

Somnox Slaaprobot



Gebruikershandleiding (Nederlands)

Versie 1.5 (januari 2020)



Voorwoord van de oprichters

Met veel genoegen presenteren wij jou je nieuwe slaapmaatje, de Slaaprobot van Somnox.

Vandaag, na drie jaar onderzoek en ontwikkeling, is hij eindelijk klaar om jou te helpen goed te slapen en energiek te leven. Hoe ga jij nieuwe slaapmaatje noemen?

Uit eigen ervaring hebben we de verstreckende gevolgen van slaaptekort op je dagelijks leven leren kennen. Daarom hebben wij er onze missie van gemaakt slapeloosheid te stoppen en miljoenen mensen te helpen om op natuurlijke wijze in slaap te vallen, zonder verslavende en schadelijke medicatie.

Laat onze Slaaprobot de volgende stap zijn in de weg naar een perfecte nachtrust.

Hartelijk dank voor je vertrouwen. We kunnen niet wachten om je ervaringen te horen. Slaap lekker.

Job, Wouter, Stijn en Julian



Inhoudsopgave

Voorwoord van de oprichters	1
Inhoudsopgave.....	2
Aan de slag.....	4
Wat zit er in de doos?	4
Gooi niets weg.....	4
Veiligheid & specificaties.....	5
Veiligheidsinstructies (waarschuwingen)	5
Specificaties Slaaprobot.....	4
Oplader	4
Een eerste kennismaking met de Slaaprobot.....	2
Overzicht.....	3
Opladen & Batterijstatus.....	4
De batterijstatus controleren.....	4
Opladen	4
Gebruik.....	4
De Slaaprobot aanzetten.....	5
Volume aanpassen en wisselen van geluidsfragmenten	5
Pauzeer je Slaaprobot	5
De Slaaprobot uitzetten	5
De app	6
Somnox Slaaprobot App	6
Bluetooth inschakelen	7
Verbinden.....	7
Personalisatie	8
Verschillende programma's	8
Ademhaling	8
Muziek en geluid	10
Eigen muziek toevoegen.....	10
Updaten.....	11
Slapen met de Slaaprobot.....	12

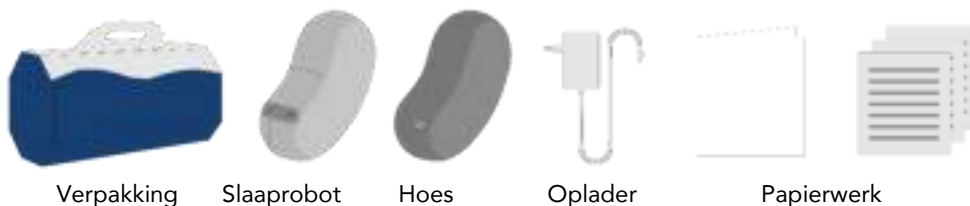
Positioneren	12
Meten	12
Reinigen van de Slaaprobot.....	13
Reinigen van de tijkstof.....	13
Reinigen van het bedieningspaneel	14
Wasbare sloop	14
Problemen oplossen	15
Foutmeldingen.....	15
Certificering.....	16
USA (FCC).....	16
EU (CE).....	16
Canada (IC)	16
Australia / New Zealand (RCM).....	16
Disposal	16
WEEE.....	16
Grüner Punkt	16
Contactinformatie	17
Ondersteuning.....	17
Deel je ervaring.....	17
Somnox B.V.....	17

Zorg ervoor dat je de laatste software update op de Slaaprobot geïnstalleerd hebt voordat deze handleiding geraadpleegd wordt. Zie bladzijde 11 – Updaten.

Aan de slag

Daar is-ie dan, jouw nieuwe slaapmaatje: de Slaaprobot van Somnox. 's Werelds eerste Slaaprobot, klaar om jou te helpen aan de nachtrust die je nodig hebt. Voordat je hem aanzet raden we aan om deze handleiding en de veiligheidsinstructies goed door te nemen.

Wat zit er in de doos?



Gooi niets weg

De verpakking is niet zomaar een verpakking. Onze ontwerpers hebben een duurzame, milieuvriendelijke verpakking ontwikkeld die van pas kan komen in je dagelijks leven. Gebruik de verpakking bijvoorbeeld als laadstation voor je Slaaprobot, of om hem mee te nemen als je op reis gaat.



Veiligheid & specificaties

Veiligheidsinstructies (waarschuwingen)

Aan de Nederlandse vertaling van deze handleiding kunnen geen rechten worden ontleend. De originele Engelse versie van deze vertaling is in alle gevallen leidend (www.meetsomnox.com/manual).

De onderstaande veiligheidsinstructies dienen te allen tijde worden nageleefd. Lees ze voor gebruik van het apparaat zorgvuldig door. Verkeerd gebruik kan schade aan het apparaat of andere bezittingen, ernstig letsel of zelfs de dood veroorzaken.

Algemeen

Steek geen vreemde voorwerpen in een opening van het apparaat, zoals de stroomadapterpoort of de SD-kaartsleuf.

Laat het apparaat of de aangedreven accessoires niet vallen. Verpletter, demonteer, open, verbrijzel, buig, vervorm, doorboor en vernietig ze niet. U mag ze ook niet in een microgolfoven verwarmen, verbranden of verven. Bij blootstelling aan interne componenten kunt u zichzelf of omstanders verwonden.

WAARSCHUWING: Het gebruik van het apparaat kan ertoe leiden dat u zich verslaapt. Neem extra voorzorgsmaatregelen (stel bijvoorbeeld een alarm in).



Lees de handleiding.

Geluid en gehoor

WAARSCHUWING: Luister niet langdurig naar geluid op een hoog volume om mogelijke gehoorschade te voorkomen. Luisteren naar geluid op een hoog volume of gedurende lange perioden kan uw gehoor beschadigen.

Vuur/warmte

Plaats geen open vuur – zoals brandende kaarsen, sigaretten of sigaren – op of in de buurt van het product. Het apparaat of de batterij kan ontploffen als deze oververhit raakt en aan een extreme warmtebron – zoals vuur – wordt

blootgesteld. Schakel het apparaat uit als het oververhit begint te raken.

Stel het apparaat niet bloot aan hevige rook of dampen, omdat deze de interne componenten kunnen vervuilen.

Het apparaat en de stroomadapter voldoen aan de geldende normen en limieten voor oppervlaktetemperatuur bij langdurige blootstelling aan warmte. Zelfs binnen deze limieten kan langdurige aanraking van warme oppervlakken gedurende lange tijd ongemak of letsel veroorzaken. Wees extra voorzichtig als u een lichamelijke aandoening hebt waardoor u warmte tegen uw lichaam niet goed kunt voelen.

Water

Raak het bedieningspaneel van het apparaat, de snoeren, de stekker, de oplader, de batterij of andere interne componenten niet aan met natte handen. Hierdoor zou u een elektrische schok kunnen krijgen of de componenten van het apparaat kunnen beschadigen.

Schakel het apparaat niet in als het nat is. Mocht het nat worden terwijl het al is ingeschakeld, schakel het apparaat dan onmiddellijk uit en laat het drogen. Volg de juiste aanbevelingen voor het drogen die in uw handleiding zijn beschreven en probeer het apparaat NIET sneller te drogen met behulp van bijvoorbeeld een (microgolf)oven of een (haar)droger. Dit kan het apparaat beschadigen en brand of explosiegevaar veroorzaken.

Houd het apparaat droog. Neerslag, vochtigheid en vloeistoffen bevatten mineralen die de stroomkring aantasten. Het apparaat moet altijd in een hoes worden gebruikt om de

gevolgen voor het apparaat tot een minimum te beperken.

Gebruik de slaaprobot niet in een plaats waar hij nat kan worden.

Gebruik het apparaat niet als u incontinent bent of als u een andere aandoening hebt waarbij de kans bestaat dat het apparaat nat wordt. Dit kan brand, een elektrische schok, letsel of schade aan het apparaat of andere bezittingen veroorzaken.

Geen medisch hulpmiddel

Dit product is niet ontworpen of bedoeld voor gebruik bij de diagnose van een ziekte of andere aandoeningen, of bij het genezen, verlichten, behandelen of voorkomen van ziekten. Raadpleeg uw arts voor preventie, diagnose en behandeling van slaapstoornissen en andere medische problemen.

Dit is geen medisch hulpmiddel. Raadpleeg uw arts voor preventie, diagnose en behandeling van slaapstoornissen en andere medische problemen.

Het apparaat bevat componenten en radio-elementen die elektromagnetische velden uitstralen. Het apparaat bevat ook magneten. Deze elektromagnetische velden en magneten kunnen interfereren met pacemakers, defibrillators of andere medische hulpmiddelen. Bewaar een veilige afstand tussen uw medische hulpmiddel en het apparaat. Raadpleeg uw arts en de fabrikant van het medische hulpmiddel voor specifieke informatie over uw medische hulpmiddel. Als u vermoedt dat het apparaat interfereert met uw pacemaker, defibrillator of een ander medisch hulpmiddel, gebruik het apparaat dan niet meer.

Als u een medische aandoening hebt of symptomen ervaart waarvan u denkt dat deze door het apparaat kunnen worden beïnvloed, raadpleeg dan uw arts voordat u het apparaat gebruikt.

Onderdelen / hulpstukken / accessoires

Gebruik alleen onderdelen, hulpstukken en accessoires die door Somnox zijn gespecificeerd (ga naar: www.meetsomnox.com).

Installeer geen andere software op het apparaat dan software die door Somnox is goedgekeurd (om virussen of potentieel schadelijke software te voorkomen). Dit kan leiden tot storingen, beveiligingsinbreuken of ernstig letsel.

Gebruik voor het opladen van de batterij alleen de afneembare voedingseenheid (opladermodel KA1801A-1801000DE) die bij dit apparaat is meegeleverd. Alleen door Somnox goedgekeurde opladers mogen worden gebruikt om het apparaat op te laden. Andere adapters voldoen mogelijk niet aan de geldende veiligheidsnormen. Opladen met niet-goedgekeurde opladers kan de werking van het apparaat beïnvloeden en brengt mogelijk brand- of explosiegevaar met zich mee. Dit kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel of schade aan het apparaat of andere bezittingen.

Dit apparaat bevat batterijen die niet kunnen worden vervangen.

Batterij

Zorg ervoor dat lekkende batterijvloeistof niet in contact komt met uw ogen, huid of kleding.

Opladen

Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen. Dit kan leiden tot verstikking, elektrische schokken, letsel of de dood, bijvoorbeeld doordat de oplaadkabel tijdens het slapen rond de nek van de gebruiker gewikkeld raakt.

Leg de oplaadkabel niet in bed (al dan niet bevestigd aan het apparaat). Dit kan leiden tot verstikking of ander letsel.

Laad het apparaat niet op in een afgesloten of slecht geventileerde omgeving, zoals onder de dekens of in een slecht geventileerde kamer. Opladen onder deze omstandigheden kan de werking van het apparaat beïnvloeden en brengt mogelijk brand- of explosiegevaar met zich mee.

Dit kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel of schade aan het apparaat of andere bezittingen.

Het gebruik van beschadigde kabels of opladers of opladen wanneer het apparaat vochtig is, kan brand, elektrische schokken, letsel of schade aan het apparaat of andere bezittingen veroorzaken. Wanneer u de Somnox-adapter gebruikt om het apparaat op te laden, let er dan op dat de kabel goed in de stroomadapter zit voordat u de adapter op een stopcontact aansluit.

Koppel het apparaat los bij onweer of wanneer het gedurende lange tijd niet wordt gebruikt.

Zorg ervoor dat er niet op het netsnoer kan worden gelopen of dat het niet kan worden geplooid, in het bijzonder in de buurt van stekkers, stopcontacten en waar het snoer uit het apparaat komt.

Kinderen/personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens

Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (met inbegrip van kinderen) met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke vermogens of gebrek aan ervaring en kennis, tenzij zij door een persoon die voor hun veiligheid verantwoordelijk is, worden begeleid of geïnstrueerd over het gebruik van het apparaat.

Houd toezicht op kinderen om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Gebruik het apparaat niet voor baby's of kinderen jonger dan 8 jaar. Dit kan verstikking, elektrische schokken of verwonding van het kind veroorzaken. Dit apparaat mag worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met lichamelijke, zintuiglijke of verstandelijke beperkingen of met onvoldoende ervaring en kennis indien zij het apparaat onder toezicht gebruiken of uitleg hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en over de mogelijke gevaren. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen. Reiniging of onderhoud door kinderen mag alleen onder toezicht worden uitgevoerd. Kinderen of andere

personen die toezicht nodig hebben, kunnen per ongeluk stikken bij het inslikken van kleine componenten of onderdelen van het apparaat, vooral als deze zijn afgebroken.

Schade

Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is. Probeer het apparaat of de stroomadapter niet zelf te openen, te demonteren of te repareren. Schakel hiervoor ook geen onbevoegde persoon in. Neem altijd contact op met de verkoper voor inspectie.

Bescherm het apparaat, de batterij en andere componenten tegen schade. Spring voorzichtig om met het apparaat. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is.

Demonteer het apparaat of de stroomadapter niet zelf of schakel hiervoor geen onbevoegde persoon in.

Neem contact op met Somnox voor inspectie als u vermoedt dat het apparaat of de batterij beschadigd is. Er zijn geen reparaties die u veilig kunt uitvoeren. Laat onderhoud en reparaties over aan vakbekwaam onderhoudspersoneel. Service is vereist wanneer het apparaat op enigerlei wijze is beschadigd, zoals een beschadigde stekker, gemorste vloeistof of wanneer het apparaat niet normaal functioneert of is gevallen.

Als dit product niet correct wordt ingesteld, gebruikt of onderhouden, kan dit het risico op ernstig letsel, de dood, materiële schade of schade aan het product of bijbehorende accessoires vergroten. Wees voorzichtig bij het gebruik van de slaaprobot als onderdeel van uw actieve levensstijl.

Omgeving

Stel het apparaat en de componenten niet bloot aan extreme warmte of kou. Het apparaat kan veilig worden gebruikt op plaatsen en in ruimtes met een temperatuur tussen 0 °C/32 °F en 35 °C/95 °F. Vermijd langdurige blootstelling van het apparaat aan temperaturen onder 0 °C/32 °F of boven 45 °C/113 °F. Als u het apparaat

gedurende langere tijd gebruikt buiten de aanbevolen veiligheidsgrenzen, dan kan dit het apparaat beschadigen en de opslagcapaciteit en de levensduur van de batterij verminderen. Bewaar het apparaat niet op extreem warme plaatsen (zoals in een geparkeerde auto in de zomer). Als u het apparaat in een dergelijke omgeving achterlaat, kan dit problemen veroorzaken zoals lekkage of explosie van de interne batterij.

Gebruik of bewaar het apparaat niet in een omgeving waar het gebruik ervan niet is toegestaan of is beperkt. Volg alle aanwijzingen en instructies.

Gebruik het apparaat niet in een omgeving die concentratie vereist, waar afleiding of slaperigheid tot gevaarlijke situaties kunnen leiden (zoals – maar niet beperkt tot – autorijden, skiën, fietsen, bungeejumpen).

Bewaar, laad of gebruik het product niet in of in de buurt van een natte omgeving of omgevingen met een hoge luchtvochtigheid. Zoals bij elk elektrisch apparaat is er gevaar voor elektrocutie als het apparaat nat wordt.

Gebruik of bewaar het apparaat niet in een omgeving waar het gebruik ervan niet is toegestaan of is beperkt. Dit kunnen gebieden zijn met brandbare materialen of tankstations. Ook elk gebied met een potentieel explosieve atmosfeer – zoals gebieden waar de lucht een hoog gehalte aan brandbare stoffen, dampen of deeltjes (zoals korrels, stof of metaalpoeder) bevat – kan gevaarlijk zijn. Volg alle aanwijzingen en instructies.

Stel het apparaat niet bloot aan omgevingen met een hoge externe druk. Dit kan leiden tot interne schade of oververhitting.

Gebruik het apparaat niet in een plaats waar het van een hoogte van meer dan 70 centimeter/27,5 inch kan vallen (zoals – maar niet beperkt tot – stapelbedden, verhoogde bedden of hangmatten).

Gebruik het apparaat niet als u een vreemde geur, rook of vloeistoffen afkomstig van het apparaat of de batterij opmerkt.

Specificaties Slaaprobot

Eigenschap	Waarde
Afmetingen (H x L x B)	355 x 203 x 127 mm / 14 x 8 x 5 inch
gewicht	1.9 kg
Batterij type	Li-ion
Batterij capaciteit	3500 mAh, 10h ademhalen (in:out = 1:1)
Compatibiliteit	iOS & Android
Connectiviteit	Bluetooth 4.0 BLE
Sensoren	Bewegingsdetectie (accelerometer)
Geheugen	16 GB MicroSD kaart

Oplader

Eigenschap	Waarde
Input	100-240V, 50/60Hz
Output	18V, 1A

Een eerste kennismaking met de Slaaprobot

Wanneer je druk bent of als er veel gedachten door je hoofd gaan, heb je een snellere ademhaling en een hogere hartslag dan wanneer je ontspannen bent. Een rustige ademhaling helpt je geestelijk én lichamelijk te ontspannen, waardoor je makkelijker in slaap valt.

De Somnox Slaaprobot ademt met je mee en helpt je om je ademhaling te vertragen. Bij het vasthouden van de Slaaprobot voel je de fysieke ademhalingsbeweging, en neem je deze (onbewust) over. Op deze manier kom je, door middel van vertraagde ademhaling, tot rust. Bovendien functioneert de Slaaprobot als een extern punt om je gedachten op te richten. Hierdoor ontspan je gemakkelijker en ligt je focus niet meer op zaken die je wakker houden.

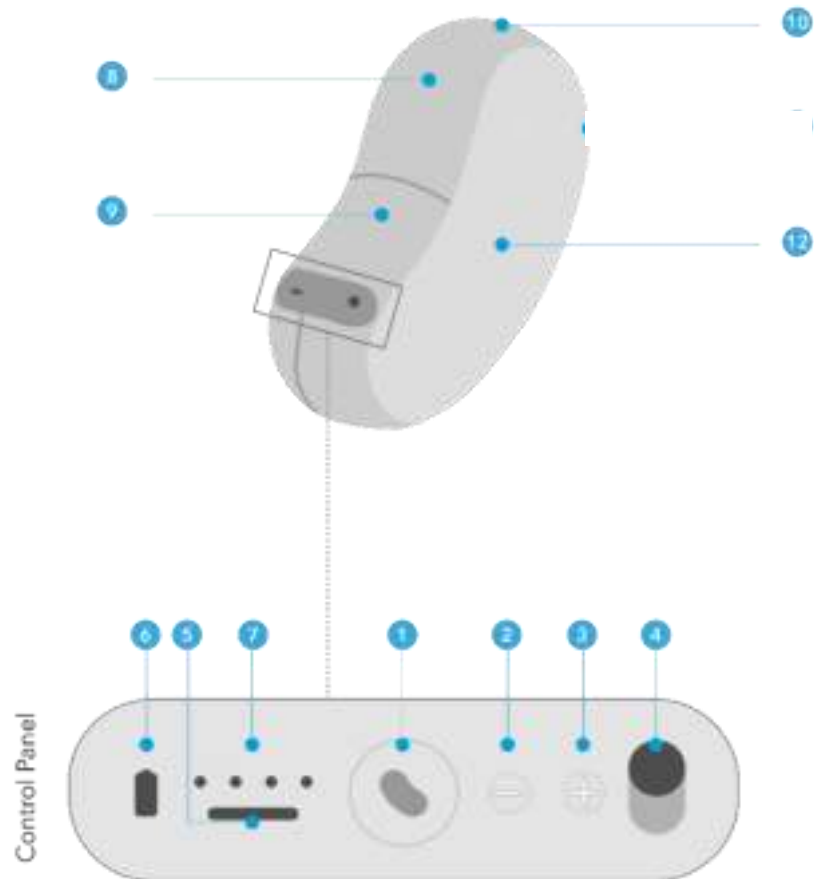
Daarnaast biedt de Slaaprobot de mogelijkheid om rustgevende muziek, natuurgeluiden of zachte ruis af te spelen. Deze geluiden hebben een ontspannende werking en kunnen daardoor het kalmerende effect van de Slaaprobot versterken.

Je kunt de Slaaprobot ook overdag gebruiken, tijdens het lezen van een boek, meditatie of om gewoon even mee te ontspannen op de bank.

Het verbeteren van slaap is een proces. Gun jezelf genoeg tijd om aan de Slaaprobot te wennen en te oefenen met het gebruik ervan. Idealiter trek je hier een periode van ongeveer twee weken voor uit.

Overzicht

De onderstaande nummers worden in deze handleiding gebruikt om aan te geven naar welke knop of functie verwezen wordt.



- 1 Aan-, uit- en pauzeknop
- 2 Volume omlaag / vorig nummer
- 3 Volume omhoog / volgend nummer
- 4 Ingang voor de oplader
- 5 SD-kaart
- 6 Batterij-indicatielampjes
- 7 Indicatielampjes
- 8 Gekleurd indicatielicht
- 9 Ademhaling
- 10 Luidspreker
- 12 Bewegingssensor

Opladen & Batterijstatus

Om er zeker van te zijn dat de Slaaprobot jou kan helpen slapen en je dag vol energie te beginnen, is het belangrijk dat de Slaaprobot zelf ook voldoende energie heeft. We raden je aan elke ochtend na gebruik de status van de batterij te controleren. Laadt de robot op indien nodig, om er zeker van te zijn dat hij de komende nacht weer gebruikt kan worden.

Tabel 1 Legenda LED indicatoren

Symbool	Betekenis
●	Uit
○	Knipperen / faden
○	Aan (wit)

De batterijstatus controleren

Controleer de batterijstatus door op knop (6) te drukken. De batterij-indicatoren (7) geven aan hoeveel energie er nog over is. Het gekleurde licht (8) zal een rood licht geven wanneer de Slaaprobot nog niet voldoende is opgeladen en groen oplichten wanneer deze volledig is opgeladen.

Batterij Indicatoren	Batterijstatus
○●●●	0-25%
○●●●	25-50%
○○●●	50-75%
○○○●	75-100%
○○○○	100%



Opladen

Laad de Slaaprobot op door de plug van de oplader in de oplader ingang (4) te steken en de stekker in het stopcontact te doen.

Wanneer de robot is opgeladen, trek de stekker uit het stopcontact en uit de oplader ingang van de Slaaprobot.



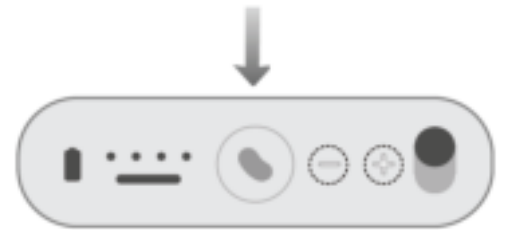
Gebruik

Wanneer de robot is opgeladen kun je hem aanzetten en in gebruik nemen. Let erop dat de Slaaprobot is losgekoppeld van de oplader; gebruik de Slaaprobot niet tijdens het laden.

De Slaaprobot aanzetten

Zet de Slaaprobot aan door op knop (1) te drukken.

De Slaaprobot zal opstarten en de slaapsessie zal beginnen. Het gekleurde licht zal aangaan en een paar keer mee ademen op het ritme van de ademhaling.

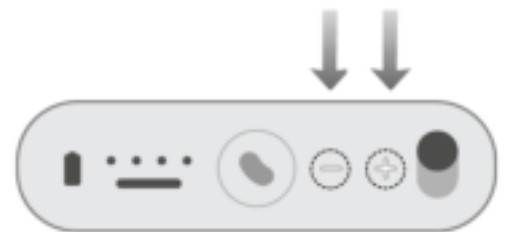


Volume aanpassen en wisselen van geluidsfragmenten

Pas het geluidsvolume aan door kort te drukken op knop (2) of (3). Door de knoppen langer in te drukken kun je vorige of volgende geluidsfragmenten afspelen.

Knop (2) reduceert het volume en speelt het begin van het geluidsfragment af, of het vorige fragment.

Knop (3) verhoogt het volume en speelt het volgende geluidsfragment af.



Pauzeer je Slaaprobot

Om de slaapsessie te pauzeren, druk je knop (1) lang in. De Slaaprobot zal de ademhaling en de muziek pauzeren. In de Pauze-modus kun je het volume aanpassen met knop (2) en (3). Door een keer kort op knop (1) te drukken, gaat de slaapsessie weer door. Wanneer de robot 10 minuten in de pauze mode staat zal deze vanzelf uitschakelen.

Het gekleurde licht zal aangaan en langzaam knipperen.



De Slaaprobot uitzetten

Schakel de Slaaprobot uit door knop (1) eenmaal kort in te drukken.

Het uit- en aanschakelen van de robot herstart de slaapsessie vanaf het begin, met de laatst gebruikte instellingen.



De app

Download de Somnox Slaaprobot mobiele applicatie in de App Store of Google Play Store om de Slaaprobot in te stellen. Ga naar onderstaande websites om de Somnox Slaaprobot App te downloaden.



<https://www.meetsomnox.com/iOS>



<https://www.meetsomnox.com/Android>

Somnox Slaaprobot App

Pas het ademhalingspatroon en de muziek aan door je voorkeuren in te stellen in de app. In de app vind je meer informatie over het gebruik en de mogelijkheden.



Een volledige handleiding van de Somnox Slaaprobot app is beschikbaar in de applicatie en via www.somnoxsupport.com.

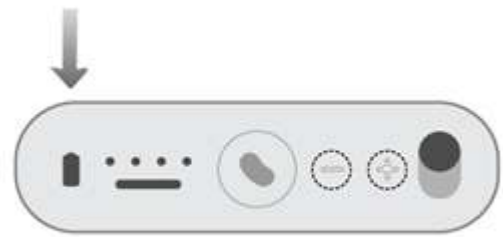
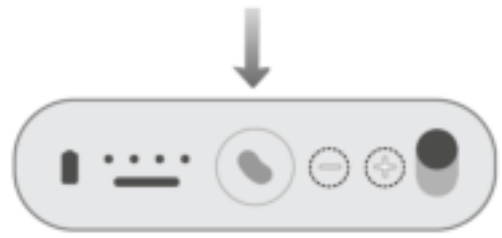
Bluetooth inschakelen

Controleer of de robot voldoende is opgeladen en zet de Slaaprobot aan door op knop (1) te drukken.

Wanneer de slaapsessie begonnen is zal Bluetooth voor 2 minuten ingeschakeld zijn. Pauzeren en hervatten van de slaapsessie zal Bluetooth wederom voor 2 minuten inschakelen.

Om Bluetooth in te schakelen zonder de slaapsessie te pauzeren of hervatten, druk je op knop (6). Bluetooth zal voor 2 minuten ingeschakeld zijn.

Wanneer verbonden met een mobiel apparaat zal Bluetooth ingeschakeld blijven, tot je de verbinding verbreekt. Bij het verbreken van de verbinding zal Bluetooth na 2 minuten uitschakelen.



Verbinden

Volg onderstaande stappen om verbinding te maken met de Slaaprobot:

- Stap 1: Schakel Bluetooth in op je mobiele apparaat. Let op: zorg ervoor dat je je locatie-instellingen deelt met Somnox. Zonder deze instelling zal de Slaaprobot minder goed verbinden. Deze gegevens worden verder niet gebruikt.
- Stap 2: Druk op de knop "verbinden" in de Somnox Slaaprobot app.
- Stap 3: De app zal gaan zoeken naar je Slaaprobot.
- Stap 4: selecteer jouw Slaaprobot in de lijst met gevonden Bluetooth apparaten.

Problemen met verbinden? Druk in de app op "staat jouw Slaaprobot er niet tussen?".



Personalisatie

In de mobiele app kun je jouw Slaaprobot personaliseren. De in-app handleiding geeft je meer informatie over het instellen van een ademhalingspatroon dat voor jou goed werkt en legt uit hoe je muziek en geluidsfragmenten kan selecteren. Hieronder vind je nog meer informatie over de functionaliteiten van de mobiele app.

Verschillende programma's

De app vraagt om te kiezen tussen een dutje, slapen of ontspannen. Waar wil je de Slaaprobot vandaag voor gebruiken? Deze programma's verschillen in de ratio tussen inademing en uitademing: bij het ene programma is de relatief langer dan bij de ander. Meer informatie kun je vinden in de app. Je kunt experimenteren met de verschillende opties: sommigen vinden het prettig om het programma voor ontspannen juist 's nachts te gebruiken om prettig bij in slaap te vallen.

Ademhaling

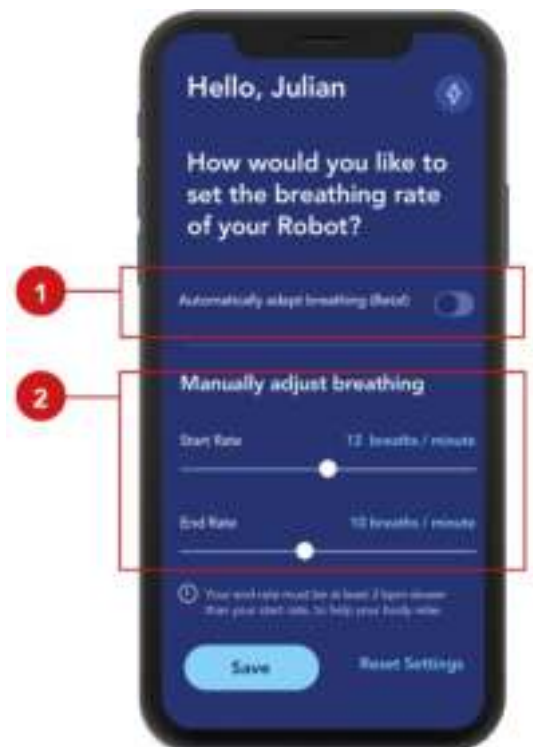
Je kunt de ademhaling op twee manieren personaliseren: laat de Slaaprobot zich automatisch aan jouw ademhaling aanpassen, of stel de snelheid handmatig in.

1] Gesynchroniseerde ademhaling

Via de laatste software-update is het mogelijk om 'gesynchroniseerde ademhaling' te activeren. Met deze functie zal de Slaaprobot zich automatisch aan jou aanpassen, alvorens geleidelijk af te nemen in ademhaling. Hij blijft je ademhalingsnelheid continue meten en zal pas afnemen in snelheid wanneer jij je ademhaling hebt gesynchroniseerd met die van de Slaaprobot. Aangezien de Slaaprobot jouw ademhaling meet met bewegingssensoren, is het belangrijk om de Slaaprobot tegen je lichaam aan te houden.

2] Handmatig instellen van de ademhaling

Je kunt de ademhalingsnelheid ook zelf instellen door de start- en eindsnelheid aan te passen. Wanneer je de Slaaprobot aanzet, zal hij starten met de startnelheid. Gedurende de door jou ingestelde tijd neemt hij af naar de geselecteerde eindsnelheid. Het voorbeeld onder de instellingen laat zien hoe snel de door jou ingestelde waarden zijn. Adem mee met het voorbeeld om te onderzoeken of de ademhalingsnelheid prettig is.

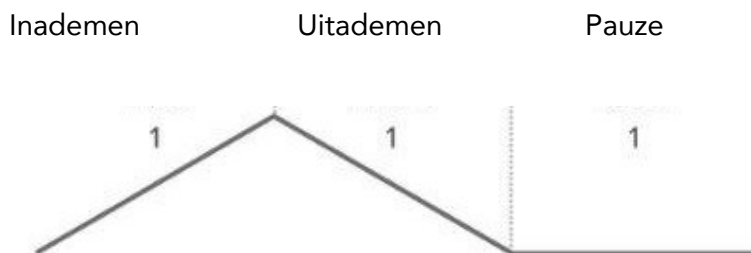


Meer over ademhaling

De ademhalingsfrequentie van een persoon hangt af van zijn of haar fysieke en mentale gesteldheid en gewoontes. Enkele voorbeelden:

- Professionele atleten ademen vaak met een lagere frequentie dan iemand met weinig lichaamsbeweging.
- Stevige rokers of cafeïnegebruikers hebben kans op een hogere ademhalingsfrequentie.
- Zowel mentale als fysieke aandoeningen kunnen effect hebben op je ademhalingsnelheid.
- Het stressniveau is één van de belangrijkste variabelen voor ademhalingsfrequentie. Wellicht heb je weleens een stressvolle situatie meegemaakt waarbij je opmerkte dat je ademhaling sneller of onregelmatig werd, of waarbij je zelfs ging hyperventileren.

Aangezien de ademhalingsfrequentie afhankelijk is van vele persoonlijke aspecten, willen we de gebruiker de mogelijkheid bieden deze instellingen aan te passen. Daarnaast is er nog de verhouding tussen in- en uitademen, vaak beschreven als een bepaald "adempatroon". In een normale situatie adem je in, daarna uit en vervolgens houd je een korte "pauze" in je ademhaling, waarna je weer opnieuw inademt. Wanneer de uitademing wordt verlengt, komen je lichaam en geest tot rust.



Muziek en geluid

In de Slaaprobot zijn diverse afspeellijsten van muziek en geluiden beschikbaar die een ontspannend werking hebben en je tot rust brengen. De audio is geselecteerd en ontworpen op basis van onderzoek samen met onze partner [Manglemoose](#). Het bevat muziek, omgevingsgeluiden en witte ruis.

Daarnaast heb je de mogelijkheid om eigen muziek toe te voegen aan de Slaaprobot.

Let op: bij het eerste gebruik van de Slaaprobot is het belangrijk om op 'synchroniseer SD-kaart' te klikken, om de muziek in de app en op de Slaaprobot overeen te laten komen.



Eigen muziek toevoegen

Je kunt je eigen muziek of geluiden toevoegen via de micro-SD kaart. Deze bevindt zich in het knoppenpaneel van de Slaaprobot. Via het volgende stappenplan zet je je eigen muziek op de micro-SD kaart:

1. Druk op de micro-SD kaart om hem uit het bedieningspaneel te laten komen. Je kunt hem er vervolgens voorzichtig uittrekken.
2. Plaats de micro-SD kaart in je computer of in een speciale SD kaart adapter.
3. Navigeer naar de map 'User' in de map Somnox/Music/User
4. Verplaats je eigen muziek (.mp3) naar deze map
5. Plaats de micro-SD kaart terug in de Slaaprobot
6. Zet je Slaaprobot aan.
7. Verbind de Slaaprobot met de Somnox app en navigeer naar audio-selectie, dat je kunt vinden bij het selecteren van een programma.
8. Scroll naar beneden en druk op 'synchroniseer SD-kaart'. Je nieuw toegevoegde muziek zal dan worden geladen. Je kunt deze vervolgens selecteren.
9. Selecteer nummers naar keuze en sla je voorkeuren op.



Updaten

Via software updates zal Somnox je nieuwe mogelijkheden geven waarmee je Slaaprobot nog slimmer kan worden. Met de updates kunnen we bijvoorbeeld een sensor, slaap analyses, een slimme wekker en vele andere functionaliteiten activeren.

Op mobiele applicatie zal een pop-up verschijnen wanneer een nieuwe update voor de robot beschikbaar is. Zorg ervoor dat je verbonden bent met internet en dat Bluetooth ingeschakeld is om de update te installeren. Druk op "installeren" om de update te installeren. Dit kan een paar minuten duren, blijf rustig ademhalen.

Sluit de app niet af tijdens een update.



Slapen met de Slaaprobot

Positioneren

Uit onderzoek van Somnox is gebleken dat je de Slaaprobot het best kan gebruiken in een positie die voor jou comfortabel is. Ondanks dat de vorm van de Slaaprobot ontworpen is voor een specifieke houding raden we je aan om verschillende posities uit te proberen om te kijken wat voor jou werkt.

De vorm van de robot is ontworpen om lepeltje-lepeltje mee in bed te liggen. Hou hem tegen je aan en voel de ademhalingssimulatie op je handen. Wanneer dit niet comfortabel ligt, kun je de Slaaprobot uiteraard ook op een andere manier vasthouden: met bijvoorbeeld de ademhaling tegen je buik of rug aan.

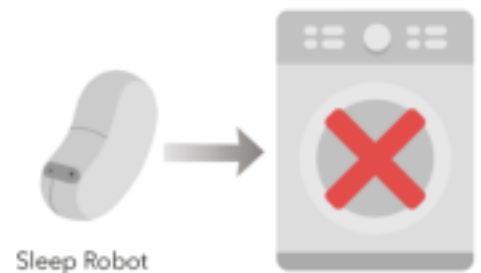


Metten

Wanneer je de 'gesynchroniseerde ademhaling' hebt ingesteld (zie pagina 8, personalisatie > ademhaling) zal de Slaaprobot zich automatisch aanpassen aan jouw ademhalingsritme. Je ademhaling wordt geregistreerd via bewegingssensoren, die deze het beste kunnen meten wanneer je de Slaaprobot tegen je buik of borst aanhoudt.

Reinigen van de Slaaprobot

De Slaaprobot van Somnox is een elektronisch product en moet dus voorzichtig behandeld en onderhouden worden. Volg onderstaande instructies wanneer je de Slaaprobot wil reinigen. Bij twijfel of vragen adviseren we om contact met ons op te nemen. De Slaaprobot moet niet blootgesteld worden aan een vochtige of natte omgeving. Stop de Slaaprobot nooit in de wasmachine. Dit kan leiden tot ernstige schade aan de Slaaprobot, je wasmachine en kan leiden tot verwondingen bij jezelf.



Reinigen van de tijkstof

Het textiel om je Slaaprobot noemen wij het tijk: een comfortabele, zachte stof die ook gebruikt wordt bij matrassen. Je kunt de tijk op twee manieren reinigen:

1. Reinigen met een vochtige doek.

Haal de tijk van de Slaaprobot door de rits te openen en trek de stof voorzichtig van de robot. Je moet het textiel wellicht een beetje oprekken om het los te krijgen van het bedieningspaneel.

BELANGRIJK: Ter hoogte van het LED-lampje zit los lichtverdeler schuim. Raak dit niet kwijt wanneer je de tijk verwijderd.

Verwijder aanwezige vlekken en vuil door te wrijven met vochtige doek. Maak de doek niet té nat, alleen vochtig. gebruik geen chemische reinigingsmiddelen.

2. Chemisch reinigen van het tijk

Haal de tijk van de Slaaprobot door de rits te openen en trek de stof voorzichtig van de robot. Je moet het textiel wellicht een beetje oprekken om het los te krijgen van het bedieningspaneel.

BELANGRIJK: Ter hoogte van het LED-lampje zit los lichtverdeler schuim. Raak dit niet kwijt wanneer je de tijk verwijderd.

Reinig de tijk volgens de instructies op het waslabel aan de binnenzijde. Het is aan te raden dit niet te vaak te doen, omdat de kwaliteit van de tijk hiermee achteruit gaat.

BELANGRIJK: Was de tijk nooit met de Slaaprobot er nog in.

Reinigen van het bedieningspaneel

Als er vuil of vochtigheid op het bedieningspaneel komt, kun je dit reinigen met een droge doek. Gebruik nooit een vochtige of natte doek. Gebruik ook geen schoonmaakmiddelen. Steek nooit iets in de ingang voor de oplader (4).



Wasbare sloop

Om je Slaaprobot schoon en veilig te houden, raden we aan hem te gebruiken met de Somnox wasbare hoes. Deze hoes is makkelijk te verwijderen van de Slaaprobot en kan gewassen worden op 60 °C in de wasmachine. Volg altijd de instructies op het waslabel aan de binnenzijde van de Somnox hoes.

BELANGRIJK: was de Somnox hoes nooit met de Slaaprobot er nog in.

Voor meer informatie over de wasbare Somnox hoes, ga naar:

www.meetsomnox.com/shop.



Problemen oplossen

Twijfel niet om contact op te nemen met onze klantenservice wanneer je problemen ondervindt met je Slaaprobot. De contactinformatie vind je op de website:

<https://www.meetsomnox.com>.

Foutmeldingen

Sommige problemen kunnen eenvoudig zelf opgelost worden. Raadpleeg onderstaande tabellen om te zien welke foutmelding er verschijnt op de batterij indicator.

Tabel 2 Legenda

Symbol	Betekenis
●	Uit
○	Knipperen / faden
○	Aan (Wit)

Tabel 3 Foutmeldingen

Batterij Indicatoren	Betekenis
○○○○ (15x)	Ontbrekende microSD-kaart / microSD-kaart is verwijderd, plaats een Somnox microSD-kaart.

Certificering

USA (FCC)



EU (CE)



Canada (IC)



Australia / New Zealand (RCM)



Disposal

WEEE



Deze markering geeft aan dat het product niet verwijderd dient te worden via het restafval, binnen de EU. Om mogelijke schade aan mens en milieu door ongecontroleerde afvalstromen te voorkomen dient het product op verantwoorde wijze gerecycled te worden. Om je gebruikte product te verwijderen kun je gebruik maken van bestaande inzamelsystemen of contact opnemen met de verkoper waar het product is aangeschaft. Zij kunnen het product op veilige wijze recyclen.

Grüner Punkt



Het Grüner Punkt (groene punt) is van toepassing op producten verkocht in Nederland, Duitsland, België, Australië en Nieuw Zeeland.

Contactinformatie

Ondersteuning

Heb je meer hulp nodig? Kijk op www.somnoxsupport.com of neem contact met ons op via help@meetsomnox.com

Deel je ervaring

Wij horen graag wat jou ervaringen met de Slaaprobot zijn. Heb je feedback op het product of ideeën over mogelijke verbeteringen of nieuwe producten?

Laat het ons weten via: feedback@meetsomnox.com

Somnox B.V.

Adres: Groothandelsgebouw, CIC Rotterdam
Stationsplein 45, A4.004
3013 AK, Rotterdam

Email: info@meetsomnox.com

Website: www.meetsomnox.com



© Somnox B.V. Alle rechten voorbehouden. Somnox is een geregistreerd handelsmerk van Somnox Holding B.V.. Het Auping woordmerk is een geregistreerd handelsmerk van Royal Auping B.V.. Het Bluetooth® woordmerk is een geregistreerd handelsmerk van Bluetooth SIG, Inc.. © 2018 Google LLC. Alle rechten voorbehouden. Het Google Play® logo is een geregistreerd handelsmerk van Google LLC.. © 2018 Apple Inc. Het App Store® logo is een geregistreerd handelsmerk van Apple Inc.. Alle andere handelsmerken zijn eigendom van de bijbehorende eigenaren.