

**PHILIPS**

HF3650, HF3651,  
HF3653, HF3654



**EN** Quick start guide

**KK** Жұмысты бастаудың қысқаша нұсқаулығы

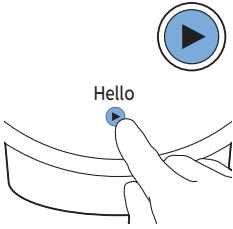
**RU** Краткое руководство

## Quick start guide

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

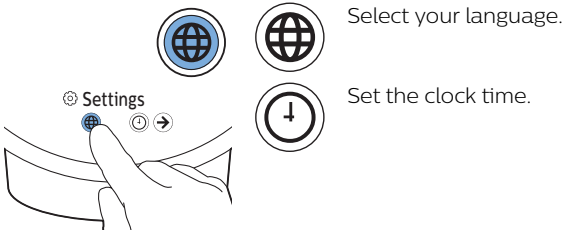
**Note:** The settings are only saved if you tap on the check mark.

- 1 Place the Sleep & Wake-up light at approximately 16-20 in / 40-50 cm from your head, on a flat stable surface of your bedside table.
- 2 Attach the small plug into the appliance and plug the adapter in the wall socket.
- 3 Start the setup wizard by tapping on the start icon.
- 4 You will be guided through the setup wizard on the Sleep & Wake-up light.



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

## Settings

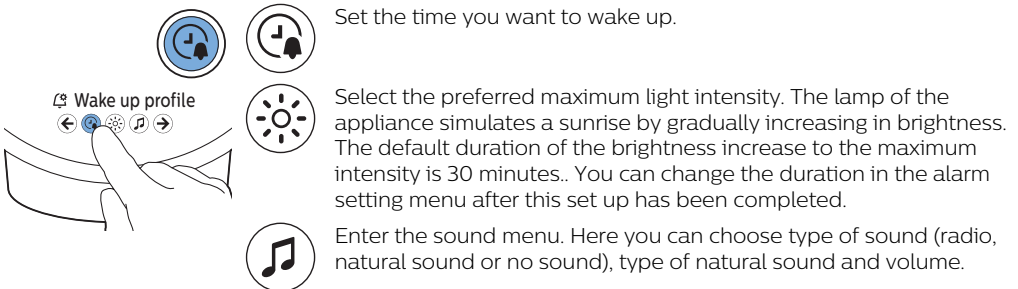


- Select your language.
- Set the clock time.

## Wake-up profile

In your wake-up profile, you can set your alarm, the maximum light intensity and the type of wake-up sound you prefer. If you select the radio\* function, you can select and save your preferred radio station. You can still change the radio station after this setup.

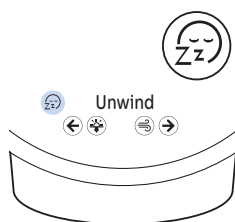
*\*HF3653 does not feature a radio.*



- Set the time you want to wake up.
- Select the preferred maximum light intensity. The lamp of the appliance simulates a sunrise by gradually increasing in brightness. The default duration of the brightness increase to the maximum intensity is 30 minutes. You can change the duration in the alarm setting menu after this set up has been completed.
- Enter the sound menu. Here you can choose type of sound (radio, natural sound or no sound), type of natural sound and volume.

# Unwind programs

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



## Sunset simulation



### Sunset simulation



Select the duration of the Sunset simulation.



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



Select the type of sound. You can either choose a natural sound, radio\*, no sound or AUX. For AUX you have to connect your music playing device to the AUX socket.

## RelaxBreathe

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

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



### RelaxBreathe



Select the duration of the breathing program.



Select the breathing rhythm.

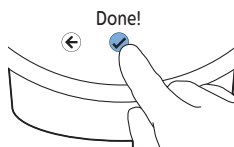


Select either sound or light to accompany the breathing program.



The setup is complete

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



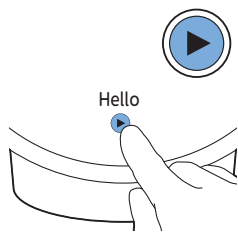
# Краткое руководство

Русский

При использовании светового будильника Sleep & Wake-up light в первый раз необходимо настроить основные функции устройства. Сначала установите общие параметры, такие как язык и время. После этого вы можете настроить профиль пробуждения и одну расслабляющую программу.

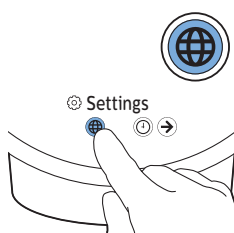
**Примечание.** Настройки сохраняются только в том случае, если вы нажмете на значок галочки.

- 1 Поместите световой будильник Sleep & Wake-up light на расстоянии примерно в 40–50 см от головы на ровную и устойчивую поверхность ночного столика.
- 2 Вставьте маленький штекер в прибор, а блок питания — в розетку электросети.
- 3 Запустите мастер установки, нажав на значок пуска.
- 4 После этого вы последовательно выполните шаги настройки мастера установки светового будильника Sleep & Wake-up light.



**Примечание.** Профиль пробуждения и программа релаксации могут быть настроены позже. Пропустите эти настройки, нажав кнопку со стрелкой несколько раз. Однако мы рекомендуем вам настроить профиль пробуждения и программу релаксации в процессе выполнения данной установки. Это поможет вам изучить различные функции устройства.

## Настройки



Выберите язык, например, английский.

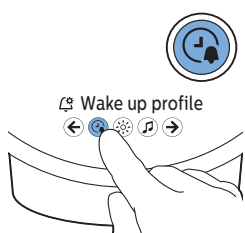


Установите время.

## Профиль пробуждения

В профиле пробуждения вы можете настроить будильник, максимальную интенсивность света и предпочитаемый вами тип сигнала пробуждения будильника. При выборе функции радио\* вы можете выбрать и сохранить предпочитаемую вами радиостанцию. После завершения этого этапа настройки вы можете при желании изменить выбранную радиостанцию.

\*Модель HF3653 не имеет функции радио.



Установите желаемое время пробуждения.



Выберите предпочитаемую вами максимальную интенсивность света. Лампа устройства имитирует восход солнца, постепенно увеличивая степень яркости.

Продолжительность возрастания степени яркости до максимальной величины составляет по умолчанию 30 минут. После завершения этого этапа настройки вы можете при желании изменить выбранную продолжительность в меню настройки.



Войдите в меню звука. Здесь можно выбрать тип звука (радио, звук природы или отсутствие звука), тип звука природы и громкость.

# Расслабляющие программы



Световой будильник Sleep & Wake-up light имеет две расслабляющие программы, которые помогут вам расслабиться перед сном: имитация заката и RelaxBreathe (программа расслабления дыхания).



## Имитация заката



### Имитация заката



Выберите продолжительность имитации заката.



Выберите начальную интенсивность света. Оттенок света постепенно изменяется с ярко-желтого на теплый оранжевый и мягкий красный, имитируя тем самым естественный природный закат.



Выберите тип сигнала. Можно выбрать звук природы, радио\*, беззвучный звук или звук с гнезда AUX. При выборе AUX к гнезду AUX необходимо подключить устройство воспроизведения музыки.

## RelaxBreathe

В этом меню можно выбрать один из семи ритмов дыхания. Каждый ритм дыхания имеет фиксированное количество дыхательных движений в минуту. Для каждого из этих ритмов можно выбрать звук или свет, которые будут сопровождать программу релаксации.

Примечание. Если у вас есть вопросы о программе RelaxBreathe, см. раздел «RelaxBreathe» в руководстве пользователя.



### RelaxBreathe



Выберите продолжительность программы дыхания.



Выберите ритм дыхания.



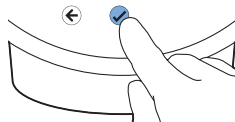
Выберите либо звук, либо свет, которые будут сопровождать программу дыхания.



Настройка завершена

Примечание. Настройки сохраняются только в том случае, если вы нажмете на значок галочки.

Done!



## Жұмысты бастаудың қысқаша нұсқаулығы

Sleep & Wake-Up Light құралын алғаш рет пайдалансаңыз, құралдың негізгі функцияларын орнатуыңыз керек. Алдымен, тіл мен уақыт сияқты жалпы параметрлерді орнатыңыз. Бұдан кейін бір ояту профилін және бір тарату бағдарламасын орната аласыз.

Ескертпе: Құсбелгіні түрткен кезде ғана параметрлер сақталады.

- 1 Sleep & Wake-up light құралын басыңыздан шамамен 16-20 дюйм / 40-50 см қашықтыққа, төсек жанындағы үстелдің тегіс, тұрақты бетіне қойыңыз.
- 2 Кішкентай ашаны құралға тіркеп, адаптерді қабырға розеткасына тығыңыз.



3 Іске қосу белгішесін түрту арқылы орнату шеберін іске қосыңыз.

4 Sleep & Wake-up light құралындағы орнату шеберінен нұсқау аласыз.

Hello

Ескертпе: Ояту профилі мен демалыс бағдарламасын кейін орнатуға болады. Көрсеткіні қайта түртумен осы параметрлерді өткізіп жіберіңіз. Дегенмен, осы орнату барысында ояту профилі мен демалыс бағдарламасын орнату ұсынылады. Бұл құралдың түрлі функцияларымен танысуға көмектесуі мүмкін.



## Параметрлер



Тіліңізді таңдаңыз.

Settings



Сағаттың уақытын орнатыңыз.



## Ояту профайлы

Ояту профилінде дабылды, максималды жарық қарқындылығын және қажетті ояту дыбысы түрін орната аласыз. Радио\* функциясы таңдалса, қажетті радио станциясын таңдап сақтай аласыз. Осы орнатудан кейін радио станциясын өзгерте аласыз.

\*HF3653 түрінде радио жоқ.



Ояту керек уақытты орнатыңыз.

Wake up profile



Қажетті максималды жарық қарқындылығын таңдаңыз. Құрал шамы жарықтығын жүйелі арттыру арқылы күн шығысын үлгілейді. Жарықтықты максималды қарқындылыққа арттырудың әдепкі ұзақтығы: 30 минут. Осы орнатуды аяқтағаннан кейін дабыл параметрі мөзірінен ұзақтығын өзгерте аласыз.



Дыбыс мөзіріне кіріңіз. Мұнда дыбыс түрін (радио, табиғи дыбыс немесе дыбыс жоқ), табиғи дыбыс түрін және дыбыс деңгейін таңдай аласыз.



# Тарату бағдарламалары



Sleep & Wake-up light құралында ұйықтау алдында демалуыңызға көмектесетін екі тарату бағдарламасы бар: Күн батуын үлгілеу RelaxBreathe.



## Күн батуын үлгілеу



Күн батуын үлгілеу



Күннің батуын үлгілеу ұзақтығын таңдаңыз.



Бастапқы жарық қарқындылығын таңдаңыз. Жарық түсі ашық сары түстен жылы қызғылт және жұмсақ қызыл түске өзгеріп, табиғи күннің батуын үлгілейді.



Дыбыс түрін таңдаңыз. Табиғи дыбыс, радио\*, дыбыс жоқ немесе AUX параметрлерінің біреуін таңдай аласыз. AUX үшін музыка ойнату құрылғысын AUX розеткасына жалғауыңыз қажет.

## RelaxBreathe

Бұл мезірден жеті тыныс алу ритмінің бірін таңдай аласыз. Әрбір тыныс алу ритміндегі тыныс/минут бекітілген мөлшері бар. Осы ритмдердің әрқайсысы үшін демалыс бағдарламасымен бірге жүретін дыбысты немесе жарықты таңдай аласыз.

Ескертпе: RelaxBreathe бағдарламасы туралы сұрақтарыңыз болса, пайдаланушы нұсқаулығынан «RelaxBreathe» бөлімін қараңыз.



RelaxBreathe



Тыныс алу бағдарламасы ұзақтығын таңдаңыз.



Тыныс алу ритмін таңдаңыз.



Тыныс алу бағдарламасымен бірге жүретін дыбысты немесе жарықты таңдаңыз.



Орнату аяқталды

Ескертпе: Құсбелгіні түрткен кезде ғана параметрлер сақталады.



© 2019 Koninklijke Philips N.V.

All rights reserved

4222.002.2978.3 (21/5/2019)

**EAC**



>75 % recycled paper  
>75 % papier recyclé