

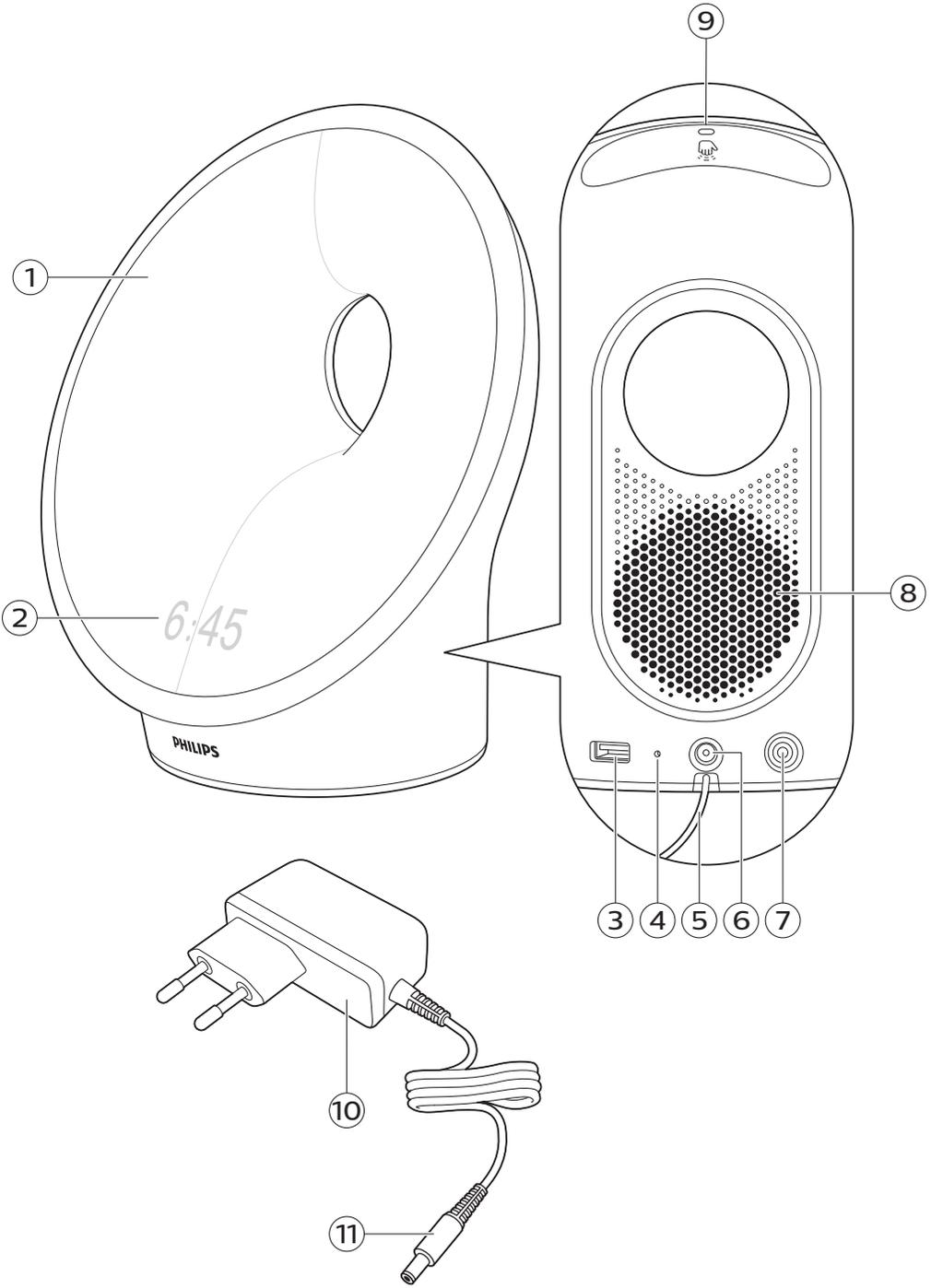
**PHILIPS**

HF3650, HF3651,  
HF3653, HF3654





1





**English 6**  
**Deutsch 21**  
**Español 38**  
**Français 54**  
**Italiano 70**  
**Nederlands 86**  
**Português 102**

## Contents

Introduction	6
General description	6
Intended use	7
The effects of the Sleep & Wake-Up Light	7
Important safety information	7
Safety and compliance	9
Electromagnetic fields (EMF)	9
Display icons	9
Navigating the menu	10
Setting wake-up profiles	10
PowerBackUp+	11
Snoozing	11
Turning the alarm off	11
Using the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp	11
Midnight light	12
Settings	12
Listening to radio* or your own music	13
Wind-down programs	14
Sunset Simulation	15
RelaxBreathe	15
Charging your mobile phone	16
Cleaning and storage	16
Recycling	17
Accessories and spare parts	17
Warranty and support	17
Troubleshooting	17
Specifications	19

## Introduction

The Philips 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.

*\*HF3653 does not feature a radio.*

## General description

- 1 Lamp housing
- 2 Display
- 3 USB charging port
- 4 Reset button
- 5 Radio antenna\*
- 6 Adapter DC-inlet

- 7 Auxiliary (AUX) input
- 8 Speaker
- 9 Snooze/Midnight Light button
- 10 Adapter
- 11 Small plug

*\*HF3653 does not feature a radio.*

## Intended use

The Philips 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 Sleep & Wake-Up Light

The Philips Sleep & Wake-Up Light gently prepares your body for waking up during the last 5 to 60 minutes or last period of 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 that period the relatively low light levels of a simulated natural sunrise prepare our body for waking up and getting alert.

People who use the Sleep & Wake-Up Light wake 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 Sleep & Wake-Up Light to a level that matches your light sensitivity for an optimal start of the day. For more information about the Sleep & Wake-Up Light, see [www.philips.com](http://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.
- 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.
- This appliance is for indoor use only.
- 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 10°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 and display are turned off.

## Safety and compliance

This appliance meets the safety requirements in the EU for:

- IEC 60598: Luminaires.
- IEC 60065: Audio, Video and Similar Electronic Apparatus.
- IEC 60950: Information technology equipment.
- IEC 62471: Photobiological safety of lamps and lamp systems.

## Electromagnetic fields (EMF)

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

## Display icons



Wake-up profile



Display off



Audio feedback



Wind-down program



Clock time



Sunset simulation



Light intensity and light on/off



RelaxBreathe



Select your language



Radio\*



Settings



Natural sounds



AUX socket



Sound off

## 10 English



Radio presets\*



Alarm



Snooze/Midnight Light



Breathing rhythms



Display

*\*HF3653 does not feature a radio.*

## Navigating the menu



On the display you can select and set the wake-up profile, bedside 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 buttons.

## Setting wake-up profiles



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



Note: Press and hold the alarm button for 4 seconds to deactivate all set alarms at once. Press and hold the alarm button 4 seconds to activate the alarms again.

## Set wake-up profile



You can set two different wake-up profiles. For each profile you can set the time, light intensity, wake-up curve duration, the type of sound and volume.

## 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.

## 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.

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

## Type of sound



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

\*HF3653 does not feature a 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.

## Turning the alarm off



When the alarm goes off, you can turn it off by pressing this button. If you turn off the alarm, the alarm profile is deactivated for that day.

## Using the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp

You can use the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp.

## 12 English



Press the bedside lamp button on the display to switch on the bedside lamp.

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

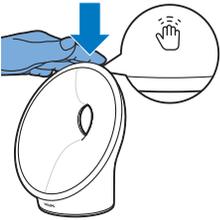


To switch it off press the cross button in the menu.



Tip: When the light is on, you can also turn off the light with a single tap on top of the Sleep & Wake-Up Light. 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 and the display brightness of the appliance.

Note: Press and hold the settings button for 5 seconds to open a new menu, in which you can select DEMO mode (accelerated wake-up curve) or VERSION (firmware version 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 button (12/24).

## Audio feedback



When you press any menu button, you hear a click. If you do not want to hear clicks when you press a button, press the audio feedback button to turn off the audio feedback. You hear one click as a confirmation. To reactivate the audio feedback, press this button again. You hear two clicks to confirm that audio feedback has been activated.

## Display



### Display brightness

You can adjust the display brightness from level 1 to level 6. Choose a level that is optimal for you to see the display at night. The appliance automatically adjusts the display brightness when the light in your bedroom changes.



### Display on/off

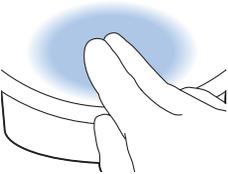
If you do not want the appliance to produce any light (including time indication), you can turn off the display completely by pressing the display button.

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.

Press the crossed-out button to turn on the display again.



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 Sleep & Wake-Up light. All active programs will stop. Set alarms are still active.

## Radio\*



You can listen to the FM radio with the 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 selecting the FM frequency of another radio station.

**Tip:** Make sure to unwind the antenna fully and move it around until you receive the best reception.



You can preset 5 radio stations. First, select a radio station by setting the the FM frequency. Press and hold the double arrow button to automatically search for the next radio station.



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



Set the preferred volume. To save the radio frequency, select the check mark button.

*\*HF3653 does not feature a radio.*

## Music via Auxiliary (AUX) inlet



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

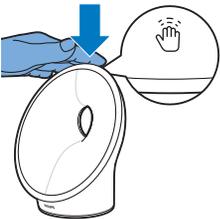
**Note:** You cannot wake up to music from a device connected to the AUX inlet.

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

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

**Note:** Press and hold the music note button for 5 second 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 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.



Note: Press and hold the wind-down button for 5 seconds to activate/deactivate the wind-down program. You can also 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 and light intensity to start with.

During the Sunset Simulation you also can select a sound to fade away, accompanying the Sunset Simulation. You can set the source and the volume to start with. 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.

Note: If you have set your Sunset Simulation in the setup wizard, it will start immediately. If you have not set the wake-up profile the Sleep & Wake-Up Light starts with a default Sunset Simulation.

\*HF3653 does not feature a radio.

## 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 Sleep & Wake-Up Light helps you slow down and feel relaxed.

### Belly breathing for relaxation

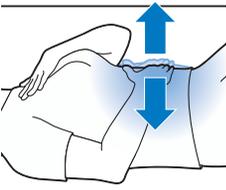
Belly breathing is the most recognized breathing exercise technique to help people relax. When you breathe from your belly, your diaphragm pulls down automatically. This pulls down your lungs and allows you to inhale fully and deeply.

**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.



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.

## 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 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 socket and store the appliance in a safe, dry location where it will not be crushed, banged, or subject to damage.
- Do not wrap the power 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](http://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

## Warranty and support

If you need information or support, please visit [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) or read the international warranty leaflet.

## 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](http://www.philips.com/support) for a list of frequently asked questions or contact the Consumer Care Center in your country.

Problem	Solution
The appliance does not work at all.	Perhaps the adapter is not inserted properly in the wall socket. Insert the adapter properly in the wall socket.
	Perhaps the plug is not inserted properly in the appliance. Insert the plug properly in the appliance.
	Perhaps there is a power failure. Check if the power supply works by connecting another appliance.

Problem	Solution
The appliance functions properly, but the lamp does not work anymore.	The appliance uses durable LED technology. The lamp should last a long time. However, if the lamp stops working, go to <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> or contact the consumer care center.
The appliance does not respond when I try to set different functions.	If you want to go back to factory settings, press the reset button on the back of the appliance (see 'General description'). If you press the reset button, the setup wizard needs to be set again.
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 (see 'Light intensity of the wake-up profile').
	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function 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 switch 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 (see 'Setting wake-up profiles').
	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 is reached. You can change the duration of the wake up light curve (see 'Duration of the wake-up profile').
	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active.
	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 it does not work, call 1-866-832-4361 for assistance.
The FM radio* does not work.	Perhaps you set the volume too low. Increase the volume level.
	Check if your 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 you have unwound the antenna completely.
	Contact the consumer care center in your country.
The FM radio* produces a crackling sound.	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. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active.

Problem	Solution
	Perhaps you set a volume level and/or light intensity level that is too low. Set a higher volume and/or light intensity level in your wake-up profile (see 'Setting wake-up profiles').
	When there has been a power failure, the clock time will keep on running up to 8 hours. Perhaps the power failure lasted longer. In this case, you have to set the clock time again.
I wanted to snooze, but the alarm did not go off again after 9 minutes.	Tap on the top of the Sleep and Wake-up light to snooze. If you press the button to dismiss the alarm (see 'Set wake-up profile'), the alarm profile is deactivated for that day.
The light wakes me too early.	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. You can also change the duration of the wake-up curve (see 'Setting wake-up profiles'). If light intensity 1 is not low enough, move the appliance further away from the bed.
The light wakes me too late.	Perhaps the light intensity you have set is too low. Select a higher light intensity (see 'Light intensity of the wake-up profile'). Perhaps the appliance is positioned at a lower level than your head. Make sure the appliance is located at a height at which the light is not blocked by your bed, comforter, blanket or pillow. Also make sure the appliance is not placed too far away.
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 Sleep & Wake-up light.
The aux inlet doesn't work properly.	Try to set the volume on your mobile phone either higher or lower. If necessary, adjust the volume level on the appliance as well.
The aux inlet doesn't work properly.	Try to set the volume on your mobile phone either higher or lower. If necessary, adjust the volume level on the appliance as well.
Suddenly the device makes a beeping sound.	The backup alarm went off. This can happen up to 12 hours after you have removed the power (adapter) 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 device for a brief moment. To prevent the back-up alarm to go off when the power is removed (e.g. storage) just have the alarms disabled prior to powering down.

*\*HF3653 does not feature a radio.*

## Specifications

Model	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Rated input voltage adapter	100-240Vac
Rated input frequency adapter	50/60Hz
No-load power adapter	<0.1W

## 20 English

Rated output voltage adapter	24Vdc
Rated output power adapter	18W
Average Standby Power appliance Condition: (All functions suspended, ambient light scenario; day 12h, 500 lux and night 12h, 0 lux) display at maximum brightness setting / display off	<0.5W / <0.25W
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
<b>Physical characteristics</b>	
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)
<b>Classification</b>	
Main unit	Luminaires
Adapter	Class 2 power supply
Mode of operation	Continuous
<b>Operating conditions</b>	
Temperature	+5°C to +35°C (41°F to 95°F)
Relative humidity	15% to 90% (no condensation)
<b>Storage conditions</b>	
Temperature	-20°C to +50°C (-4°F to +122°F)
Relative humidity	15% to 90% (no condensation)

# Inhalt

Einführung	21
Allgemeine Beschreibung	21
Vorgesehener Verwendungszweck	22
Die Wirkung des Sleep & Wake-up Lights	22
Wichtige Sicherheitsinformationen	22
Sicherheit und Einhaltung von Normen	24
Elektromagnetische Felder	24
Bildschirmsymbole	24
Navigation durch das Menü	25
Einstellung der Weckprofile	25
PowerBackUp+	26
Schlummerfunktion	27
Ausschalten des Wecksignals	27
Verwendung des Sleep & Wake-up Lights als Nachttischlampe	27
Nachtlicht	28
Einstellungen	28
Radio* oder Ihre eigene Musik hören	29
Entspannungsprogramme	30
Sonnenuntergangssimulation	31
RelaxBreathe	31
Mobiltelefon aufladen	32
Reinigung und Aufbewahrung	32
Recycling	32
Zubehör und Ersatzteile	33
Garantie und Support	33
Fehlerbehebung	33
Technische Daten	36

## Einführung

Das Philips Sleep & Wake-up Light lässt Sie angenehmer aufwachen. Wenn die Sonnenaufgangssimulation aktiv ist (die Standarddauer beträgt 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.

*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## Allgemeine Beschreibung

- 1 Lampengehäuse
- 2 Display
- 3 USB-Ladeanschluss
- 4 Rückstelltaste
- 5 Radioantenne\*

- 6 DC-Adapteranschluss
- 7 AUX-Eingang
- 8 Lautsprecher
- 9 Schlummer-/Nachtlichttaste
- 10 Ladegerät
- 11 Gerätestecker

*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## Vorgesehener Verwendungszweck

Das Philips Wake-up Light soll Ihnen ein natürlicheres und erholteres Aufwachen und ein entspanntes Gefühl vor dem Einschlafen ermöglichen. Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt.

## Die Wirkung des Sleep & Wake-up Lights

Das Philips Sleep & Wake-up Light bereitet Ihren Körper während der letzten 5 bis 60 Minuten oder der letzten Schlafphase, 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.

Durch die Anwendung des Sleep & Wake-up Lights werden Sie leichter wach und fühlen sich wohler und energiegeladener. Da die Lichtempfindlichkeit bei jedem Menschen unterschiedlich ist, können Sie die Lichtintensität Ihres Sleep & Wake-up Lights so einstellen, dass sie Ihrer Lichtempfindlichkeit für einen optimalen Start in den Tag am besten entspricht. Weitere Informationen zum Sleep & Wake-up Light finden Sie unter [www.philips.com](http://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 Schwimmbekens).
- Halten Sie das Netzteil trocken.
- 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.
- Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch in Innenräumen vorgesehen.

- 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 Lufterfrischer 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 10° 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 und das Display ausgeschaltet sind.

## Sicherheit und Einhaltung von Normen

Dieses Gerät entspricht den EU-Sicherheitsanforderungen für:

- IEC 60598: Leuchten.
- IEC 60065: Audio-, Video- und ähnliche elektronische Geräte.
- IEC 60950: Informationstechnologie.
- IEC 62471: Photobiologische Sicherheit von Lampen und Lampensystemen.

## Elektromagnetische Felder

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

## Bildschirmsymbole



Weckprofil



Display aus



Akustisches Feedback



Entspannungsprogramm

	Uhrzeit		Sonnenuntergangssimulation
	Lichtintensität und Licht ein/aus		RelaxBreathe
	Sprachauswahl		Radio*
	Einstellungen		Naturgeräusche
	AUX-Buchse		Ton aus
	Radiovoreinstellungen*		Wecker
	Schlummer/Nachtlicht		Atemrhythmen
	Display		

\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.

## Navigation durch das Menü



Auf dem Display können Sie Weckprofil, Nachttischlampe, Einstellungen, Ton (Quelle) oder das Entspannungsprogramm auswählen und einstellen.



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 Menüasten werden angezeigt.

## Einstellung der Weckprofile



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



Hinweis: Um die Weckfunktion zu deaktivieren, halten Sie die Wecktaste 4 Sekunden lang gedrückt. Um die Weckfunktion wieder zu aktivieren, halten Sie die Wecktaste 4 Sekunden lang gedrückt.

## Einstellung des Weckprofils



Sie können zwei verschiedene Weckprofile einstellen. Für jedes Profil können Sie die Weckzeit, Lichtintensität, Dauer der Aufwachkurve und Art und Lautstärke des Wecktons einstellen.

## Dauer des Aufwachprofils



Die Standarddauer der Aufwachkurve (Ansteigen der Helligkeit auf das Maximum) beträgt 30 Minuten. Die Dauer lässt sich an Ihre Wünsche anpassen.

## 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.

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

## Tonarten



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

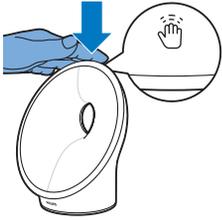
\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.

## 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.

## Ausschalten des Wecksignals



Wenn sich das Wecksignal einschaltet, können Sie es ausschalten, indem Sie diese Taste betätigen. Wenn Sie das Wecksignal ausschalten, ist das Weckprofil für diesen Tag deaktiviert.

## Verwendung des Sleep & Wake-up Lights als Nachttischlampe



Sie können das Sleep & Wake-up Light als Nachttischlampe verwenden. Drücken Sie die Nachttischlampentaste auf dem Display, um die Nachttischlampe einzuschalten.

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

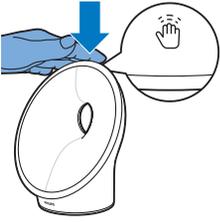


Zum Ausschalten drücken Sie die Abbruchtaste im Menü.



Tipp: Wenn das Licht eingeschaltet ist, können Sie dies auch mit einem einzelnen Tippen auf die Oberseite des Sleep & Wake-up Lights 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.

Hinweis: Halten Sie die Einstellungstaste 5 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.

### Zeit



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

### Akustisches Feedback



Wenn Sie eine beliebige Menütaste betätigen, hören Sie ein Klicken. Wenn Sie nicht möchten, dass ein Klickgeräusch bei Tastenbetätigung ertönt, drücken Sie die Taste für das akustische Feedback, um das akustische Feedback auszuschalten. Sie hören ein Klicken zur Bestätigung. Um das akustische Feedback wieder zu aktivieren, drücken Sie diese Taste erneut. Sie hören zwei Klicks zur Bestätigung, dass das akustische Feedback aktiviert wurde.

### Display



## Anzeigehelligkeit

Sie können die Displayhelligkeit von Stufe 1 bis Stufe 6 einstellen. Wählen Sie eine Stufe aus, mit der Sie das Display optimal bei Nacht sehen können. Das Gerät passt die Helligkeit des Displays automatisch an, wenn sich die Lichtverhältnisse in Ihrem Schlafzimmer ändern.



## Display Ein/Aus

Durch Betätigen der Displaytaste 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.



Drücken Sie die durchgestrichene Taste, um das Display wieder einzuschalten.

**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.



## Radio\* oder Ihre eigene Musik hören



**Tipp:** Wenn das Radio oder Musik eingeschaltet ist, können Sie den Ton mit einem einzelnen Tippen auf die Oberseite des Sleep & Wake-up Lights ausschalten. Alle aktiven Programme werden beendet. Die Weckfunktion bleibt aktiv.

### Radio\*



Sie können mit dem 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 verändern, indem Sie die UKW-Frequenz eines anderen Radiosenders einstellen.

**Tipp:** Vergewissern Sie sich, dass Sie die Antenne vollständig abgewickelt haben und bewegen Sie sie, bis der beste Empfang gewährleistet wird.



Sie können 5 Radiosender voreinstellen. Zunächst wählen Sie einen Radiosender aus, indem sie die UKW-Frequenz einstellen. Halten Sie die Doppelpfeiltaste gedrückt, um automatisch den nächsten Radiosender zu suchen.



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



Stellen Sie die gewünschte Lautstärke ein. Um die Radiofrequenz zu speichern, betätigen Sie die Häkchentaste.

*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## Musik über den AUX-Eingang



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

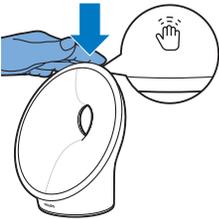
**Hinweis:** Sie können Musik eines Geräts, das an den AUX-Eingang angeschlossen ist, nicht als Weckton einstellen.

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

Wenn der Ton bei niedriger Lautstärkeneinstellung des Sleep & Wake-up Lights zu laut oder verzerrt ist, verringern Sie die Lautstärke Ihres Musikabspielgeräts.

**Hinweis:** Halten Sie die Musiknotentaste 5 Sekunden lang 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 Sleep & Wake-up Light an ein Musikabspielgerät anzuschließen.



## Entspannungsprogramme



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



**Hinweis:** Halten Sie die Entspannungstaste 5 Sekunden lang gedrückt, um das Entspannungsprogramm zu aktivieren/zu deaktivieren. Sie können das aktive Entspannungsprogramm ebenfalls deaktivieren, indem Sie auf die Oberseite des Geräts tippen.

## Sonnenuntergangssimulation



Während der Sonnenuntergangssimulation nimmt die Helligkeit des Lichts schrittweise ab und die Farben ändern sich von einem Hellgelb, über ein warmes Orange zu einem weichen Rot. Sie können die Dauer und die Beginn-Lichtintensität einstellen.

Während der Sonnenuntergangssimulation können Sie auch einen leiser werdenden Ton einstellen, der die Sonnenuntergangssimulation begleitet. Sie können die Quelle und die Beginnlautstärke einstellen. Sie können ein Naturgeräusch, Radio\* oder keinen Ton wählen. Sie können auch Ihre eigene Musik spielen, indem Sie ein Musikabspielgerät mit dem AUX-Anschluss verbinden.

**Hinweis:** Wenn Sie die Sonnenuntergangssimulation im Einrichtungsassistenten eingestellt haben, beginnt diese sofort. Wenn Sie das Aufwachprofil nicht eingestellt haben, beginnt das Sleep & Wake-up Light mit einer Standard-Sonnenuntergangssimulation.

*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## 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 Sleep & Wake-up Lights unterstützt Sie dabei zur Ruhe zu kommen und sich entspannt zu fühlen.

### Bauchatmung zur Entspannung

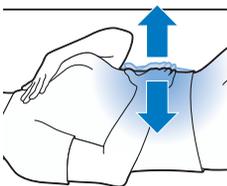
Die Bauchatmung ist die am meisten anerkannte Atemtechnik, die Menschen dabei hilft, sich zu entspannen. Wenn Sie in den Bauch atmen, bewegt sich Ihr Zwerchfell automatisch nach unten. Dadurch bewegt sich auch die Lunge herab und Sie können voll und tief durchatmen.

**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 einzutmen. Dadurch werden Sie sich schnell entspannter fühlen.

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





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.

## 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 Tuch.
- Verwenden Sie keine Scheuermittel, Scheuerschwämme oder Reinigungsflüssigkeiten wie Alkohol, Aceton u. Ä, da diese die Geräteoberfläche beschädigen können.
- Wenn Sie das Gerät längere Zeit nicht benutzen, 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 Stromkabel 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](http://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

## Garantie und Support

Für Unterstützung und weitere Informationen besuchen Sie die Philips Website unter [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support), oder lesen Sie die internationale Garantieschrift.

## 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](http://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.

Problem	Lösung
Das Gerät funktioniert nicht.	Möglicherweise wurde der Adapter nicht richtig in die Steckdose gesteckt. Stecken Sie den Adapter richtig in die Steckdose.
	Möglicherweise wurde der Netzstecker nicht richtig in das Gerät gesteckt. Stecken Sie den Stecker richtig in das Gerät.

Problem	Lösung
	Möglicherweise liegt ein Stromausfall vor. Überprüfen Sie, ob die Stromversorgung funktioniert, indem Sie ein anderes Gerät an die Steckdose anschließen.
Das Gerät ist in Ordnung, aber die Lampe funktioniert nicht mehr.	Das Gerät benutzt langlebige LED-Technologie. Die Lampe sollte eine lange Zeit halten. Sollte die Lampe jedoch nicht mehr funktionieren, gehen Sie zu <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> oder wenden Sie sich an das Service-Center.
Das Gerät reagiert nicht, wenn ich verschiedene Funktionen einstellen möchte.	Wenn Sie die Werkseinstellung wieder herstellen möchten, drücken Sie die Rückstelltaste auf der Rückseite des Geräts (siehe 'Allgemeine Beschreibung'). Wenn Sie die Rückstelltaste drücken, müssen die Einstellungen über den Einrichtungsassistenten erneut vorgenommen 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 die Weckfunktion aktiv (siehe 'Einstellung des Weckprofils') ist.
Die Lampe leuchtet nicht sofort, wenn ich sie einschalte.	Es kann, abhängig von der eingestellten Lichtintensität, 1-5 Sekunden dauern, bis sich die Lampe eingeschaltet hat.
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 den Wecker eingestellt haben, sehen Sie erst das Licht der Aufwachkurve. Der Weckton beginnt erst dann, wenn die Weckzeit erreicht wurde. Sie können die Dauer der Aufwachlichtkurve verändern.
	Möglicherweise haben Sie die Weckfunktion ausgeschaltet Das Wecksymbol wird auf dem Display angezeigt, wenn die Weckfunktion aktiv ist.
	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 dies nicht funktioniert, wenden Sie sich an uns unter der Rufnummer 1-866-832-4361.
Das UKW-Radio* funktioniert nicht.	Möglicherweise haben Sie die Lautstärke zu niedrig eingestellt. Erhöhen Sie die Lautstärke.
	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. Die Antenne sollte vollständig abgewickelt sein.
	Wenden Sie sich an das Service-Center in Ihrem Land.

<b>Problem</b>	<b>Lösung</b>
Das UKW-Radio* macht Knackgeräusche.	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. Das Wecksymbol wird auf dem Display angezeigt, wenn die Weckfunktion aktiv ist.
	Möglicherweise haben Sie die Lautstärke und/oder die Lichtintensität zu niedrig eingestellt. Stellen Sie eine höhere Lautstärke und/oder Lichtintensität in Ihrem Aufwachprofil ein.
	Bei einem Stromausfall läuft die Uhr bis zu 8 Stunden weiter. Möglicherweise hat der Stromausfall länger gedauert. In diesem Fall müssen Sie die Uhrzeit erneut einstellen.
Ich wollte die Schlummerfunktion verwenden, aber der Wecker schaltete sich nach 9 Minuten nicht wieder an.	Tippen Sie auf die Oberseite des Sleep & Wake-up Lights, um die Schlummerfunktion zu verwenden. Wenn Sie auf die Taste drücken, um das Wecksignal (siehe 'Einstellung des Weckprofils') auszuschalten, ist das Weckprofil für diesen Tag deaktiviert.
Das Licht weckt mich zu früh.	Möglicherweise ist die eingestellte Lichtintensität nicht für Sie geeignet. Probieren Sie eine niedrigere Lichtintensität aus, wenn Sie zu früh 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.
Das Licht weckt mich zu spät.	Möglicherweise haben Sie die Lichtintensität zu niedrig eingestellt. Stellen Sie eine höhere Lichtintensität ein (siehe 'Lichtintensität des Aufwachprofils'). Möglicherweise befindet sich das Gerät nicht auf einer Höhe mit Ihrem Kopf. Vergewissern Sie sich, dass sich das Gerät auf einer Höhe befindet, auf der es nicht von Ihrem Bett, Deckbett, Decke oder Kissen verdeckt wird. Überzeugen Sie sich zudem davon, dass sich das Gerät nicht zu weit von Ihnen weg befindet.
Ich kann die Nachlichtfunktion 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. Sie können keine Musik zu Ihrem Sleep & Wake-up Light streamen.
Der AUX-Eingang funktioniert nicht richtig.	Erhöhen oder verringern Sie die Lautstärke Ihres Mobiltelefons. Verstellen Sie ggf. auch die Lautstärke des Geräts.
Der AUX-Eingang funktioniert nicht richtig.	Erhöhen oder verringern Sie die Lautstärke Ihres Mobiltelefons. Verstellen Sie ggf. auch die Lautstärke des Geräts.

Problem	Lösung
Das Gerät gibt plötzlich Signaltöne aus.	<p>Der Reservewecker wurde ausgelöst. Dies kann bis zu 12 Stunden, nachdem Sie die Stromzufuhr unterbrochen (den Adapter entfernt) haben, und eine eingestellte Weckzeit erreicht wurde, geschehen. Der Weckton endet automatisch nach ca. einer Minute. Sie können den Weckton sofort beenden, indem Sie das Gerät einen kurzen Moment lang an das Stromnetz anschließen.</p> <p>Um zu verhindern, dass der Reservewecker ausgelöst wird, wenn die Stromzufuhr unterbrochen wird (z. B. zur Lagerung), deaktivieren Sie die Weckfunktion, bevor Sie das Gerät von der Stromversorgung trennen.</p>

*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## Technische Daten

Modell	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nenningangsspannung des Adapters	100 - 240 V AC
Nenningangsfrequenz des Adapters	50/60 Hz
Nulllast des Adapters	<0,1 W
Ausgangsnennspannung des Adapters	24 VDC
Nennausgangsleistung des Adapters	18 W
Durchschnittlicher Standby-Stromverbrauch des Geräts	<0,5 W + 0,25 W
Voraussetzungen: (Alle Funktionen ausgesetzt, Umgebungslichtbedingungen; Tag 12 Std., 500 Lux und Nacht 12 Std., 0 Lux) Display bei maximaler Helligkeitseinstellung/Display aus	
USB-Ladeanschluss	5 V, 1.000 mA
AUX Empfindlichkeit	280 mV
Nomineller Lichtstrom (Stufe 1-25)	1-350 Lux bei 45 cm, abhängig vom Modell
Nominelle Lichtfarbe (Stufe 1-25)	1500-2800 K
<b>Physische Eigenschaften</b>	
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
<b>Klassifizierung</b>	
Hauptgerät	Leuchten
Ladegerät	Stromquelle der Klasse 2
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)

# Contenido

Introducción	38
Descripción general	38
Uso indicado	39
Efectos de la luz para dormir y despertar	39
Información de seguridad importante	39
Seguridad y cumplimiento	41
Campos electromagnéticos (CEM)	41
Iconos de la pantalla	41
Navegación por el menú	42
Ajuste de los perfiles de despertar	43
PowerBackUp+	43
Alarma diferida	44
Desactivación de la alarma	44
Uso de la luz para dormir y despertar como una lámpara de noche	44
Luz nocturna	45
Ajustes	45
Escuchar la radio* o su música	46
Programas de relajación	47
Simulación del atardecer	47
RelaxBreathe (respiración relajada)	48
Carga del teléfono móvil	49
Limpieza y almacenamiento	49
Reciclaje	49
Accesorios y piezas de repuesto	49
Garantía y asistencia	50
Resolución de problemas	50
Especificaciones	52

## Introducción

La luz para dormir y despertar de Philips le ayuda a despertarse de forma más agradable. Si la simulación del amanecer está activa (el valor predeterminado es 30 minutos), la intensidad de la luz de la lámpara aumenta gradualmente hasta el nivel establecido y el color de la luz cambia del rojo profundo de la mañana a la brillante luz del día. La luz prepara suavemente el cuerpo para despertarse a la hora establecida. Para que el despertar sea una experiencia aún más agradable, puede utilizar sonidos naturales o la radio FM \* para despertarse.

*\*HF3653 no incluye una radio.*

## Descripción general

- 1 Carcasa de la lámpara
- 2 Pantalla
- 3 Puerto de carga USB
- 4 Botón de reinicio
- 5 Antena de radio\*

- 6 Entrada de adaptador de CC
- 7 Entrada auxiliar (AUX)
- 8 Altavoz
- 9 Botón de repetición de alarma/luz nocturna
- 10 Adaptador de corriente
- 11 Clavija pequeña

*\*HF3653 no incluye una radio.*

## Uso indicado

La luz para dormir y despertar de Philips está diseñada para que se relaje antes de quedarse dormido y se despierte de forma más natural con una sensación renovada.

No se trata de un producto para la iluminación general.

## Efectos de la luz para dormir y despertar

La luz para dormir y despertar de Philips prepara suavemente el cuerpo para despertarse durante los últimos 5 a 60 minutos o durante el último periodo de sueño, dependiendo del tiempo de simulación del amanecer que programe. Por la mañana temprano, nuestros ojos son más sensibles a la luz que cuando estamos despiertos. Durante ese periodo, los niveles de luz relativamente bajos de un amanecer natural simulado preparan nuestro cuerpo para despertarse y estar alerta.

Las personas que utilizan la luz para dormir y despertar se despiertan con más facilidad, tienen mejor humor por la mañana y se sienten con más energía. Dado que la sensibilidad a la luz es diferente en cada persona, puede ajustar la intensidad de la luz para dormir y despertar en un nivel que coincida con su propia sensibilidad y lograr un comienzo óptimo del día. Si desea obtener más información sobre la luz para dormir y despertar, visite [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Información de seguridad importante

Antes de usar el aparato, lea atentamente esta información importante y consérvela por si necesitara consultarla en el futuro.

### Peligro

- El agua y la electricidad forman una combinación peligrosa. No utilice el aparato en entornos húmedos (por ejemplo, en el baño ni cerca de una ducha o una piscina).



- Mantenga seco el adaptador.
- No deje que entre agua en el aparato o que se derrame agua sobre el mismo.
- No sumerja el aparato en agua ni lo enjuague bajo el grifo.
- No coloque nada cerca del aparato que pudiera causar que agua o cualquier otro líquido salpique o gotee en el aparato.
- Este aparato es solo para uso en interiores.
- El adaptador incorpora un transformador, lo que convierte un voltaje de red inestable de 100-240 V CA en otro seguro de 24 V CC. No corte el adaptador para sustituirlo por otra clavija, ya que podría provocar situaciones de peligro.

## Advertencia

- No utilice nunca el aparato sin la carcasa de la lámpara o si la carcasa está dañada o rota.
- No utilice el aparato si el adaptador, el cable o el aparato sufren daños de cualquier tipo, si se derrama algún líquido o caen objetos dentro del aparato o sobre él o si el aparato se expone a la lluvia o la humedad, no funciona con normalidad o se ha caído.
- Si no se siente cómodo en cualquier momento durante el uso de RelaxBreathe en el ejercicio de respiración, vuelva a respirar normalmente.
- Utilice el aparato solo con el adaptador que se suministra.
- Si el adaptador (cable) está dañado, sustitúyalo siempre por otro del modelo original para evitar situaciones de peligro.
- Este aparato no debe ser usado por personas (adultos o niños) con su capacidad física, psíquica o sensorial reducida, ni por quienes no tengan los conocimientos y la experiencia necesarios, a menos que sean supervisados o instruidos acerca del uso del aparato por una persona responsable de su seguridad.
- Consulte a su médico antes de comenzar a utilizar el aparato si ha padecido o padece una depresión.
- No utilice este aparato como medio para reducir sus horas de sueño. El propósito de este aparato es ayudarlo a despertarse con más facilidad. No reduce la necesidad de sueño.

## Precaución

- Antes de enchufar el aparato, compruebe si el voltaje indicado en el aparato se corresponde con el voltaje local.
- Evite que el cable de alimentación se pise o se doble, especialmente las clavijas, las tomas de corriente y el punto de salida de la lámpara.
- No utilice el adaptador cerca o en tomas de corriente en las que esté enchufado un ambientador eléctrico para evitar daños irreparables en el adaptador.
- No deje caer el aparato al suelo y no lo golpee con brutalidad ni lo exponga a golpes fuertes.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, plana y no deslizante.

- No obstruya la refrigeración del aparato cubriéndolo con objetos como mantas, cortinas, ropa, documentos, etc.
- No utilice el aparato a una temperatura ambiente por debajo de 10 °C o que supere los 35 °C.
- El aparato no tiene interruptor de encendido/apagado. Para desconectar el aparato, desenchúfelo de la toma de corriente. El adaptador debe permanecer accesible en todo momento.
- Este aparato está diseñado únicamente para uso doméstico o similar, como en hoteles.
- En el aparato no deben colocarse fuentes de llama desnuda, como velas encendidas.

## General

- Si a menudo se despierta demasiado pronto o con dolor de cabeza, reduzca el nivel de intensidad de la luz o el tiempo de simulación del amanecer que haya programado.
- Si a menudo se despierta a causa del sonido de la alarma, aumente el nivel de intensidad de la luz o el tiempo de simulación del amanecer establecidos.
- Si comparte la habitación con otra persona, esta podría despertarse involuntariamente debido a la luz del aparato, aunque se aleje más de él. Este fenómeno es el resultado de las diferencias de sensibilidad a la luz entre las personas.
- El consumo de electricidad del aparato es menor si no hay ningún dispositivo conectado al puerto USB y la lámpara, la radio y la pantalla se apagan.

## Seguridad y cumplimiento

Este aparato cumple los requisitos de seguridad de la UE para:

- IEC 60598: Luminarias
- IEC 60065: Aparatos de audio, vídeo y electrónicos similares
- IEC 60950: Equipo de tecnología de la información
- IEC 62471: Seguridad fotobiológica de lámparas y sistemas de las lámparas

## Campos electromagnéticos (CEM)

Este Philips cumple los estándares y las normativas aplicables sobre exposición a campos electromagnéticos.

## Iconos de la pantalla



Perfil de despertar



Apagado de la pantalla

	Respuesta de audio		Programa de relajación
	Hora del reloj		Simulación del atardecer
	Intensidad y encendido/apagado de luz		RelaxBreathe (respiración relajada)
	Selección de idioma		Radio*
	Ajustes		Sonidos naturales
	Toma AUX		Desactivación de sonido
	Preajustes de radio*		Alarma
	Repetición de alarma/luz nocturna		Ritmos de respiración
	Pantalla		

\*HF3653 no incluye una radio.

## Navegación por el menú



En la pantalla puede seleccionar y ajustar el perfil de despertar, la luz de noche, los ajustes, el sonido (fuente) o el programa de relajación.



Nota: Los ajustes personalizados y los perfiles se almacenarán de forma permanente en la memoria y no se borrarán al desconectar el adaptador de la toma de corriente. Puede cambiar todos los ajustes en cualquier momento; el último ajuste se almacenará.

Nota: Si la pantalla está en blanco, mueva la mano hacia la parte inferior de la luz para dormir y despertar para que se muestre el menú de la pantalla. Verá los botones de menú.

## Ajuste de los perfiles de despertar



En el perfil de despertar puede ajustar la hora de la alarma, la intensidad máxima de la luz y el tipo de sonido del despertador que prefiera.



Nota: Mantenga pulsado el botón de alarma durante 4 segundos para desactivar todas las alarmas programadas a la vez. Mantenga pulsado el botón de alarma 4 segundos para volver a activar las alarmas.

## Ajuste del perfil de despertar



Puede ajustar dos perfiles de despertar diferentes. Para cada perfil puede ajustar la hora, la intensidad de la luz, la curva de duración del despertador, el tipo de sonido y el volumen.

## Duración del perfil de despertar



La duración predeterminada de la curva del despertador (aumento de luminosidad hasta la intensidad de luz máxima ajustada) es de 30 minutos. Puede cambiar la duración como prefiera.

## Intensidad de luz del perfil de despertar



La lámpara del aparato simula un amanecer. Como un amanecer, el brillo de la lámpara aumenta gradualmente. Mientras dura la curva del despertador, el color de la luz cambia del rojo suave al naranja cálido y al amarillo brillante. Puede seleccionar uno de los 25 niveles de intensidad de luz.

Nota: La pantalla principal del aparato muestra si se ha ajustado la alarma.

## Tipo de sonido



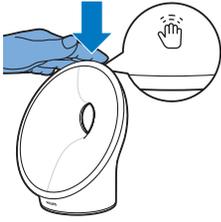
Puede elegir entre tres opciones. Seleccione uno de los sonidos naturales, sin sonido o la radio FM.\*

\*HF3653 no incluye una radio.

## PowerBackUp+

En caso de un corte del suministro eléctrico, ninguna de las funciones del aparato estará operativa, incluida la pantalla. Sin embargo, el reloj interno y una alarma de reserva permanecen activos durante al menos 8 horas más. Si se cumple la hora de la alarma establecida durante el corte del suministro eléctrico, se activa una alarma de reserva y se escucha un pitido durante aproximadamente 1 minuto.

## Alarma diferida



Cuando finaliza la curva del despertador (una vez que se alcanza el nivel de intensidad de la luz máximo establecido) y se está reproduciendo el sonido de la alarma, puede tocar la parte superior del aparato para que se repita la alarma.

La lámpara permanecerá encendida, pero la alarma dejará de sonar. Después de 9 minutos, el sonido de la alarma comenzará a reproducirse otra vez.

**Nota:** La luz y el sonido se desactivarán automáticamente 60 minutos después de que la alarma se haya activado o 60 minutos después de la última repetición de la alarma.

## Desactivación de la alarma



Cuando se activa la alarma, puede apagarla pulsando este botón. Cuando se apaga la alarma, el perfil de la alarma se desactiva durante ese día.

## Uso de la luz para dormir y despertar como una lámpara de noche



Puede utilizar la luz para dormir y despertar como lámpara de noche. Pulse el botón de la lámpara de noche en la pantalla para encender la lámpara de noche.

**Nota:** Puede aumentar y reducir la intensidad del brillo. También puede seleccionar un brillo de entre 1 (bajo) y 25 (alta). El ajuste predeterminado de brillo es 18.

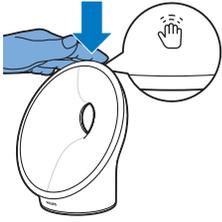


Para desactivarlo, pulse el botón de cruz en el menú.



**Consejo:** Cuando el piloto está encendido, la luz también puede apagarse con un solo toque en la parte superior de la luz para dormir y despertar. Se detendrán todos los programas activos. Las alarmas establecidas siguen activas.

## Luz nocturna



Si se despierta durante la noche, puede tocar la parte superior del aparato para activar una luz tenue. Esta tenue y discreta luz naranja arroja la luz suficiente para guiarse en la oscuridad. Apague la luz nocturna tocando la parte superior del aparato de nuevo.

Nota: La luz nocturna no se puede activar directamente si el piloto principal ya está encendido. En ese caso, primero toque la parte superior del aparato para desactivar la luz principal. A continuación, tóquela otra vez para activar la luz nocturna.

## Ajustes



En este menú puede ajustar la hora del reloj, la respuesta de audio y el brillo de la pantalla del aparato.

Nota: Mantenga pulsado el botón de ajustes durante 5 segundos para abrir un menú nuevo, en el que puede seleccionar el modo de demostración (curva de despertador acelerada) o la versión (versión de firmware del aparato).

## Tiempo



Puede cambiar el tiempo y el formato del reloj entre 12 horas (AM/PM) y 24 horas mediante el uso del botón de alternancia (12/24).

## Respuesta de audio



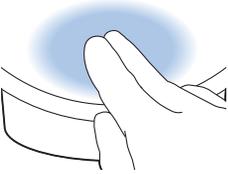
Al pulsar cualquier botón de menú, oírás un clic. Si no desea oír este sonido al pulsar un botón, pulse el botón de respuesta de audio para desactivar la respuesta de audio. Oírás un clic como confirmación. Para volver a activar la respuesta de audio, pulse de nuevo este botón. Oírás dos clics para confirmar que se ha activado la respuesta de audio.

## Pantalla



### Brillo del expositor

Puede ajustar el brillo de la pantalla del nivel 1 a nivel 6. Elija un nivel que permita ver la pantalla por la noche de forma óptima. El aparato ajusta automáticamente el brillo de la pantalla cuando la luz de la habitación cambia.



## Encendido/apagado de la pantalla

Si no desea que se produzca ninguna luz (incluida la indicación de hora), puede apagar la pantalla completamente pulsando el botón de la pantalla.

Normalmente, si no toca la pantalla durante algún tiempo en cualquier menú, la pantalla vuelve a la indicación de tiempo y estado. Cuando la pantalla está apagada, no se muestra ninguna indicación de tiempo.

Pulse el botón de tachado para encender de nuevo la pantalla.

**Consejo:** Si desea comprobar el tiempo o seleccionar una función cuando la pantalla está apagada, solo tiene que colocar la mano cerca de la pantalla para que se encienda durante unos segundos.

## Escuchar la radio\* o su música



**Consejo:** Mientras suena la radio o la música, bastará con tocar la parte superior de la luz para dormir y despertar para desactivar el sonido. Se detendrán todos los programas activos. Las alarmas establecidas siguen activas.

### Radio\*



Puede escuchar la radio FM con la luz para dormir y despertar. Si ha activado la función de radio en el asistente de instalación, se muestra la emisora de radio seleccionada. Puede cambiar la emisora de radio de forma manual seleccionando la frecuencia de otra emisora de radio FM.

**Consejo:** Asegúrese de desplegar la antena completamente y muévala hasta que la recepción sea óptima.



Puede presintonizar 5 emisoras de radio. En primer lugar, seleccione una emisora de radio ajustando la frecuencia FM. Mantenga pulsado el botón de flecha doble para buscar automáticamente la siguiente emisora de radio.



Después de ajustar una emisora de radio, puede añadir fácilmente otra emisora de radio presintonizada seleccionando el botón de alternancia. Con este proceso, puede presintonizar 5 emisoras de radio.



Ajuste el volumen preferido. Para guardar la frecuencia de radio, seleccione el botón de la marca de verificación.

\*HF3653 no incluye una radio.

## Música a través de la entrada auxiliar (AUX)



Puede utilizar la luz para dormir y despertar como altavoz de música mediante la conexión de un dispositivo de reproducción de música (por ejemplo, el teléfono móvil) a la entrada AUX.

**Nota:** No se puede despertar con la música de un dispositivo conectado a la entrada AUX.

Si el sonido no es lo suficientemente fuerte habiendo ajustado la luz para dormir y despertar en el volumen máximo, aumente el volumen de su dispositivo de reproducción de música.

Si el sonido es demasiado fuerte o está distorsionado con la luz para dormir y despertar en los ajustes de volumen bajo, baje el volumen de su dispositivo de reproducción de música.

**Nota:** Mantenga pulsado el botón de nota de música durante 5 segundos para activar o desactivar el sonido a través del menú. También puede desactivar el sonido tocando la parte superior del aparato.



**Nota:** Necesita un cable AUX para conectar la luz para dormir y despertar a un dispositivo de reproducción de música.

## Programas de relajación



El aparato dispone de dos programas de relajación para ayudarle a calmarse antes de dormir.



**Nota:** Mantenga pulsado el botón de relajación durante 5 segundos para activar o desactivar el programa correspondiente. También puede desactivar el programa de relajación activo tocando la parte superior del aparato.

## Simulación del atardecer



Durante la simulación del atardecer, el brillo de la luz disminuye gradualmente con colores que cambian del amarillo brillante al naranja cálido y el rojo suave. Puede establecer la duración y la intensidad de luz iniciales.

Durante la simulación del atardecer también puede seleccionar la reducción gradual del sonido que debe producirse con la simulación. Puede ajustar la fuente y el volumen iniciales. Puede seleccionar un sonido natural, la radio\* o ningún sonido. También puede reproducir su música conectando un dispositivo de reproducción a la toma AUX.

**Nota:** Si ha activado la simulación del atardecer en el asistente de instalación, se iniciará inmediatamente. Si no ha activado el perfil de

despertar, la luz para dormir y despertar comenzará con una simulación del atardecer predeterminada.

\*HF3653 no incluye una radio.

## RelaxBreathe (respiración relajada)



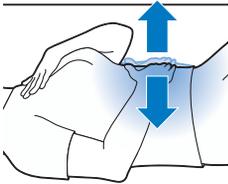
RelaxBreathe utiliza la técnica de respiración abdominal como base del programa de respiración. Puede seleccionar uno de los programas de respiración, guiado por la luz o el sonido. La combinación del ejercicio de respiración abdominal y la guía de la luz para dormir y despertar ayuda a calmarse y sentirse relajado.

### Relajación por medio de la respiración abdominal

La respiración abdominal es la técnica de respiración más conocida que ayuda a relajarse. Cuando se respira desde el estómago, el diafragma baja automáticamente. Esto tira hacia abajo los pulmones y le permite inhalar aire completamente y en profundidad.

**Precaución: Si no se siente cómodo en cualquier momento durante este ejercicio de respiración, vuelva a respirar normalmente.**

### Cómo practicar la respiración abdominal



- 1 Tumbese cómodamente boca arriba.
- 2 Inhale por la nariz y exhale por la nariz o la boca.
- 3 Coloque una mano en el estómago y la otra mano en el pecho. Debería ver que la mano situada en el estómago sube con cada inhalación y baja cada vez que exhala. La mano en el pecho solo debe moverse ligeramente.
- 4 La respiración debe proceder del estómago. Intente hacer que la exhalación dure más que la inhalación, ya que esto le hará sentir más relajado rápidamente.

Nota: La función RelaxBreathe del aparato puede guiarle durante la respiración abdominal.



Puede seleccionar uno de los siete programas de relajación con ritmos de respiración predefinidos. Cada programa de relajación tiene un ritmo de respiración diferente. El programa '4 breaths' (4 respiraciones) está predefinido en 4 respiraciones por minuto. El programa '5 breaths' (5 respiraciones) está predefinido en 5 respiraciones por minuto. En los programas siguientes se aumenta una respiración por minuto. El último programa (10 respiraciones) está predefinido en 10 respiraciones por minuto.



Puede seleccionar la luz o el sonido que quiere que le guíe durante el programa de relajación seleccionado. Siga la luz o el sonido cuando inhale y exhale.

- Si elige la luz como guía, inhale cuando aumente la intensidad de la luz. Contenga la respiración entre los dos leves destellos de luz. Exhale lentamente cuando disminuya la intensidad de la luz.
- Si usa sonido, inhale cuando aumente la intensidad del sonido de las olas. Cuando la intensidad del sonido se detenga, contenga la respiración. Exhale lentamente cuando la intensidad del sonido de las olas disminuya.

Siga el ritmo que prefiera con la ayuda de luz o el sonido si quiere lograr una sensación de relajación mayor. Incluso puede hacerlo con los ojos cerrados.

## Carga del teléfono móvil

Puede utilizar el puerto (consulte 'Descripción general') USB para cargar el smartphone (máx. 1000 mA).

## Limpieza y almacenamiento

- Limpie el aparato con un paño suave.
- No utilice agentes de limpieza abrasivos, estropajos o disolventes como alcohol, acetona, etc., ya que podría dañar la superficie del aparato.
- Si no va a utilizar el aparato durante un periodo de tiempo prolongado, desenchufe el adaptador de la toma de corriente y guarde el aparato en un lugar seguro y seco donde no pueda resultar aplastado, arañado o dañado.
- Al guardarlo, no enrolle el cable de alimentación alrededor del aparato.

## Reciclaje



- Este símbolo significa que este producto no debe desecharse con la basura normal del hogar (2012/19/UE).
- Siga la normativa de su país para la recogida selectiva de productos eléctricos y electrónicos. El desechado correcto ayuda a evitar consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud humana.

## Accesorios y piezas de repuesto

- Este aparato no contiene piezas manipulables por el usuario.
- La fuente de luz de esta luminaria no se puede reemplazar. Al final de la vida útil de la fuente de luz habrá que cambiar la luminaria completa.
- Para comprar accesorios o piezas de repuesto, visite [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) o acuda a su distribuidor de Philips. También puede ponerse en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Philips en su país (consulte los datos de contacto en el folleto de la garantía mundial).

Están disponibles los siguientes accesorios:

- Adaptador HF20 versión UE: código de servicio 4222 039 6746 1
- Adaptador HF20 versión para el Reino Unido: código de servicio 4222 039 6748 1

## Garantía y asistencia

Si necesita asistencia o información, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) o lea el folleto de garantía internacional.

## Resolución de problemas

En este capítulo se resumen los problemas más comunes que pueden surgir al usar el aparato. Si no puede resolver el problema con la siguiente información, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) para consultar una lista de preguntas frecuentes o comuníquese con el servicio de atención al cliente en su país.

Problema	Solución
El aparato no funciona.	Es posible que no se haya introducido el adaptador en la toma de corriente. Conecte correctamente el adaptador en la toma de la pared.
	Es posible que la clavija no esté correctamente conectada al aparato. Enchufe correctamente la clavija en el aparato.
	Es posible que se haya interrumpido el suministro eléctrico. Compruebe si la toma de corriente funciona conectando otro aparato.
El aparato funciona correctamente, pero la lámpara ya no funciona.	El aparato utiliza la tecnología LED duradera. La lámpara debe durar mucho tiempo. Sin embargo, si la lámpara deja de funcionar, diríjase a <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> . o póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
El aparato no responde cuando intento configurar diferentes funciones.	Si desea volver a los ajustes de fábrica, pulse el botón de reinicio situado en la parte posterior del aparato (consulte 'Descripción general'). Si pulsa el botón de reinicio, el asistente de instalación debe ajustarse otra vez.
La lámpara no se enciende cuando se activa la alarma.	Puede que haya ajustado un nivel de intensidad de luz demasiado bajo. Aumente el nivel de intensidad de la luz del perfil (consulte 'Intensidad de luz del perfil de despertar') de despertar.
	Es posible que haya desactivado la función de alarma. El icono de la alarma está visible en la pantalla cuando la función de alarma está activa (consulte 'Ajuste del perfil de despertar').
La lámpara no se enciende directamente al conectarla.	La lámpara puede tardar entre 1 y 5 segundos en encenderse, en función del nivel de intensidad de la luz seleccionado.

Problema	Solución
No se oye el sonido de la alarma cuando esta se activa.	Puede que haya ajustado un nivel de sonido demasiado bajo. Para ajustar un nivel de sonido más alto, aumente el nivel de volumen del sonido de despertar en el perfil (consulte 'Ajuste de los perfiles de despertar') de despertar.
	Cuando haya ajustado la alarma, primero verá el piloto de la curva del despertador. La alarma solamente suena cuando se cumple la hora de la alarma. Puede cambiar la duración de la curva (consulte 'Duración del perfil de despertar') de la luz del despertador.
	Es posible que haya desactivado la función de alarma. El icono de la alarma está visible en la pantalla cuando la función de alarma está activa.
	Si ha seleccionado la radio FM * como sonido de la alarma, encienda la radio FM * tras apagar la alarma para comprobar si la radio FM * funciona. Compruebe si la radio FM * está correctamente sintonizada en una emisora de radio. Si es necesario, ajuste la frecuencia. Si no funciona, llame al 1-866-832-4361 para obtener ayuda.
La radio FM* no funciona.	Puede que haya ajustado el nivel de volumen demasiado bajo. Aumente el nivel del volumen.
	Compruebe si la radio FM * está correctamente sintonizada en una emisora de radio. Si es necesario, ajuste la frecuencia.
	Mueva la antena para cambiarla de posición. Asegúrese de que ha desplegado la antena completamente.
	Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de su país.
La radio FM* produce un sonido crepitante.	Es posible que la señal de radio sea débil. Ajuste la frecuencia o cambie la posición de la antena moviéndola. Asegúrese de que ha desplegado la antena completamente.
La alarma se activó ayer, pero no lo ha hecho hoy.	Es posible que haya desactivado la función de alarma. El icono de la alarma está visible en la pantalla cuando la función de alarma está activa.
	Quizás ha ajustado un nivel de volumen o de intensidad de luz que es demasiado bajo. Ajuste un volumen más alto o una intensidad de luz mayor en el perfil (consulte 'Ajuste de los perfiles de despertar') de despertar.
	Aunque se corte el suministro eléctrico, la hora del reloj seguirá funcionando durante 8 horas. Es posible que el corte del suministro eléctrico haya durado más tiempo. En ese caso, debe ajustar la hora del reloj de nuevo.
Quería que se repitiera la alarma, pero no se activó de nuevo transcurridos 9 minutos.	Toque la parte superior de la luz para dormir y despertar para que la alarma se repita. Si pulsa el botón para apagar la alarma (consulte 'Ajuste del perfil de despertar'), el perfil de la alarma se desactivará durante ese día.

<b>Problema</b>	<b>Solución</b>
La luz me despierta demasiado temprano.	Es posible que el nivel de intensidad de la luz que ha ajustado no sea adecuado para usted. Pruebe un nivel de intensidad de luz inferior si se despierta demasiado pronto. También puede cambiar la duración de la curva (consulte 'Ajuste de los perfiles de despertar') del despertador. Si la intensidad de luz 1 no es lo bastante baja, aleje más el aparato de la cama.
La luz me despierta demasiado tarde.	Es posible que la intensidad de la luz que ha establecido sea demasiado baja. Seleccione una luz con más intensidad (consulte 'Intensidad de luz del perfil de despertar'). Es posible que el aparato esté situado a una altura por debajo del nivel de la cabeza. Asegúrese de que el aparato esté situado a una altura a la que la cama, el edredón, la manta o la almohada no bloqueen la luz. Asegúrese también de que el aparato no está colocado demasiado lejos.
No puedo encender o apagar la función de luz nocturna.	Asegúrese de tocar el lugar correcto (parte superior o posterior) del aparato.
No puedo transmitir música por USB.	La conexión USB solo sirve para cargar el teléfono móvil. No puede transferir música a la luz para dormir y despertar.
La entrada auxiliar no funciona correctamente.	No intente subir ni bajar el volumen en el teléfono móvil. Si es necesario, ajuste también el nivel de volumen en el aparato.
La entrada auxiliar no funciona correctamente.	No intente subir ni bajar el volumen en el teléfono móvil. Si es necesario, ajuste también el nivel de volumen en el aparato.
El dispositivo emite un pitido de repente.	La alamar de reserva se ha activado. Esto puede ocurrir hasta 12 horas después de que se haya desconectado la corriente (adaptador) y haya pasado la hora de la alarma. El sonido de la alarma se detiene automáticamente después de aproximadamente 1 minuto. También puede detener el sonido de la alarma inmediatamente si enciende el dispositivo durante unos instantes.  Para evitar que la alarma de reserva se active cuando se desconecte la corriente (por ejemplo, para guardarla) solo hay que desactivar las alarmas antes de apagar la unidad.

*\*HF3653 no incluye una radio.*

## **Especificaciones**

<b>Modelo</b>	<b>HF3650, HF3651, HF3653, HF3654</b>
Adaptador de voltaje nominal de entrada	100-240 V CA
Adaptador de frecuencia nominal de entrada	50/60 Hz
Adaptador de corriente en vacío	< 0,1 W
Adaptador de voltaje nominal de salida	24 V CC
Adaptador de potencia nominal de salida	18 W

Consumo medio en modo de espera < 0,5 W / < 0,25 W  
 Estado: (Todas las funciones suspendidas,  
 iluminación ambiental; día 12 horas, 500 lux y  
 noche 12 horas, 0 lux)  
 con ajuste de brillo máximo / pantalla apagada

Puerto de carga USB 5 V, 1000 mA

Sensibilidad AUX 280 mV

Rendimiento lumínico nominal (nivel 1 - 25) 1 - 350 lux a 45cm (1 - 350 \* lux a 17,7 pulg.)  
 dependiendo del modelo

Color de luz nominal (nivel 1-25) 1500-2800 K

### Características físicas

Dimensiones (altura x anchura x profundidad) 22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 pulg.)

Peso de unidad principal / adaptador Aproximadamente 0,77 kg (27,2 oz) / 0,14 kg (4,9 oz)

Adaptador de longitud del cable 150 cm (4,9 pies)

### Clasificación

Unidad principal Luminarias

Adaptador de corriente Alimentación de clase 2

Modo de funcionamiento Continuo

### Condiciones de funcionamiento

Temperatura +5 °C a +35 °C (41 °F a 95 °F)

Humedad relativa 15% a 90% (sin condensación)

### Condiciones de almacenamiento

Temperatura -20 °C a +50 °C (-4 °F a +122 °F)

Humedad relativa 15% a 90% (sin condensación)

## Sommaire

Introduction	54
Description générale	54
Application	55
Effets de la lampe de repos et de réveil	55
Informations de sécurité importantes	55
Sécurité et conformité	57
Champs électromagnétiques (CEM)	57
Icônes d'affichage	57
Navigation dans le menu	58
Réglage des profils de réveil	58
PowerBackUp+	59
Répétition	60
Désactivation de l'alarme	60
Utilisation de la lampe de repos et de réveil comme lampe de chevet	60
Éclairage nocturne	61
Paramètres	61
Écoute de la radio* ou de votre musique préférée	62
Programmes de détente	63
Simulation de coucher de soleil	64
RelaxBreathe	64
Charge du téléphone portable	65
Nettoyage et rangement	65
Recyclage	65
Pièces de rechange et accessoires	66
Garantie et assistance	66
Dépannage	66
Caractéristiques techniques	69

## Introduction

La lampe de repos et de réveil 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\*.

*\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.*

## Description générale

- 1 Corps de la lampe
- 2 Afficheur
- 3 Port de charge USB
- 4 Bouton de réinitialisation
- 5 Antenne radio\*
- 6 Adaptateur d'entrée CC

- 7 Entrée auxiliaire (AUX)
- 8 Haut-parleur
- 9 Bouton de répétition/éclairage nocturne
- 10 Adaptateur
- 11 Petite fiche

*\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.*

## Application

La lampe de repos et de réveil 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

La lampe de repos et de réveil de Philips prépare doucement votre corps à se réveiller pendant les 5 à 60 dernières minutes ou la dernière phase 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 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 de repos et de réveil à un niveau correspondant à votre sensibilité pour bien démarrer la journée. Pour plus d'informations sur la lampe de repos et de réveil, rendez-vous sur le site [www.philips.com](http://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.
- 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.
- Cet appareil est destiné à un usage en intérieur uniquement.

- 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 10 °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 et l'afficheur sont éteints.

## Sécurité et conformité

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

- CEI 60598 : Luminaires.
- CEI 60065 : Appareils audio, vidéo et appareils électroniques analogues.
- CEI 60950 : Matériels de traitement de l'information.
- CEI 62471 : Sécurité photobiologique des lampes et des appareils utilisant des lampes.

## 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



Afficheur désactivé



Signal sonore



Programme de détente

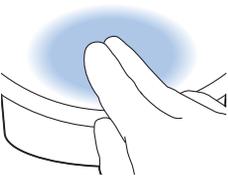
	Heure		Simulation du coucher du soleil
	Intensité lumineuse et activation/désactivation de la lumière		RelaxBreathe
	Sélectionnez votre langue		Radio*
	Paramètres		Sons naturels
	Prise AUX		Son désactivé
	Présélections radio*		Alarme
	Répétition/éclairage nocturne		Rythmes de respiration
	Afficheur		

\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.

## Navigation dans le menu



Sur l'afficheur, vous pouvez sélectionner et régler le profil de réveil, la lampe de chevet, les réglages, 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 boutons du menu.

## Réglage des profils de réveil



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



Remarque : Maintenez enfoncé le bouton d'alarme pendant 4 secondes pour désactiver toutes les alarmes à la fois. Maintenez le bouton d'alarme enfoncé 4 secondes pour réactiver les alarmes.

## Réglage du profil de réveil



Vous pouvez définir deux profils de réveil différents. 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.

## Durée du profil de réveil



Par défaut, la courbe de réveil (augmentation de la luminosité jusqu'à son intensité maximale) dure 30 minutes. Vous pouvez modifier la durée selon vos préférences.

## 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.

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

## Type de son



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

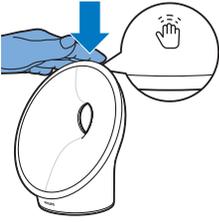
\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.

## 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.

## Désactivation de l'alarme



Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur ce bouton. Si vous désactivez l'alarme, le profil d'alarme est désactivé pour la journée.

## Utilisation de la lampe de repos et de réveil comme lampe de chevet

Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil comme lampe de chevet. Appuyez sur le bouton de lampe de chevet sur l'afficheur pour allumer la lampe de chevet.



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 le bouton croix dans le menu.



Conseil : Lorsque la lampe est allumée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de la lampe de repos et de réveil. 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, rappelez pour activer l'éclairage nocturne.

## Paramètres



Dans ce menu, vous pouvez régler l'heure, le signal sonore et la luminosité de l'afficheur de l'appareil.

Remarque : Maintenez enfoncé le bouton de réglage pendant 5 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).

### Heure



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

### Signal sonore



Lorsque vous appuyez sur n'importe quel bouton de menu, vous entendez un clic. Si vous ne souhaitez pas entendre de clic lorsque vous appuyez sur un bouton, appuyez sur le bouton d'activation du signal sonore pour désactiver le signal sonore. Vous entendez un clic en confirmation. Pour réactiver le signal sonore, rappelez sur ce bouton. Vous entendez deux clics pour confirmer l'activation du signal sonore.

### Écran



### Luminosité de l'affichage

Vous pouvez régler la luminosité d'affichage du niveau 1 à 6. Choisissez un niveau optimal pour vous permettre de voir l'afficheur pendant la nuit. L'appareil ajuste automatiquement la luminosité de l'afficheur lorsque la lumière dans votre chambre à coucher change.



### Activation/désactivation de l'afficheur

Si vous ne voulez pas que l'appareil produise de lumière (y compris l'indication de l'heure), vous pouvez désactiver complètement l'afficheur en appuyant sur le bouton correspondant.

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.

Appuyez sur le bouton barré pour rallumer l'afficheur.



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. 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. 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 sélectionnant la fréquence FM d'une autre station.

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



Vous pouvez prérégler 5 stations radio. Tout d'abord, sélectionnez une station de radio en réglant la fréquence FM. Maintenez enfoncé le bouton flèche double pour chercher automatiquement la station de radio suivante.



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



Réglez le volume de votre choix. Pour enregistrer la fréquence radio, sélectionnez le bouton coche.

*\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.*

## Musique via une entrée auxiliaire (AUX)



Vous pouvez utiliser la lampe de repos et de réveil 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 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 est faible, baissez le volume de votre appareil de lecture de musique.



Remarque : Maintenez le bouton note de musique enfoncé pendant 5 secondes 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.



Remarque : Maintenez enfoncé le bouton détente pendant 5 secondes pour activer/désactiver le programme de détente. Vous pouvez aussi désactiver le programme de détente en tapotant sur le dessus de l'appareil.

## Simulation de coucher de 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 et l'intensité lumineuse de départ.

Lors de la simulation de coucher de soleil, vous pouvez également sélectionner un son qui s'atténue progressivement pour accompagner la simulation de coucher de soleil. Vous pouvez régler la source 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.

Remarque : Si vous avez défini la simulation de coucher de soleil dans l'assistant de configuration, elle démarre immédiatement. Si vous n'avez pas défini le profil de réveil, la lampe de repos et de réveil commence par une simulation de coucher de soleil par défaut.

\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.

## 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 vous permet de vous détendre et de vous relaxer.

### 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

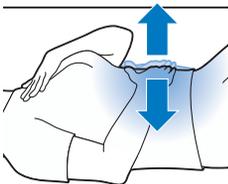
- 1 Installez-vous confortablement sur le dos.
- 2 Inspirez par le nez et expirez par le nez ou la bouche.



- 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.



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.

## 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.
- 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 d'alimentation 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](http://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

## Garantie et assistance

Si vous avez besoin d'une assistance ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou lisez le dépliant sur la garantie internationale.

## 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](http://www.philips.com/support) et consultez la liste de questions fréquemment posées ou contactez le Service Consommateurs Philips de votre pays.

Problème	Solution
L'appareil ne fonctionne pas.	L'adaptateur n'a peut-être pas été correctement inséré dans la prise secteur. Branchez correctement l'adaptateur sur la prise murale.
	La fiche n'est peut-être pas correctement insérée dans l'appareil. Branchez correctement la fiche sur l'appareil.
	Il y a peut-être une panne de courant. Vérifiez si l'alimentation électrique fonctionne en branchant un autre appareil.
L'appareil fonctionne correctement, mais la lampe ne s'allume plus.	L'appareil utilise une technologie LED durable. La lampe devrait durer longtemps. Cependant, si la lampe ne fonctionne plus, rendez-vous sur <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> ou contactez le Service Consommateurs.
L'appareil ne répond pas lorsque j'essaie de régler différentes fonctions.	Si vous souhaitez rétablir les réglages d'usine, appuyez sur le bouton de réinitialisation à l'arrière de l'appareil (voir 'Description générale'). Si vous appuyez sur le bouton de réinitialisation, l'assistant de configuration doit être de nouveau réglé.

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 (voir 'Intensité lumineuse du profil de réveil') de réveil.
	Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque la fonction d'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 (voir 'Réglage des profils de réveil') 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 (voir 'Durée du profil de réveil') de la lumière de réveil.
	Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque la fonction d'alarme est active.
	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 cela ne fonctionne pas, appelez le 1-866-832-4361 pour obtenir de l'aide.
La radio FM* ne fonctionne pas.	Vous avez peut-être réglé le volume sur un niveau trop bas. Augmentez le volume.
	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.
	Contactez le Service Consommateurs de votre pays.
La radio FM* émet des grésillements.	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. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque la fonction d'alarme est active.
	Vous avez peut-être défini un niveau sonore et/ou un niveau d'intensité lumineuse trop faible. Définissez un volume et/ou un niveau d'intensité lumineuse plus élevé dans votre profil (voir 'Réglage des profils de réveil') de réveil.

Problème	Solution
	En cas de panne de courant, l'heure continuera à fonctionner pendant 8 heures. Il est possible que la panne ait duré plus longtemps. Dans ce cas, vous devez de nouveau régler l'heure.
J'ai voulu utiliser la fonction de répétition, mais l'alarme ne s'est pas déclenchée à nouveau au bout de 9 minutes.	Tapotez sur le dessus de la lampe de repos et de réveil pour répéter l'alarme. Si vous appuyez sur le bouton pour désactiver l'alarme (voir 'Réglage du profil de réveil'), le profil d'alarme est désactivé pour la journée.
La lumière me réveille trop tôt.	Vous avez peut-être choisi un niveau d'intensité lumineuse qui ne vous convient pas. Essayez un niveau d'intensité lumineuse inférieur si vous vous réveillez trop tôt. Vous pouvez aussi modifier la durée de la courbe (voir 'Réglage des profils de réveil') de réveil. Si l'intensité lumineuse 1 n'est pas suffisamment basse, placez l'appareil plus loin du lit.
La lumière me réveille trop tard.	L'intensité lumineuse que vous avez réglée est peut-être trop basse. Sélectionnez une intensité (voir 'Intensité lumineuse du profil de réveil') lumineuse plus élevée. L'appareil est peut-être placé plus bas que votre tête. Assurez-vous que l'appareil est situé assez haut afin que la lumière ne soit pas occultée par votre lit, votre couette, une couverture ou votre oreiller. Assurez-vous également que l'appareil n'est pas trop éloigné.
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.
L'entrée AUX ne fonctionne pas correctement.	Essayez de régler le volume de votre téléphone portable plus haut ou plus bas. Si nécessaire, ajustez également le niveau de volume sur l'appareil.
L'entrée AUX ne fonctionne pas correctement.	Essayez de régler le volume de votre téléphone portable 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 12 heures après la déconnexion de l'alimentation (adaptateur) et lorsque l'heure d'alarme 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), il suffit de désactiver les alarmes avant la mise hors tension.

*\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.*

## Caractéristiques techniques

<b>Modèle</b>	<b>HF3650, HF3651, HF3653, HF3654</b>
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 Condition : (toutes les fonctions suspendues, scénario de lumière ambiante ; jour 12 h, 500 lux et nuit 12 h, 0 lux) affichage avec réglage maximum de luminosité / afficheur désactivé	< 0,5 W / < 0,25 W
Port de charge USB	5 V, 1 000 mA
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
<b>Caractéristiques physiques</b>	
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)
<b>Classification</b>	
Unité principale	Luminaire
Adaptateur	Alimentation classe 2
Mode de fonctionnement	Continu
<b>Conditions de fonctionnement</b>	
Température	+5 °C à +35 °C (41 °F à 95 °F)
Humidité relative	15 à 90 % (sans condensation)
<b>Conditions de stockage</b>	
Température	-20 °C à +50 °C (-4 °F à +122 °F)
Humidité relative	15 à 90 % (sans condensation)

## Sommario

Introduzione	70
Descrizione generale	70
Utilizzo previsto	71
Effetti della Sleep & Wake-Up Light	71
Informazioni di sicurezza importanti	71
Sicurezza e conformità	73
Campi elettromagnetici (EMF)	73
Icone del display	73
Navigazione del menu	74
Impostazione dei profili di sveglia	74
PowerBackUp+	75
Funzione Snooze	76
Spegnimento della sveglia	76
Uso della Sleep & Wake-Up Light come lampada da comodino	76
Luce notturna	77
Impostazioni	77
Ascolto della radio* o della musica preferita	78
Programmi di rilassamento	79
Simulazione del tramonto	79
RelaxBreathe	80
Come ricaricare il telefono cellulare	81
Come pulire e riporre l'apparecchio	81
Riciclaggio	81
Accessori e parti di ricambio	82
Garanzia e assistenza	82
Risoluzione dei problemi	82
Specifiche	84

## Introduzione

La Sleep & Wake-Up Light 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\*.

*\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.*

## Descrizione generale

- 1 Alloggiamento della lampada
- 2 Display
- 3 Porta di ricarica USB
- 4 Pulsante Reset
- 5 Antenna radio\*
- 6 Adattatore ingresso CC

- 7 Ingresso ausiliario (AUX)
- 8 Altoparlante
- 9 Pulsante Snooze/Luce notturna
- 10 Adattatore
- 11 Spinotto

\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## Utilizzo previsto

La Sleep & Wake-Up Light 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

La Sleep & Wake-Up Light di Philips prepara gradualmente il corpo al risveglio durante gli ultimi 5-60 minuti o nell'ultimo periodo 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 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 della Sleep & Wake-Up Light su un livello che corrisponde alla vostra sensibilità per iniziare al meglio la giornata. Per ulteriori informazioni sulla Sleep & Wake-Up Light, visitate il sito [www.philips.com](http://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.
- 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'apparecchio deve essere utilizzato solo in interni.

- 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 10 °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 quali gli 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 e il display sono spenti.

## Sicurezza e conformità

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

- IEC 60598: apparecchi per illuminazione
- IEC 60065: apparecchi audio, video e apparecchi elettronici affini
- IEC 60950: apparecchiature IT
- IEC 62471: sicurezza fotobiologica di lampade e sistemi di lampade

## 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



Display spento



Feedback audio



Programma di rilassamento



Ora



Sunset Simulation (simulazione del tramonto)



Intensità luminosa e luce accesa/spenta



RelaxBreathe



Selezione della lingua



Radio\*



Impostazioni



Suoni naturali



Presa AUX



Suono disattivato



Programmi radio\*



Sveglia



Snooze/Luce notturna



Ritmi di respirazione



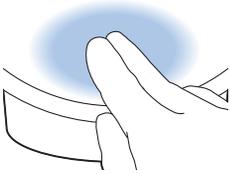
Display

*\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.*

## Navigazione del menu



Sul display potete selezionare e impostare il profilo di sveglia, le opzioni della luce del comodino, il suono (sorgente) e 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 visualizzati i pulsanti del menu.

## Impostazione dei profili di sveglia



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



Nota: per disattivare contemporaneamente tutte le sveglie impostate, tenete premuto il pulsante della sveglia per 4 secondi. Per riattivare le sveglie, tenete premuto il pulsante della sveglia per 4 secondi.

## Impostazione del profilo di sveglia



Potete impostare due diversi profili di sveglia. Per ogni profilo potete impostare l'ora, l'intensità luminosa, la durata della curva della sveglia, il tipo di suono e il volume.

## 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. È possibile modificare tale durata in base alle proprie preferenze.

## 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.

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

## Tipo di suono



Potete scegliere fra tre opzioni. Selezionate un suono naturale, nessun suono o la radio FM.\*

\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## 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 questo pulsante. Lo spegnimento della sveglia comporta la disattivazione del profilo per la giornata in corso.

## Uso della Sleep & Wake-Up Light come lampada da comodino



Potete utilizzare la Sleep & Wake-Up Light come lampada da comodino. Premete il pulsante della lampada da comodino sul display per accendere la lampada.

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.

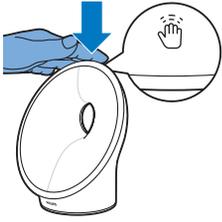


Per spegnere la lampada, premete il pulsante con la croce nel menu.



Suggerimento: quando la lampada è accesa, potete spegnerla anche con un solo tocco sulla parte superiore della Sleep & Wake-Up Light. 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.

Nota: tenete premuto il pulsante delle impostazioni per 5 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).

## Ora



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

## Feedback audio



Quando si preme un pulsante del menu, si sente un clic. Se non desiderate udire un clic alla pressione dei pulsanti, premete il pulsante del feedback audio per disattivare tale funzione. Sentirete un clic di conferma. Per riattivare il feedback audio, premete nuovamente questo pulsante. Sentirete due clic di conferma che indicano che il feedback audio è stato attivato.

## Display



### Luminosità del display

Potete regolare la luminosità del display dal livello 1 al livello 6. Scegliete un livello ottimale per voi per vedere il display di notte. L'apparecchio regola automaticamente la luminosità del display quando la luce in camera da letto cambia.



### Display acceso/spento

Se non desiderate che l'apparecchio emetta alcuna luce (inclusa l'indicazione dell'ora) potete spegnere il display completamente premendo il relativo pulsante.

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.

Per accendere nuovamente il display, premete il pulsante barrato.



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 attiva, potete disattivare il suono con un solo tocco sulla parte superiore della Sleep & Wake-Up Light. Tutti i programmi attivi vengono arrestati. Le sveglie impostate rimangono attive.

### Radio\*



Potete ascoltare la radio FM con la Sleep & Wake-Up Light. Se avete impostato la funzione radio nella Configurazione guidata, viene visualizzata la stazione radio selezionata. Potete modificare manualmente la stazione radio selezionando la frequenza FM di un'altra stazione radio.

Suggerimento: srotolate completamente l'antenna e regolatene la posizione in modo da ottenere una ricezione ottimale.



È possibile preimpostare 5 stazioni radio. Innanzitutto selezionate una stazione radio impostando la frequenza FM. Tenete premuto il pulsante con la doppia freccia per eseguire la ricerca automatica della stazione radio successiva.



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



Impostate il volume desiderato. Per salvare la frequenza radio, selezionate il pulsante con il segno di spunta.

\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## Musica attraverso l'ingresso ausiliario (AUX)



Potete utilizzare la Sleep & Wake-Up Light come altoparlante per la musica collegando un dispositivo di riproduzione di musica (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, aumentate il volume del dispositivo di riproduzione di musica.

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

**Nota:** tenete premuto il pulsante della nota musicale per 5 secondi 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 a un dispositivo di riproduzione di musica, dovete disporre di un cavo AUX.

## Programmi di rilassamento



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



**Nota:** tenete premuto il pulsante di rilassamento per 5 secondi per attivare/disattivare il programma di rilassamento. Per disattivare il programma di rilassamento attivo, potete anche toccare la parte superiore dell'apparecchio.

## 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. È possibile impostare la durata e l'intensità luminosa iniziale.

È possibile inoltre selezionare un suono che si affievolisce durante la simulazione del tramonto. Potete impostare la sorgente 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.

**Nota:** se avete impostato la simulazione del tramonto nella Configurazione guidata, la simulazione ha inizio immediatamente. Se non avete impostato il

profilo di sveglia la Sleep & Wake-Up Light avvia una simulazione del tramonto predefinita.

\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## 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 aiutano ad allentare la tensione e a rilassarsi.

### Respirazione addominale per rilassarsi

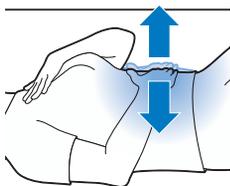
La respirazione addominale è l'esercizio di respirazione più diffuso per aiutare le persone a rilassarsi. Quando si respira con l'addome, il diaframma si abbassa automaticamente. Di conseguenza i polmoni si abbassano ed è possibile inspirare profondamente.

**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'espirazione 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.



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'espirazione.

- 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.

## 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.
- 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 m<sup>2</sup>.
- 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](http://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

## Garanzia e assistenza

Per assistenza o informazioni, visitate il sito Web all'indirizzo [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) oppure leggete l'opuscolo della garanzia internazionale.

## 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](http://www.philips.com/support) per un elenco di domande frequenti o contattate il Centro assistenza clienti del vostro paese.

Problema	Soluzione
L'apparecchio non funziona.	È possibile che l'adattatore non sia stato inserito correttamente nella presa a muro. Inserite correttamente l'adattatore nella presa a muro.
	È possibile che la spina non sia stata inserita correttamente nell'apparecchio. Inserite correttamente la spina nell'apparecchio.
	Potrebbe essersi verificata un'interruzione di corrente. Verificate la presenza di corrente collegando un altro apparecchio.
L'apparecchio funziona correttamente, ma la lampada non funziona più.	L'apparecchio utilizza la tecnologia LED a efficienza energetica. La lampada dovrebbe durare a lungo. Tuttavia, se la lampada smette di funzionare visitate il sito <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> o contattate il centro assistenza clienti.
L'apparecchio non risponde all'impostazione delle diverse funzioni.	Per ripristinare le impostazioni di fabbrica, premete il pulsante Reset posto sul retro dell'apparecchio (vedere 'Descrizione generale'). Se premete il pulsante Reset, sarà necessario eseguire nuovamente la Configurazione guidata.

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 (vedere 'Intensità luminosa del profilo di sveglia') di sveglia.
	È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva (vedere 'Impostazione 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 (vedere 'Impostazione dei profili di sveglia') 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 (vedere 'Durata del profilo di sveglia') della luce della sveglia.
	È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva.
	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 non funziona, chiamate il numero +1-866-832-4361 per ottenere assistenza.
La radio FM* non funziona.	È possibile che il volume sia stato impostato su un livello troppo basso. Aumentate il livello del volume.
	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.
	Contattate il centro assistenza clienti del vostro paese.
La radio FM* produce suoni distorti.	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.	È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva.
	Forse il livello del volume e/o il livello di intensità luminosa sono stati impostati a un livello troppo basso. Impostate un livello di volume e/o di intensità luminosa più alti nel profilo (vedere 'Impostazione dei profili di sveglia') di sveglia.

Problema	Soluzione
	In caso di interruzione dell'alimentazione, l'ora della sveglia rimane attiva per un massimo di 8 ore. L'interruzione di corrente potrebbe durare più a lungo. In tal caso è necessario reimpostare l'ora.
È stata impostata la funzione Snooze ma la sveglia non è scattata nuovamente dopo 9 minuti.	Per attivare la funzione Snooze, toccate la parte superiore della Sleep & Wake-Up Light. Se premete il pulsante per spegnere la sveglia (vedere 'Impostazione del profilo di sveglia'), il profilo della sveglia viene disattivato per la giornata in corso.
La luce mi sveglia troppo presto.	Forse il livello di intensità luminosa impostato è inadatto. Se vi svegliate troppo presto, provate a ridurre il livello di intensità luminosa. È possibile inoltre modificare la durata della curva (vedere 'Impostazione dei profili di sveglia') della sveglia. Se il livello di intensità luminosa 1 non è abbastanza basso, aumentate la distanza tra l'apparecchio e il letto.
La luce mi sveglia troppo tardi.	Potrebbe essere stata impostata un'intensità luminosa troppo bassa. Selezionate un'intensità (vedere 'Intensità luminosa del profilo di sveglia') luminosa più alta. L'apparecchio potrebbe essere posizionato a un livello inferiore rispetto alla testa. Verificate che l'apparecchio sia posizionato a un'altezza tale che la luce non sia ostruita dal letto, dal piumone, dalle coperte o dal cuscino. Assicuratevi inoltre che l'apparecchio non sia posizionato troppo lontano.
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.
L'ingresso AUX non funziona correttamente.	Provate a impostare un livello di volume più alto o più basso sul telefono cellulare. Se necessario regolate il livello del volume anche sull'apparecchio.
L'ingresso AUX non funziona correttamente.	Provate a impostare un livello di volume più alto o più basso sul telefono cellulare. Se necessario regolate il livello del volume anche sull'apparecchio.
Improvvisamente il dispositivo emette un segnale acustico.	La sveglia di riserva si è attivata. Questo può verificarsi fino a 12 ore dopo avere rimosso l'alimentatore 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 accendendo brevemente il dispositivo. 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.

\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## Specifiche

<b>Modello</b>	<b>HF3650, HF3651, HF3653, HF3654</b>
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 Condizione: (tutte le funzioni sospese, scenario luce d'atmosfera; giorno 12 ore, 500 lux e notte 12 ore, 0 lux) display impostato sul livello massimo di luminosità / display spento	<0,5 W / <0,25 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
<b>Caratteristiche fisiche</b>	
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
<b>Classificazione</b>	
Unità principale	Apparecchi per illuminazione
Adattatore	Alimentatore Classe 2
Modalità di funzionamento	Continua
<b>Condizioni operative</b>	
Temperatura	Da 5 °C a 35 °C
Umidità relativa	Da 15% a 90% (assenza di condensa)
<b>Condizioni di conservazione</b>	
Temperatura	Da -20 °C a 50 °C
Umidità relativa	Da 15% a 90% (assenza di condensa)

## Inhoud

Introductie	86
Algemene beschrijving	86
Beoogd gebruik	87
De effecten van de Sleep & Wake-Up Light	87
Belangrijke veiligheidsinformatie	87
Veiligheid en naleving van richtlijnen	89
Elektromagnetische velden (EMV)	89
Pictogrammen op het display	90
Navigeren in het menu	90
Wekprofielen instellen	91
PowerBackUp+	91
Sluimeren	92
Het alarm uitschakelen	92
De Sleep & Wake-Up Light als bedlamp gebruiken	92
Middernachtlamp	93
Instellingen	93
Naar de radio* of uw eigen muziek luisteren	94
Ontspanningsprogramma's	95
Zonsondergangsimulatie	95
RelaxBreathe	96
Uw mobiele telefoon opladen	97
Schoonmaken en opbergen	97
Recyclen	97
Accessoires en reserveonderdelen	97
Garantie en ondersteuning	98
Problemen oplossen	98
Specificaties	100

## Introductie

Met de Philips Sleep & Wake-Up Light wordt u op een aangename manier wakker. Als de zonsopkomstsimulatie is geactiveerd (standaard gedurende 30 minuten) neemt de lichtintensiteit van de lamp geleidelijk toe tot aan 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. Om nog plezieriger wakker te worden, kunt u zich door natuurlijke wekgeluiden of de FM-radio\* laten wakker.

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Algemene beschrijving

- 1 Lampbehuizing
- 2 Display
- 3 USB-oplaadpoort
- 4 Resetknop
- 5 Radioantenne\*

- 6 DC-contact voor adapter
- 7 Ingang voor randapparaten (AUX)
- 8 Luidspreker
- 9 Sluimer-/middernachtlichtknop
- 10 Adapter
- 11 Kleine stekker

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Beoogd gebruik

Het Philips 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 Sleep & Wake-Up Light

De Philips Sleep & Wake-Up Light bereidt uw lichaam in de eindfase van uw slaap (de laatste 5 tot 60 minuten, afhankelijk van de tijd die u hebt ingesteld voor Sunrise Simulation) langzaam voor op het wakker worden. Uw ogen zijn in de vroege ochtend gevoeliger voor licht dan wanneer u wakker bent. In deze periode wordt uw lichaam met een lage lichtintensiteit die een natuurlijke zonsopkomst nabootst, gestimuleerd om wakker en actief te worden.

Mensen die de Sleep & Wake-Up Light gebruiken, worden makkelijker wakker, hebben in het algemeen 's morgens een beter humeur en voelen zich energiever. Omdat de gevoeligheid voor licht voor iedereen anders is, kunt u de lichtintensiteit van uw Sleep & Wake-Up Light instellen op een niveau dat past bij uw lichtgevoeligheid, zodat u optimaal aan de dag begint. Ga voor meer informatie over de Sleep & Wake-Up Light naar [www.philips.nl](http://www.philips.nl).

## 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.
- 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.
- Dit apparaat is alleen voor gebruik binnenshuis.
- 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 vloer 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 10 °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 alsmede 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 en het display zijn uitgeschakeld.

## Veiligheid en naleving van richtlijnen

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

- IEC 60598: Armaturen
- IEC 60065: Elektronische audio-, video- en vergelijkbare apparatuur.
- IEC 60950: IT-apparatuur.
- IEC 62471: Fotobiologische veiligheid van lampen en systemen die lampen gebruiken.

## 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		Display uit
	Hoorbare feedback		Ontspanningsprogramma
	Kloktijd		Zonsondergangsimulatie
	Lichtintensiteit en lamp aan/uit		RelaxBreathe
	Selecteer uw taal		Radio*
	Instellingen		Natuurgeluiden
	AUX-aansluiting		Geluid uit
	Radio-instellingen*		Alarmfunctie
	Sluimer-/middernachtlamp		Ademhalingsritmen
	Display		

\*HF3653 heeft geen radio.

## Navigeren in het menu



Op het display kunt u het wekprofiel, de bedlamp, de instellingen, 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 de menuknoppen.

## Wekprofielen instellen



In uw wekprofiel kunt u de alarmtijd, de maximale lichtintensiteit en het door u gewenste type wekgeluid instellen.



Opmerking: houd de alarmknop 4 seconden ingedrukt als u alle ingestelde alarmen in een keer wilt deactiveren. Houd de alarmknop 4 seconden ingedrukt om de alarmen weer te activeren.

## Wekprofiel instellen



U kunt twee verschillende wekprofielen instellen. Voor elk profiel kunt u de tijd, de lichtintensiteit, de lengte van de wekperiode, het soort geluid en het volume instellen.

## De duur van het wekprofiel



De wekperiode duurt standaard 30 minuten (met een toename van de lichtintensiteit tot het ingestelde maximum is bereikt). U kunt de duur naar eigen wens aanpassen.

## 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.

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

## Type geluid



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

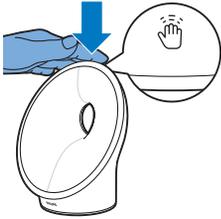
\*HF3653 heeft geen radio.

## 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 uitschakelen



Als het alarm afgaat, kunt u dit uitzetten door op deze knop te drukken. Als u het alarm uitschakelt, wordt het alarmprofiel voor die dag gedeactiveerd.

## De Sleep & Wake-Up Light als bedlamp gebruiken



U kunt de Sleep & Wake-Up Light als bedlamp gebruiken. Druk op de bedlampknop op het display om de bedlamp 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.

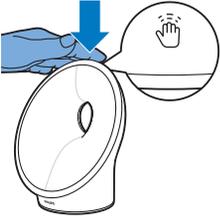


U zet de lamp uit door op het kruisje in het menu te drukken.



Tip: Als de lamp aan staat, kunt u deze ook uitzetten door één keer boven op de Sleep & Wake-Up Light 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.

Opmerking: houd de instellingenknop 5 seconden ingedrukt om een nieuw menu te openen, waarin u de DEMO-modus (versnelde werkperiode) of de VERSIE (de versie van de hardware) kunt selecteren.

### Tijd



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

### Hoorbare feedback



Wanneer u op een willekeurige knop in het menu drukt, hoort u een klink. Als u dit klinkgeluid niet wilt horen bij het indrukken van een knop, drukt u op de knop voor hoorbare feedback om de hoorbare feedback uit te schakelen. Ter bevestiging hoort u nog één klink. Als u de hoorbare feedback opnieuw wilt activeren, drukt u nogmaals op deze knop. U hoort twee klikken ter bevestiging dat de hoorbare feedback is geactiveerd.

### Display



#### Displayhelderheid

U kunt de displayhelderheid instellen van niveau 1 tot en met niveau 6. Kies een niveau waarbij u het display optimaal kunt zien in het donker. De displayhelderheid van het apparaat zich automatisch aan als het licht in uw slaapkamer verandert.



### Display aan/uit

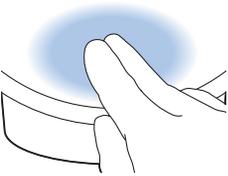
Als u wilt dat het apparaat helemaal geen licht geeft (inclusief de tijdsaanduiding), kunt u het display helemaal uitschakelen door op de displayknop te drukken.

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.

Druk op de doorgekruiste knop om het display weer in te schakelen.



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 Sleep & Wake-Up Light te tikken. Alle actieve programma's worden gestopt. De ingestelde alarmen zijn nog steeds geactiveerd.

### Radio\*



U kunt via de 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 de radiozender handmatig veranderen door de FM-frequentie van een andere zender te selecteren.

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



U kunt 5 radiozenders als voorkeurzender instellen. Selecteer eerst een radiozender door af te stemmen op de bijbehorende FM-frequentie. U kunt het apparaat laten zoeken naar de volgende radiozender door de knop met de twee pijlen ingedrukt te houden.



Nadat u een radiozender hebt ingesteld, kunt u eenvoudig nog een voorkeurzender toevoegen via de schakelknop. Met deze procedure kunt u 5 radiozenders als voorkeurzender instellen.



Stel het gewenste volume in. Selecteer de knop met het vinkje om de radiofrequentie op te slaan.

\*HF3653 heeft geen radio.

## Muziek via de AUX-ingang



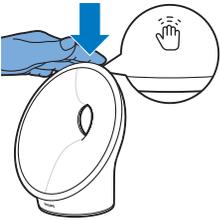
U kunt de Sleep & Wake-Up Light als luidspreker gebruiken voor het afspelen van muziek door een afspeelapparaat (bijvoorbeeld uw mobiele telefoon) aan te sluiten op de AUX-ingang.

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 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 Sleep & Wake-Up Light zacht hebt ingesteld, zet u het volume van het afspeelapparaat lager.

Opmerking: houd de muzieknootknop 5 seconden ingedrukt om het geluid in/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 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.



Opmerking: houd de ontspanningsknop 5 seconden ingedrukt om het ontspanningsprogramma in/uit te schakelen. U kunt het ontspanningsprogramma ook inschakelen 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 en lichtintensiteit instellen waarmee u wilt beginnen.

Tijdens de zonsondergangsimulatie kunt u tegelijkertijd ook een geluid langzaam laten verstommen. U kunt de geluidsbron en het volume instellen waarop u wilt beginnen. 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.

Opmerking: Als u de zonsondergangsimulatie hebt ingesteld in de installatiewizard wordt deze onmiddellijk gestart. Als u geen wekprofiel hebt

ingesteld, start de Sleep & Wake-Up Light met een standaardinstelling voor zonsondergangsimulatie.

\*HF3653 heeft geen radio.

## 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 Sleep & Wake-Up Light gaat u zich steeds meer ontspannen voelen.

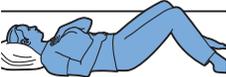
### Ademhaling vanuit de buik voor ontspanning

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

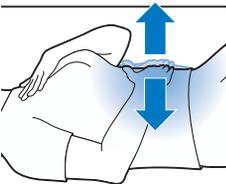
- 1 Ga comfortabel op uw rug liggen.
- 2 Adem in door de neus en adem weer uit door de neus of mond.



- 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.



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.

## 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 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 netsnoer niet om het apparaat heen als u het apparaat wegzet.

## 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](http://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

## Garantie en ondersteuning

Hebt u informatie of ondersteuning nodig, ga dan naar [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) of lees de internationale garantieverklaring.

## 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](http://www.philips.com/support) voor een lijst met veelgestelde vragen of neemt u contact op met het Consumer Care Center in uw land.

Probleem	Oplossing
Het apparaat doet het helemaal niet.	Misschien zit de adapter niet goed in het stopcontact. Steek de adapter goed in het stopcontact.
	Misschien is de stekker niet goed in het apparaat gestoken. Steek de stekker goed in het apparaat.
	Misschien is er een stroomstoring. Controleer of de stroomvoorziening naar behoren werkt door een ander apparaat aan te sluiten.
Het apparaat werkt goed, maar de lamp werkt niet meer.	Het apparaat maakt gebruik van duurzame LED-technologie. De lamp zou een hele tijd mee moeten gaan. Als de lamp het toch niet meer doet, gaat u naar <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> of neemt u contact op met het Consumer Care Center.
Het apparaat reageert niet wanneer ik verschillende functies probeer in te stellen.	Als u de fabrieksinstellingen wilt terugzetten, drukt u op de resetknop op de achterkant van het apparaat (zie 'Algemene beschrijving'). Als u op de resetknop hebt gedrukt, moet de installatiewizard opnieuw worden ingesteld.
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 (zie 'De lichtintensiteit van het wekprofiel').
	Misschien hebt u de alarmfunctie uitgeschakeld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als de alarmfunctie is geactiveerd (zie 'Wekprofiel instellen').

<b>Probleem</b>	<b>Oplossing</b>
De lamp gaat niet direct aan wanneer ik deze inschakel.	Het kan 1 tot 5 seconden duren voordat de lamp aan gaat, 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 (zie 'Wekprofielen instellen').
	Nadat 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 de periode dat het licht aan is tijdens de wekperiode (zie 'De duur van het wekprofiel') aanpassen.
	Misschien hebt u de alarmfunctie uitgeschakeld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als de alarmfunctie is geactiveerd.
	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 niet werkt, kunt u 1-866-832-4361 bellen voor hulp.
De FM-radio* werkt niet.	Mogelijk hebt u het geluidsvolume te laag ingesteld. Verhoog het geluidsvolume.
	Controleer of uw FM-radio* goed is afgestemd op de gewenste radiozender. Pas zo nodig de frequentie aan.
	Wijzig de stand van de antenne door ermee te bewegen. Zorg dat de antenne helemaal is uitgerold.
	Neem contact op met het Consumer Care Center in uw land.
Ik hoor kraakgeluiden op de FM-radio*.	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 alarmfunctie uitgeschakeld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als de alarmfunctie is geactiveerd.
	Mogelijk hebt u een te laag geluids- en/of lichtintensiteitsniveau ingesteld. Stel een hoger geluids- en/of lichtintensiteitsniveau in in uw wekprofiel (zie 'Wekprofielen instellen').
	Bij een stroomstoring loopt de kloktijd nog maximaal 8 uur door. Misschien heeft de stroomstoring langer geduurd dan dat. In dat geval moet u de kloktijd opnieuw instellen.
Ik wilde sluimeren, maar het alarm ging na 9 minuten niet opnieuw af.	Tik boven op de Sleep & Wake-Up Light om de sluimertijd in te laten gaan. Als u op de knop drukt waarmee het alarm (zie 'Wekprofiel instellen') wordt uitgeschakeld, wordt het alarmprofiel voor die dag gedeactiveerd.

Probleem	Oplossing
Het licht maakt me te vroeg wakker.	Mogelijk hebt u niet een voor u gepast lichtintensiteitsniveau ingesteld. Probeer een lagere lichtintensiteit uit als u te vroeg wakker wordt. U kunt ook de lengte van de wekperiode (zie 'Wekprofielen instellen') aanpassen. Als lichtintensiteit 1 nog niet laag genoeg is, kunt u het apparaat verder weg zetten van uw bed.
Het licht maakt me te laat wakker.	Mogelijk hebt u de lichtintensiteit te laag ingesteld. Selecteer een hogere lichtintensiteit (zie 'De lichtintensiteit van het wekprofiel'). Misschien staat het apparaat lager dan uw hoofd. Zorg ervoor dat het apparaat op een hoogte staat waarop het licht niet wordt geblokkeerd door uw bed, dekbed, laken of kussen. Zorg er ook voor dat het apparaat niet te ver weg 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 Sleep & Wake-Up Light.
De aux-ingang werkt niet zoals zou moeten.	Zet het volume op uw mobiele telefoon hoger of lager. Pas eventueel ook het volume op het apparaat aan.
De aux-ingang werkt niet zoals zou moeten.	Zet het volume op uw mobiele telefoon 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 12 uur nadat de stroom (via de adapter) is onderbroken, wanneer de ingestelde alarmtijd is bereikt. Het alarmgeluid stopt automatisch na ongeveer 1 minuut. U kunt het alarmgeluid ook direct onderbreken door het apparaat kort van stroom te voorzien. Als u wilt voorkomen dat het back-upalarm afgaat terwijl het apparaat niet is aangesloten op de stroomvoorziening (bijvoorbeeld tijdens opslag), kunt u het beste de alarmen deactiveren voordat u het apparaat uitschakelt.

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Specificaties

Model	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nominaal ingangsvoltage adapter	100-240 VAC
Nominale ingangsfrequentie adapter	50/60 Hz
Onbelast vermogen adapter	<0,1 W
Nominale uitgangsspanning adapter	24 VDC
Nominaal uitgangsvermogen adapter	18 W

Gemiddeld verbruik apparaat in stand-by <0,5 W / <0,25 W  
 Toestand: (Alle functies opgeschort, bij omgevingslicht; overdag 12 u, 500 lux en 's nachts 12 u, 0 lux)  
 display met helderheid op maximaal/display uit

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	Armaturen
Adapter	Klasse 2 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)

## Conteúdo

Introdução	102
Descrição geral	102
Utilização prevista	103
Os efeitos do Sleep & Wake-Up Light	103
Informações de segurança importantes	103
Segurança e conformidade	105
Campos electromagnéticos (CEM)	105
Ícones do visor	105
Navegar no menu	106
Definir os perfis de despertar	106
PowerBackUp+	107
Snoozer	107
Desligar o alarme	108
Utilizar o Sleep & Wake-Up Light como candeeiro de mesa de cabeceira	108
Luz noturna	108
Definições	109
Ouvir o rádio* ou a sua própria música	110
Programas para descontrair	111
Simulação do anoitecer	111
RelaxBreathe	112
Carregar o telemóvel	113
Limpeza e arrumação	113
Reciclagem	113
Acessórios e peças	113
Garantia e assistência	113
Resolução de problemas	114
Especificações	116

## Introdução

O Sleep & Wake-Up Light da Philips ajuda-o a acordar de forma mais agradável. Se a simulação do amanhecer estiver ativa (a predefinição é 30 minutos), a intensidade da luz da lâmpada aumenta gradualmente até ao nível definido e a cor da luz muda do vermelho profundo da manhã até à luz brilhante do dia. A luz prepara gradualmente o seu corpo para despertar à hora definida. Para tornar o despertar uma experiência ainda mais agradável, pode acordar ao som da natureza ou do rádio FM\*.

\* O HF3653 não inclui um rádio.

## Descrição geral

- 1 Compartmento da lâmpada
- 2 Visor
- 3 Porta de carregamento USB
- 4 Botão de reinício
- 5 Antena de rádio\*
- 6 Entrada de adaptador de CC

- 7 Entrada auxiliar (AUX)
  - 8 Altifalante
  - 9 Botão snooze/de luz noturna
  - 10 Adaptador
  - 11 Ficha pequena
- \* O HF3653 não inclui um rádio.

## Utilização prevista

O Sleep & Wake-up Light da Philips destina-se a proporcionar um despertar mais natural e revigorado, e uma sensação de relaxamento antes de adormecer.

Este não é um produto para iluminação geral.

## Os efeitos do Sleep & Wake-Up Light

O Sleep & Wake-Up Light da Philips prepara gradualmente o seu corpo para o despertar durante os últimos 5 a 60 minutos de sono, ou o último período de sono, dependendo da simulação do amanhecer que definiu. Ao início da manhã, os nossos olhos estão mais sensíveis à luz do que quando estamos acordados. Durante esse período, a luz de baixa intensidade de um amanhecer simulado prepara o nosso corpo para o despertar e para ficar alerta.

Os utilizadores do Sleep & Wake-Up Light acordam com mais facilidade, estão geralmente mais bem dispostos durante a manhã e sentem-se mais enérgicos. Como a sensibilidade à luz varia de pessoa para pessoa, pode definir a intensidade da luz do Sleep & Wake-Up Light para um nível adequado à sua sensibilidade para começar o dia da melhor forma. Para saber mais sobre o Sleep & Wake-Up Light, visite [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Informações de segurança importantes

Leia cuidadosamente estas informações importantes antes de utilizar o aparelho e guarde-o para uma eventual consulta futura.

### Perigo



- A água e a eletricidade formam uma combinação perigosa. Não utilize este aparelho em ambientes húmidos (por exemplo, na casa de banho ou próximo de um chuveiro ou de uma piscina).
- Mantenha o adaptador seco.
- Não deixe entrar água no aparelho, nem derrame água sobre o mesmo.
- Não mergulhe o aparelho em água nem o enxague à torneira.
- Não coloque nada próximo do aparelho de forma a que água ou outro líquido pingue sobre o aparelho ou o salpique.
- Este aparelho é exclusivamente para utilização no interior.
- O adaptador contém um transformador que converte uma voltagem elétrica instável de 100-240 V CA numa voltagem baixa segura de 24 V CC. Não corte o adaptador para o substituir por outra ficha, pois isto representa uma situação de perigo.

## Aviso

- Nunca utilize o aparelho se a estrutura da lâmpada estiver danificada, partida ou em falta.
- Não utilize o aparelho se o adaptador, o cabo ou o próprio aparelho sofrerem danos de alguma forma, se for derramado líquido ou caírem objetos no interior do aparelho e/ou sobre o mesmo, se o aparelho for exposto à chuva ou à humidade, se funcionar de forma anómala ou tiver caído.
- Caso se sinta desconfortável em qualquer momento da utilização do RelaxBreathe no exercício de respiração, basta voltar a respirar normalmente.
- Utilize este aparelho apenas em combinação com o transformador fornecido.
- Se o adaptador (cabo) se danificar, só deverá ser substituído por uma peça de origem para evitar situações de perigo.
- Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou com falta de experiência e conhecimentos, salvo se tiverem recebido supervisão ou instruções sobre o uso do aparelho por alguém responsável pela sua segurança.
- Consulte o seu médico antes de começar a utilizar o aparelho se sofrer ou sofre de depressão.
- Não utilize este aparelho como forma de reduzir as suas horas de sono. O objetivo do aparelho é ajudá-lo a acordar com mais facilidade. Não diminui a sua necessidade de sono.

## Cuidado

- Verifique se a voltagem indicada no aparelho corresponde à voltagem local antes de o ligar.
- Evite que o cabo de alimentação seja pisado ou comprimido de algum modo, sobretudo nas fichas, tomadas elétricas e no ponto de saída da lâmpada.
- Não utilize o adaptador em/perto de tomadas que tenham um ambientador elétrico, para evitar danos irreparáveis ao adaptador.
- Não deixe o aparelho cair ao chão, não bata nele, nem o exponha a outros choques intensos.
- Coloque o aparelho numa superfície estável, plana e não escorregadia.
- Não prejudique o arrefecimento do aparelho ao cobri-lo com objetos como cobertores, cortinas, roupas, documentos, etc.
- Não utilize o aparelho em temperaturas ambiente inferiores a 10 °C ou superiores a 35 °C.
- O aparelho não possui botão de ligar/desligar. Para desligar o aparelho, retire a ficha da tomada elétrica. O adaptador deve estar sempre facilmente acessível.
- Este aparelho destina-se apenas a utilização doméstica, incluindo, por exemplo, utilização semelhante em hotéis.
- Não devem colocar-se no aparelho fontes de chama livre, como velas acesas.

## Geral

- Se acorda frequentemente demasiado cedo ou com dor de cabeça, reduza o nível de intensidade de luz e/ou o tempo de simulação do amanhecer definidos.
- Se acorda frequentemente com o som do alarme, aumente o nível de intensidade de luz ou o tempo de simulação do amanhecer definidos.
- Se partilhar um quarto com outra pessoa, essa pessoa poderá acordar inadvertidamente com a luz do aparelho, mesmo que esteja mais longe do mesmo. Este fenómeno resulta de diferenças na sensibilidade à luz entre as pessoas.
- O consumo de energia do aparelho é mais baixo se não houver dispositivos ligados à porta USB e se a lâmpada, o rádio e o visor estiverem desligados.

## Segurança e conformidade

Este aparelho cumpre os requisitos de segurança da UE relativamente a:

- IEC 60598: luminárias.
- IEC 60065: aparelhos de áudio, de vídeo e aparelhos eletrónicos semelhantes.
- IEC 60950: equipamento de tecnologias de informação.
- IEC 62471: segurança fotobiológica de lâmpadas e de sistemas de lâmpadas.

## Campos electromagnéticos (CEM)

Este aparelho Philips cumpre todas as normas e regulamentos aplicáveis relativos à exposição a campos electromagnéticos.

## Ícones do visor



Perfil de despertar



Visor desligado



Informação áudio



Programas para descontração



Hora do relógio



Simulação do anoitecer



Intensidade da luz e ligar/desligar a luz



RelaxBreathe



Selecionar o idioma



Rádio\*



Definições



Sons naturais



Entrada AUX



Desligar o som



Predefinições do rádio\*



Alarme



Snooze/luz noturna



Ritmos de respiração



Visor

\* O HF3653 não inclui um rádio.

## Navegar no menu



No visor, pode selecionar e definir o perfil de despertar, a luz de mesa de cabeceira, as definições, o som (fonte) ou o programa para descontrair.

Nota: todos os perfis e definições personalizados ficam guardados de forma permanente na memória e não são apagados com a remoção do adaptador da tomada elétrica. Pode alterar todas as definições em qualquer altura. A última definição é a que fica guardada.



Nota: Se o visor estiver em branco, coloque a mão na parte inferior do Sleep & Wake-up Light para apresentar o menu. Irá ver os botões do menu.

## Definir os perfis de despertar



No perfil de despertar, pode definir a hora do alarme, a intensidade máxima de luz e o tipo de som de despertar da sua preferência.



Nota: mantenha o botão do alarme premido durante 4 segundos para desativar simultaneamente todos os alarmes definidos. Mantenha o botão do alarme premido durante 4 segundos para ativar os alarmes novamente.

## Definir o perfil de despertar



Pode definir dois perfis de despertar diferentes. Para cada perfil, pode definir a hora, a intensidade da luz, a duração da curva de despertar, o tipo de som e o volume.

## Duração do perfil de despertar



A duração predefinida da curva de despertar (aumento de luminosidade até à intensidade máxima de luz definida) é de 30 minutos. Pode alterar a duração de acordo com as suas preferências.

## Intensidade de luz do perfil de despertar



A lâmpada do aparelho simula um amanhecer. Como um amanhecer, a luminosidade da lâmpada aumenta gradualmente. Durante esta curva de despertar, a cor da luz muda de um vermelho suave para um laranja quente e um amarelo brilhante. Pode escolher um dos 25 níveis de intensidade de luz.

**Nota:** o visor principal do aparelho mostra se o alarme foi definido.

## Tipo de som



Pode escolher entre três opções. Selecione um dos sons naturais, nenhum som ou o rádio FM.\*

\* O HF3653 não inclui um rádio.

## PowerBackUp+

Em caso de falha de energia, todas as funções do aparelho, incluindo o visor, deixam de funcionar. No entanto, o relógio interno e um alarme de reserva permanecem ativos durante, pelo menos, mais 8 horas.

Se a hora do alarme definida calhar durante a falha de energia, é acionado um alarme de reserva que emite um sinal sonoro durante aproximadamente 1 minuto.

## Snoozer



Quando a curva de despertar chegar ao fim (quando a intensidade máxima de luz definida é atingida) e o alarme soar, pode tocar na parte superior do aparelho para ativar a função snooze.

A lâmpada permanece acesa, mas o som é desativado. Após 9 minutos, o alarme recomeça a tocar.

**Nota:** a luz e o som desligam-se automaticamente 60 minutos após o alarme tocar ou 60 minutos após o último snooze.

## Desligar o alarme



Quando o alarme tocar, pode desligá-lo ao premir este botão. Se desligar o alarme, o perfil de alarme fica desativado durante esse dia.

## Utilizar o Sleep & Wake-Up Light como candeeiro de mesa de cabeceira



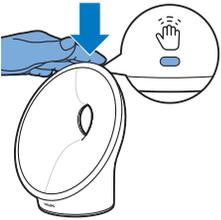
Pode utilizar o Sleep & Wake-Up Light como candeeiro de mesa de cabeceira.

Prima o botão de candeeiro de mesa de cabeceira no visor para ligar o candeeiro.

Nota: pode aumentar e diminuir a intensidade de luminosidade. Pode seleccionar um brilho entre 1 (baixo) e 25 (alto). A predefinição de brilho é 18.

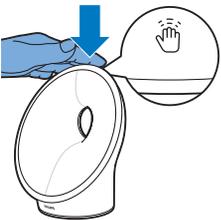


Para o desligar, prima o botão de cruz no menu.



Sugestão: quando a luz está ligada, também a pode desligar com um único toque na parte superior do Sleep & Wake-up Light. Todos os programas ativos irão parar. Os alarmes definidos continuam ativos.

## Luz noturna



Se acordar durante a noite, pode tocar na parte superior do aparelho para ativar uma luz ténue. Esta luz cor de laranja ténue e discreta fornece-lhe apenas a luz suficiente para se orientar no escuro. Desligue a luz noturna ao tocar na parte superior do aparelho novamente.

Nota: não é possível ativar diretamente a luz noturna quando a luz principal já estiver acesa. Nesse caso, toque primeiro na parte superior do aparelho para desativar a luz principal. Em seguida, toque novamente para ativar a luz noturna.

## Definições



Neste menu, pode ajustar a hora de relógio, a informação áudio e o brilho do visor do aparelho.

Nota: mantenha o botão de definições premido durante 5 segundos para abrir um novo menu onde pode seleccionar o modo DEMO (curva de despertar acelerada) ou VERSION (versão do firmware do aparelho).

## Hora



Pode alterar a hora e o formato do relógio entre 12 horas (AM/PM) e 24 horas ao premir o botão de alternar (12/24).

## Informação áudio



Quando prime qualquer botão do menu, ouve um clique. Se não quiser ouvir cliques quando prime um botão, prima o botão de informação áudio para desligar a informação áudio. Irá ouvir um clique a confirmar. Para reativar a informação áudio, prima este botão novamente. Irá ouvir dois cliques a confirmar a ativação da informação áudio.

## Visor



### Brilho do visor

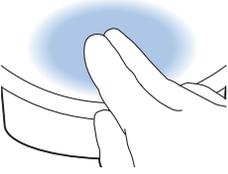
Pode ajustar o brilho do visor do nível 1 ao nível 6. Escolha um nível que seja ideal para ver o visor à noite. O aparelho ajusta automaticamente o brilho do visor quando a luz do quarto muda.

### Visor ligado/desligado

Se não pretender que o aparelho emita qualquer luz (incluindo a indicação da hora), pode desligar o visor completamente ao premir o botão de visor. Por norma, se não tocar no visor durante algum tempo num menu, o visor reverte apenas para a indicação de hora e de estado. Quando o visor está desligado, não é apresentada qualquer indicação de hora.

Prima o botão de traço por cima para ligar o visor novamente.





Sugestão: se pretender verificar a hora ou selecionar uma função quando o visor estiver desligado, basta aproximar a mão do visor para o ligar durante alguns segundos.

## Ouvir o rádio\* ou a sua própria música



Sugestão: quando o rádio ou a música estão ligados, também pode desligar o som com um único toque na parte superior do Sleep & Wake-up Light. Todos os programas ativos irão parar. Os alarmes definidos continuam ativos.

### Rádio\*



Pode ouvir o rádio FM com o Sleep & Wake-Up Light. Se definiu a função de rádio no assistente de configuração, irá aparecer a estação de rádio selecionada. Pode alterar manualmente a estação de rádio ao selecionar a frequência FM de outra estação de rádio.

Sugestão: estique a antena completamente e desloque-a até conseguir uma boa receção.



Pode predefinir 5 estações de rádio. Primeiro, seleccione uma estação de rádio ao definir a frequência FM. Mantenha o botão de seta dupla premido para pesquisar automaticamente a estação de rádio seguinte.



Após definir uma estação de rádio, pode adicionar facilmente outra estação predefinida ao seleccionar o botão de alternar. Pode predefinir 5 estações de rádio através deste processo.



Defina o volume preferido. Para guardar a frequência de rádio, seleccione o botão de marca de verificação.

\* O HF3653 não inclui um rádio.

### Música através da entrada auxiliar (AUX)



Pode utilizar o Sleep & Wake-Up Light como um altifalante de música ao ligar um dispositivo de reprodução de música (por exemplo, o seu telemóvel) à entrada AUX.

Nota: não pode despertar com a música de um dispositivo ligado à entrada AUX.

Se o som não for suficientemente alto e tiver definido o Sleep & Wake-Up Light para o volume máximo, aumente o volume do dispositivo de reprodução de música.



Se o som for demasiado alto ou distorcido e tiver definido o Sleep & Wake-Up Light para o volume mínimo, diminua o volume do dispositivo de reprodução de música.

Nota: mantenha o botão de nota de música premido durante 5 segundos para ativar/desativar o som através do menu. Também pode desativar o som ao tocar na parte superior do aparelho.

Nota: precisa de um cabo AUX para ligar o Sleep & Wake-Up Light a um dispositivo de reprodução de música.

## Programas para descontrair



O aparelho inclui dois programas para descontrair, que ajudam a relaxar antes de adormecer.



Nota: mantenha o botão para descontrair premido durante 5 segundos para ativar/desativar o programa para descontrair. Também pode desativar o programa para descontrair ativo ao tocar na parte superior do aparelho.

## Simulação do anoitecer



Durante a simulação do anoitecer, o brilho da luz diminui gradualmente com cores que mudam de amarelo brilhante para um laranja quente e um vermelho suave. Pode definir a duração e a intensidade de luz iniciais.

Durante a simulação do anoitecer, também pode seleccionar um som que se vai desvanecendo, acompanhando essa simulação. Pode definir a fonte e o volume iniciais. Pode escolher um som natural, o rádio\* ou nenhum som. Também pode reproduzir a sua própria música ao ligar um dispositivo de reprodução de música à tomada AUX.

Nota: se definiu a simulação do anoitecer no assistente de configuração, a mesma irá iniciar-se de imediato. Se não definiu o perfil de despertar, o Sleep & Wake-Up Light irá começar com uma simulação do anoitecer predefinida.

\* O HF3653 não inclui um rádio.

# RelaxBreathe



O RelaxBreathe utiliza a técnica de respiração abdominal como base do programa de respiração. Pode escolher um dos programas de respiração guiados pela luz ou pelo som. A combinação do exercício de respiração abdominal com a orientação da luz do Sleep & Wake-Up Light ajuda-o a acalmar-se e a sentir-se relaxado.

## Respiração abdominal para relaxamento

A respiração abdominal é o exercício de respiração mais reconhecido pela sua eficácia a nível de relaxamento. Ao respirar a partir do estômago, o diafragma baixa automaticamente. Isto faz com que os pulmões se movam para baixo, permitindo-lhe inspirar de forma completa e profunda.

**Atenção: caso se sinta desconfortável em qualquer momento deste exercício, basta voltar a respirar normalmente.**

### Como fazer a respiração abdominal

- 1 Deite-se confortavelmente de costas.
- 2 Inspire pelo nariz e expire pelo nariz ou pela boca.
- 3 Coloque uma mão sobre o estômago e a outra mão sobre o peito. Deve ver a mão que está sobre o estômago subir a cada inspiração e baixar a cada expiração. A mão sobre o peito deve mexer-se apenas ligeiramente.
- 4 A respiração deve vir apenas do estômago. Tente fazer com que a expiração seja mais prolongada do que a inspiração, já que isto o fará sentir-se mais relaxado rapidamente.

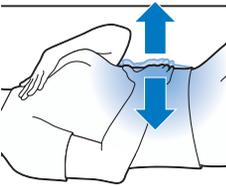
Nota: a função RelaxBreathe do aparelho pode guiá-lo durante a respiração abdominal.

Pode seleccionar um de sete programas de relaxamento com ritmos de respiração predefinidos. Cada programa de relaxamento tem um ritmo de respiração diferente. O programa "4 respirações" está predefinido para 4 respirações por minuto. O programa "5 respirações" está predefinido para 5 respirações por minuto. Cada um dos programas seguintes tem uma respiração adicional por minuto. O último programa (10 respirações) está predefinido para 10 respirações por minuto.

Pode seleccionar luz ou som para o guiar durante o programa de relaxamento seleccionado. Siga a luz ou o som quando inspirar e expirar.

- Para a orientação com luz, inspire quando a intensidade de luz aumentar. Sustenha a respiração entre as duas ligeiras intermitências de luz. Expire lentamente quando a intensidade de luz diminuir.
- Para a orientação com som, inspire quando a intensidade de som das ondas aumentar. Sustenha a respiração quando a intensidade de som parar. Expire lentamente quando a intensidade de som das ondas diminuir.

Siga o seu ritmo preferido com a ajuda da luz ou do som para se sentir mais relaxado. Pode mesmo fazê-lo com os olhos fechados.



## Carregar o telemóvel

Pode utilizar a porta (consultar 'Descrição geral') USB para carregar o smartphone (máx. 1000 mA).

## Limpeza e arrumação

- Limpe o aparelho com um pano macio.
- Não utilize agentes de limpeza abrasivos, esfregões nem solventes de limpeza como álcool, acetona, etc., pois podem danificar a superfície do aparelho.
- Se não pretender utilizar o aparelho por um longo período de tempo, retire o adaptador da tomada elétrica e guarde o aparelho num local seguro e seco, onde não seja sujeito a compressão, impactos ou danos.
- Não enrole o cabo de alimentação à volta do aparelho quando o guardar.

## Reciclagem



- Este símbolo significa que este produto não deve ser eliminado juntamente com os resíduos domésticos comuns (2012/19/UE).
- Cumpra as regras nacionais de recolha seletiva de produtos elétricos e eletrónicos. A eliminação correta ajuda a evitar consequências prejudiciais para o meio ambiente e a saúde pública.

## Acessórios e peças

- Este aparelho não tem peças que possam ser reparadas pelo utilizador.
- A fonte de luz desta luminária não é substituível. Quando a fonte de luz atinge o fim de vida útil, toda a luminária deve ser substituída.
- Para comprar acessórios ou peças sobresselentes, visite [www.shop.philips.com/service](http://www.shop.philips.com/service) ou dirija-se ao seu revendedor Philips. Também pode contactar o Centro de Apoio ao Cliente da Philips no seu país (consulte os dados de contacto no folheto de garantia mundial).

Estão disponíveis os seguintes acessórios:

- Adaptador HF20, versão para a UE: código de serviço 4222 039 6746 1
- Adaptador HF20, versão para o Reino Unido: código de serviço 4222 039 6748 1

## Garantia e assistência

Se precisar de informações ou assistência, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou leia o folheto da garantia internacional.

## Resolução de problemas

Este capítulo resume os problemas mais comuns que pode ter com o aparelho. Se não conseguir resolver o problema com as informações fornecidas a seguir, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) para consultar uma lista de perguntas frequentes ou contacte o Centro de Apoio ao Cliente no seu país.

Problema	Solução
O aparelho não funciona.	O adaptador pode não ter sido introduzido corretamente na tomada elétrica. Introduza corretamente o adaptador na tomada elétrica.
	A ficha pode não ter sido corretamente introduzida no aparelho. Introduza corretamente a ficha no aparelho.
	Pode haver uma falha de energia. Verifique se a fonte de alimentação funciona, ligando outro dispositivo.
O aparelho funciona corretamente, mas a lâmpada deixou de funcionar.	O aparelho utiliza tecnologia LED durável. A lâmpada deverá ter uma duração longa. No entanto, se deixar de funcionar, visite <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> ou contacte o Centro de Apoio ao Cliente.
O aparelho não responde quando tento configurar diferentes funções.	Se pretender repor as definições de fábrica, prima o botão de reposição na parte posterior do aparelho (consultar 'Descrição geral'). Se premir o botão de reposição, tem de definir o assistente de configuração novamente.
A lâmpada não se acende quando o alarme toca.	Pode ter definido um nível de intensidade de luz demasiado baixo. Aumente o nível de intensidade de luz no perfil (consultar 'Intensidade de luz do perfil de despertar') de despertar.
	Pode ter desligado a função de alarme. O ícone do alarme pode ver-se no visor quando a função de alarme está ativa (consultar 'Definir o perfil de despertar').
A lâmpada não se acende imediatamente quando a ligo.	A lâmpada pode demorar 1 a 5 segundos a acender-se, consoante o nível de intensidade de luz definido.
Não ouço o som do alarme quando o alarme dispara.	Pode ter definido um nível de som demasiado baixo. Para definir um nível de som mais elevado, aumente o nível de volume do som de despertar no perfil (consultar 'Definir os perfis de despertar') de despertar.
	Quando define um alarme, a primeira coisa que vê é a luz da curva de despertar. O alarme só começa a tocar quando chega a hora do alarme definida. Pode alterar a duração da curva (consultar 'Duração do perfil de despertar') da luz de despertar.
	Pode ter desligado a função de alarme. O ícone do alarme pode ver-se no visor quando a função de alarme está ativa.
	Se selecionou o rádio FM* como som do alarme, ligue o rádio FM* após desligar o alarme para verificar se o rádio funciona. Verifique se o rádio FM* está sintonizado corretamente com uma estação de rádio. Se necessário, ajuste a frequência. Se não funcionar, ligue 1-866-832-4361 para obter assistência.

<b>Problema</b>	<b>Solução</b>
O rádio FM* não funciona.	Pode ter definido um volume demasiado baixo. Aumente o nível de volume.  Verifique se o rádio FM* está sintonizado corretamente com uma estação de rádio. Se necessário, ajuste a frequência.  Altere a posição da antena, deslocando-a. Assegure-se de que esticou completamente a antena.  Contacte o Centro de Apoio ao Cliente no seu país.
O rádio FM* produz um ruído de crepitação.	O sinal de transmissão pode ser fraco. Ajuste a frequência e/ou altere a posição da antena, deslocando-a. Assegure-se de que esticou completamente a antena.
O alarme disparou ontem mas não disparou hoje.	Pode ter desligado a função de alarme. O ícone do alarme pode ver-se no visor quando a função de alarme está ativa.  Pode ter definido um nível de volume e/ou de intensidade de luz demasiado baixo. Defina um nível de volume e/ou de intensidade de luz mais elevado no perfil (consultar 'Definir os perfis de despertar') de despertar.  Se ocorrer uma falha de energia, a hora do relógio irá continuar a funcionar durante mais 8 horas. A falha de energia pode ter durado mais tempo. Neste caso, tem de definir a hora do relógio novamente.
Quis repetir a função de alarme, mas o alarme não tocou novamente após 9 minutos.	Toque na parte superior do Sleep and Wake-up Light para repetir a função de alarme. Se premir o botão para ignorar o alarme (consultar 'Definir o perfil de despertar'), o perfil de alarme fica desativado durante esse dia.
A luz desperta-me demasiado cedo.	O nível de intensidade da luz que definiu pode não ser adequado para si. Experimente um nível de intensidade de luz mais baixo se acorda demasiado cedo. Também pode alterar a duração da curva (consultar 'Definir os perfis de despertar') de despertar. Se a intensidade de luz 1 não for suficientemente baixa, afaste mais o aparelho da cama.
A luz desperta-me demasiado tarde.	Pode ter definido uma intensidade de luz demasiado baixa. Selecione uma intensidade (consultar 'Intensidade de luz do perfil de despertar') de luz mais alta. O aparelho pode estar colocado a um nível mais baixo do que a sua cabeça. Certifique-se de que o aparelho está localizado a uma altura em que a luz não seja bloqueada pela cama, pelo edredão, pelo cobertor ou pela almofada. Certifique-se igualmente de que o aparelho não está colocado demasiado longe.
Não consigo ligar/desligar a função de luz noturna.	Certifique-se de que toca na posição correta (parte superior ou posterior) do aparelho.
Não consigo transmitir música via USB.	A ligação USB só serve para carregar o telemóvel. Não é possível transmitir música para o Sleep & Wake-up Light.
A entrada auxiliar não funciona corretamente.	Experimente definir um nível de volume mais alto ou mais baixo no telemóvel. Se necessário, ajuste o nível de volume também no aparelho.

<b>Problema</b>	<b>Solução</b>
A entrada auxiliar não funciona corretamente.	Experimente definir um nível de volume mais alto ou mais baixo no telemóvel. Se necessário, ajuste o nível de volume também no aparelho.
O aparelho emite um sinal sonoro repentino.	O alarme de reserva disparou. Isto pode acontecer 12 horas após a remoção do adaptador da corrente e estiver na hora do alarme definida. O som do alarme para automaticamente após aproximadamente 1 minuto. Também pode parar o som do alarme imediatamente se ligar o dispositivo por breves instantes. Para evitar que o alarme de reserva dispare quando o aparelho não está ligado à corrente (por exemplo, quando é guardado), basta desativar os alarmes antes de desligar o aparelho da corrente.

\* O HF3653 não inclui um rádio.

## Especificações

<b>Modelo</b>	<b>HF3650, HF3651, HF3653, HF3654</b>
Voltagem efetiva de entrada do adaptador	100-240 V CA
Frequência efetiva de entrada do adaptador	50/60 Hz
Consumo sem carga do adaptador	< 0,1 W
Voltagem efetiva de saída do adaptador	24 V CC
Potência efetiva de saída do adaptador	18 W
Consumo médio em modo de espera do aparelho Condição: (todas as funções suspensas, cenário de luz ambiente; dia 12 h, 500 lux e noite 12 h, 0 lux) visor com definição de brilho máximo/visor desligado	< 0,5 W/< 0,25 W
Porta de carregamento USB	5 V, 1000 mA
Sensibilidade AUX	280 mV
Fluxo luminoso nominal (nível 1-25)	1-350 lux a 45 cm (1-350* lux a 17,7 pol.) dependendo do modelo
Cor de luz nominal (nível 1-25)	1500-2800 K
<b>Características físicas</b>	
Dimensões (altura x largura x profundidade)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm
Peso da unidade principal/adaptador	Aprox. 0,77 kg/0,14 kg
Comprimento do cabo ao adaptador	150 cm
<b>Classificação</b>	
Unidade Principal	Luminárias

Adaptador	Fonte de alimentação de classe 2
Modo de funcionamento	Contínuo
<b>Condições de funcionamento</b>	
Temperatura	+5 °C a +35 °C
Humidade relativa	15% a 90% (sem condensação)
<b>Condições de armazenamento</b>	
Temperatura	-20° C a +50 °C
Humidade relativa	15% a 90% (sem condensação)









© 2018 Koninklijke Philips N.V.  
All rights reserved  
4222.002.7344.2 (29/3/2018)



 >75% recycled paper  
>75% papier recyclé