedgångssimuleringen. Du kan ställa in ljudkälla och den initiala volymen. 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



RelaxBreathe använder en magandningsteknik som grund för andningsprogrammet. Du kan välja ett av andningsprogrammen som styrs av ljus eller ljud. Kombinationen av magandningsövningen och vägledningen i den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan hjälper dig att varva ned och känna dig avslappnad.



Du kan välja ett av sju avkopplingsprogram med förinställda andningsrytmer. Varje avkopplingsprogram har olika andningsrytmer. Programmet "4 andetag" är förinställt på 4 andetag per minut. Programmet "5 andetag" är förinställt på 5 andetag per minut. Vart och ett av följande program har ytterligare ett andetag per minut. Det sista programmet (10 andetag) är förinställt på 10 andetag per minut.



Under det valda avkopplingsprogrammet kan du välja ljud eller ljus som vägleder dig. Följ ljuset eller ljudet när du andas in och ut.

- Vid vägledning med ljus ska du andas in när ljusstyrkan ökar. Mellan de två subtila ljusblinken ska du hålla andan. Andas ut långsamt när ljusstyrkan minskar.
- Vid vägledning med ljud ska du andas in när ljudet av vågor ökar. När ljudet pausar ska du hålla andan. Andas ut långsamt när ljudet av vågor minskar.

Följ din önskade rytm med hjälp av ljus eller ljud för en mer avslappnad känsla. Du kan även göra detta medan du blundar.

Obs! Det finns en instruktionsvideo för RelaxBreathe i appen och på Philips webbsida.

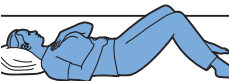
Magandning för avslappning

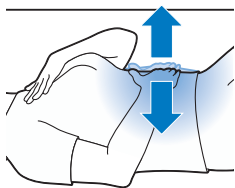
Magandning är den mest erkända andningsövningstekniken som hjälper människor att slappna av. När du andas med magen dras din diafragma automatiskt ned. Detta drar ned dina lungor och låter dig andas in fullständigt och djupt.

Varning! Om du någon gång under denna andningsövning känner dig obehövligt, gå du bara tillbaka till att andas normalt.

Så här gör du magandning

- 1 Lägg dig bekvämt på rygg.
- 2 Andas in genom näsan och andas ut genom näsan eller munnen.





3 Lägg en hand på magen och den andra handen på bröstet.

Du ska nu se handen på magen röra sig uppåt med varje inandning och ned med varje utandning. Handen på bröstet ska bara röra sig något.

4 Din andning ska bara komma från din mage. Försök att göra utandningen längre än inandningen, eftersom detta snabbt gör dig mer avslappnad.

Obs! RelaxBreathe-funktionen i apparaten kan vägleda dig under magandningen.

Funktion för läggdags



Du kan spåra din tid i sängen genom att trycka på apparatens ovansida i cirka 2 sekunder innan du somnar för att aktivera funktionen för läggdags. Du kan även aktivera funktionen för läggdags på avslappningsmenyn. Du kan även starta funktionen för läggdags genom att trycka på "starta spårning" i SleepMapper-appen.

En månsymbol visas på apparatens skärm som en bekräftelse på att spårningen av läggdags har börjat. Du hittar mer information om funktionen för läggdags i appen.



Ladda mobiltelefonen

Du kan använda USB-porten (se 'Allmän beskrivning') för att ladda din mobiltelefon (max 1 000 mA).

Rengöring och förvaring

- Rengör apparaten med en mjuk och torr trasa.
- Använd aldrig slipande rengöringsmedel, svampar eller rengöringsmedel såsom alkohol, aceton eller dylikt eftersom de kan skada apparatens yta.
- Om du inte ska använda apparaten under en längre tid, dra ut adaptern ur vägguttaget och förvara apparaten på en säker och torr plats där den inte kan krossas, knäckas eller utsättas för skador.
- Vira inte i nätsladden runt apparaten när den förvaras.

Återvinning



- Den här symbolen betyder att produkten inte ska slängas bland hushållssoporna (2012/19/EU).
- Följ ditt lands regler för återvinning av elektriska och elektroniska produkter. En korrekt hantering bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa.

Tillbehör och reservdelar

- Den här apparaten innehåller inga delar som kan repareras av användare.
- Ljuskällan för denna armatur kan inte bytas ut. När ljuskällan når slutet av dess livslängd måste hela armaturen bytas ut.
- Du kan köpa tillbehör och reservdelar på www.shop.philips.com/service och hos din lokala Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land (kontaktuppgifter hittar du i den internationella garantibroschyren).

Det finns följande tillbehör:

- Adapter HF20 EU-version: servicekod 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 brittisk version: servicekod 4222 039 6748 1

Felsökning

Det här kapitlet sammanfattar de vanligaste problemen som kan uppstå med apparaten. Om du inte kan lösa problemet med hjälp av informationen nedan kan du besöka www.philips.com/support och läsa svaren på vanliga frågor eller kontakta kundtjänsten i ditt land.

Felsökning av anslutning

| Problem | Lösning |
|--|---|
| Jag kan inte ladda ned appen på min smarttelefon. | Appen är tillgänglig för Android- och iOS-smarttelefoner. Appen är inte tillgänglig för Windows-telefoner. |
| Jag kan inte ansluta min Wake-Up-lampa till Wi-Fi-nätverket hemma. Vad ska jag göra? | <p>Om du inte kan ansluta din Wake-Up-lampa till ditt Wi-Fi-nätverk hemma och fortfarande ser den blinkande symbolen för åtkomstpunktläget (P) kan det bero på följande:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Felaktigt lösenord. Kontrollera att du har angett rätt lösenord för Wi-Fi-nätverket och försök igen. 2. Är din router lämplig för anslutning av en Wake-Up-lampa? Din router måste ha ett 2,4 GHz-band för att kunna kommunicera med apparaten. Vid inställning första gången kontrollerar du att både din smarttelefon och din apparat är anslutna till samma 2,4 GHz Wi-Fi-nätverk. I annat fall kommer du inte att kunna ansluta apparaten till din smarttelefon. Apparaten kan inte ansluta till ett 5 GHz-nätverk. Stäng tillfälligt av 5 GHz-nätverket för att ansluta apparaten till 2,4 GHz-nätverk. Därefter kan du sätta på 5 GHz-nätverket igen. 3. Kontrollera Wi-Fi-nätverkets signalstyrka. Om signalen är svag går det inte att ansluta apparaten på rätt sätt. Flytta apparaten närmare routern så att du säkert får en bra Wi-Fi-signal. 4. Om de föregående stegen inte är problemet, kontakta Philips kundtjänst i ditt land. |

Problem**Lösning**

Det går inte att ansluta min anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa till ett Wi-Fi-gästnätverk.

Inom ett Wi-Fi-gästnätverk är det ofta inte tillåtet att olika enheter (t.ex. din smarttelefon och anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa) kommunicerar med varandra. Du ser en blinkande symbol för åtkomstpunktsläge (†) på apparatens skärm.

Om du vill ändra den här inställningen inom ditt eget Wi-Fi-gästnätverk ska du aktivera Plug and Play (uPnP) på din router.

Jag kan inte använda appen för att ställa in larm eller styra den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan.

Kontrollera först att din Sleep & Wake-Up-lampa är ansluten till ett Wi-Fi-nätverk. Om du slutförde Wi-Fi-inställningen via Philips-appen SleepMapper och anslöt din apparat till ett specifikt Wi-Fi-nätverk ska du se en fast Wi-Fi-symbol på apparatens skärm. ☺.

Kontrollera först om Wi-Fi är aktiverat på din smarttelefon och på din router. Om symbolen för Wi-Fi inaktiverat visas ☹ på apparatens skärm, aktivera Wi-Fi först (se 'Wi-Fi').

- Din smarttelefon kan ha återanslutit till ett annat Wi-Fi-nätverk. Kontrollera att din smarttelefon och apparaten är anslutna till samma Wi-Fi-nätverk hemma.

Om symbolen för problem med Wi-Fi-anslutningen visas ☹ kan det bero på följande:

1. Kontrollera inställningarna för ditt Wi-Fi-nätverk hemma på routern. Det kan vara så att universell Plug and Play (uPnP) inte är aktiverad på din router. Aktivera denna inställning på routern.
2. Kontrollera Wi-Fi-nätverkets signalstyrka. Om signalen är svag går det inte att ansluta apparaten på rätt sätt. Flytta apparaten närmare routern så att du säkert får en bra Wi-Fi-signal.
3. Du kanske har ändrat lösenordet för Wi-Fi-nätverket hemma eller installerat en ny router (se 'Enkel konfigurering av Wi-Fi').

Hur tar jag bort mina personliga Wi-Fi-inställningar och larm från den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan?

Tryck in änden på ett gem i återställningsknappen på baksidan av apparaten (se 'Allmän beskrivning') om du vill återgå till standardinställningarna.

Jag vill ansluta min nya smarttelefon till min anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa. Vad behöver jag göra?

Installera appen igen på din nya smarttelefon. Markera i appen att du redan har installerat din anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampa och följ anvisningarna i appen.

Allmän felsökning**Problem****Lösning**

Symbolen på skärmen eller lampan på apparaten reagerar inte när jag försöker ställa in olika funktioner.

Tryck in änden på ett gem i återställningsknappen på baksidan av apparaten (se 'Allmän beskrivning') om du vill återgå till standardinställningarna. Kontrollera om följande löser problemet. Om apparaten fortfarande inte fungerar, kontakta Philips kundtjänst i ditt land. Observera att alla personliga inställningar (inställda larm osv.) tas bort om du återställer till standardinställningar.

| Problem | Lösning |
|--|---|
| Lampan tänds inte när larmet startar. | Du kanske har ställt in en för låg nivå på ljusstyrkan. Öka nivån på väckningsprofilens ljusstyrka. |
| | Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmsymbolen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv (se 'Ställa in väckningsprofil'). |
| Lampan tänds inte direkt när jag tänder den. | Beroende på inställd nivå på ljusstyrkan kan det ta 1–5 sekunder för lampan att tändas. |
| Jag hör inte larmljudet när larmet startar. | Du kanske har ställt in en för låg ljudnivå. Om du vill ha en högre ljudnivå ökar du väckningsljudet i din väckningsprofil. |
| | När du har ställt in ett larm kommer du först att se ljuset för väckningskurvan. Larmljudet aktiveras bara när den inställda larmtiden är uppnådd. Du kan ändra hur länge väckningskurvas ljus varar. |
| | Om du har valt FM-radio som larmljud ska du sätta på FM-radion när du har stängt av larmet för att kontrollera att FM-radion fungerar. Kontrollera om din FM-radio är korrekt inställd på en radiokanal. Justera frekvensen vid behov. Om radion fortfarande inte fungerar, kontakta Philips kundtjänst i ditt land. |
| FM-radion fungerar inte eller sprakar. | Kontrollera om FM-radion är korrekt inställd på en radiokanal. Justera frekvensen vid behov. |
| | Ändra antennens position genom att flytta runt den. Se till att du har lindat upp antennkabeln fullständigt. |
| | Sändningssignalen är kanske svag. Justera frekvensen och/eller ändra antennens position genom att flytta runt den. Se till att du har lindat upp antennkabeln fullständigt. |
| Larmet gick igång igår, men inte idag. | Du kanske har stängt av larmfunktionen eller bara ställt in larmet för en dag. Larmsymbolen visas på skärmen när larmet ska aktiveras inom 24 timmar. |
| | I Philips-appen SleepMapper finns det flera alternativ för att ställa in larm. Du kanske inte ställde in larmet korrekt. Kontrollera att du har ställt in larmet korrekt i appen. Kontrollera att din apparat och appen är anslutna till samma Wi-Fi-nätverk hemma när du ställer in larmet. |
| Jag ville använda snooze-funktionen, men larmet gick inte på igen efter 9 minuter. | Du kanske råkade trycka på symbolen på skärmen som inaktiverar larmet.  . Detta inaktiverar larmet för den dagen. Tryck lätt ovanpå apparaten för att använda snooze-funktionen (se 'Snooze'). |
| Jag blir väckt för tidigt/för sent av ljuset. | Du kanske har ställt in en nivå på ljusstyrkan som inte passar dig. Prova med att minska nivån på ljusstyrkan om du vaknar för tidigt och öka den om du vaknar för sent. Du kan även ändra hur länge väckningskurvan ska vara. Om ljusstyrka 1 inte är tillräckligt låg kan du flytta apparaten längre bort från sängen. Om ljusstyrkan inte är tillräckligt hög för att väcka dig, se till att apparatens ljus inte är blockerat av något objekt och att apparaten är placerad nära dig. |

| Problem | Lösning |
|--|---|
| Det går inte att aktivera/inaktivera funktionen för nattbelysning. | Kontrollera att du trycker på rätt ställe (ovanpå/på baksidan) på apparaten. |
| Det går inte att streama musik via USB. | USB-anslutningen är endast avsedd för laddning av din mobiltelefon. Du kan inte streama musik till den anslutningsbara Sleep & Wake-Up-lampan. |
| AUX-ingången fungerar inte korrekt. | Försök att antingen höja eller sänka volymen på din smarttelefon. Om nödvändigt, justera även volymen på apparaten. |
| Apparaten avger plötsligt ett pip ljud. | Reservlarmet utlöstes. Detta kan hända upp till 8 timmar efter att du har kopplat ur strömmen (adaptorn) och ett inställt larm ska aktiveras. Larm ljudet stoppas automatiskt efter ca 1 minut. Du kan även stänga av larmet direkt om du startar av apparaten en kort stund. För att förhindra att reservlarmet stängs av när strömmen stängs av (t.ex. vid förvaring), inaktivera larmen innan strömmen stängs av. |

Specifikationer

| Modell | HF367X |
|---|---|
| Adapter för ingående märkspänning | 100–240 V AC |
| Adapter för ingående märkfrekvens | 50/60 Hz |
| Adapter för obelastad effekt | <0,1 W |
| Adapter för utgående märkspänning | 24 V DC |
| Adapter för utgående märkeffekt | 18 W |
| Genomsnittlig ström vid vänteläge för apparaten (Villkor: alla funktioner avstängda, status för omgivningsbelysning: dag 12 timmar 300 lux, natt 12 timmar 0 lux) | <ul style="list-style-type: none"> - Wi-Fi på och skärmen på maximal ljusstyrka < 2 W - Wi-Fi av och skärmen på maximal ljusstyrka < 1 W - Wi-Fi av och skärmen på minimal ljusstyrka < 0,5 W |
| USB-laddningsport | 5 V, 1 000 mA |
| AUX-känslighet | 280 mV |
| Nominellt ljusflöde (nivå 1–25) | 1–350 lux vid 45 cm (1 - 350* lux vid 17,7 tum) beroende på modell |
| Nominell ljusfärg (nivå 1–25) | 1 500–2 800 K |
| Konstruktion | |
| Mått (höjd × bredd × djup) | 22,5 × 22,0 × 12,0 cm (8,8 × 8,7 × 4,7 tum) |
| Vikt huvudenhet/adapter | Ca 0,77 kg (27,2 oz)/0,14 kg (4,9 oz) |
| Adaptersnaddlängd | 150 cm (4,9 fot) |

Klassificering

| | |
|------------|------------------------------|
| Huvudenhet | Bärbara elektriska armaturer |
| Adapter | Strömförsörjning klass 2 |
| Driftläge | Kontinuerlig |

Driftförhållanden

| | |
|-----------------------|--------------------------------------|
| Temperatur | +5 °C till +35 °C (41 °F till 95 °F) |
| Relativ luftfuktighet | 15 till 90 % (icke kondenserande) |

Förvaringsförhållanden

| | |
|-----------------------|---|
| Temperatur | -20 °C till +50 °C (-4 °F till +122 °F) |
| Relativ luftfuktighet | 15 till 90 % (icke kondenserande) |

AmbiTrack-sensorer

| | |
|----------------------|---------------------------------------|
| Ljussensor | 0–2 500 lux |
| Temperatursensor | 0 °C till +50 °C (32 °F till +122 °F) |
| Luftfuktighetssensor | 0–100 % (relativ luftfuktighet) |
| Ljudtryckssensor | 30–70 dBA |

FM

| | |
|---------------|----------------|
| Driftfrekvens | 87,5–108,0 MHz |
|---------------|----------------|

Wi-Fi

| | |
|----------------------------|---|
| Driftfrekvens (kanal 1–13) | 2 412–2 472 MHz |
| Modulationstyp | IEEE 802.11b, 802.11g, 802.11n (20 MHz) |
| RF-uteffekt | Max. 20 dBm |

