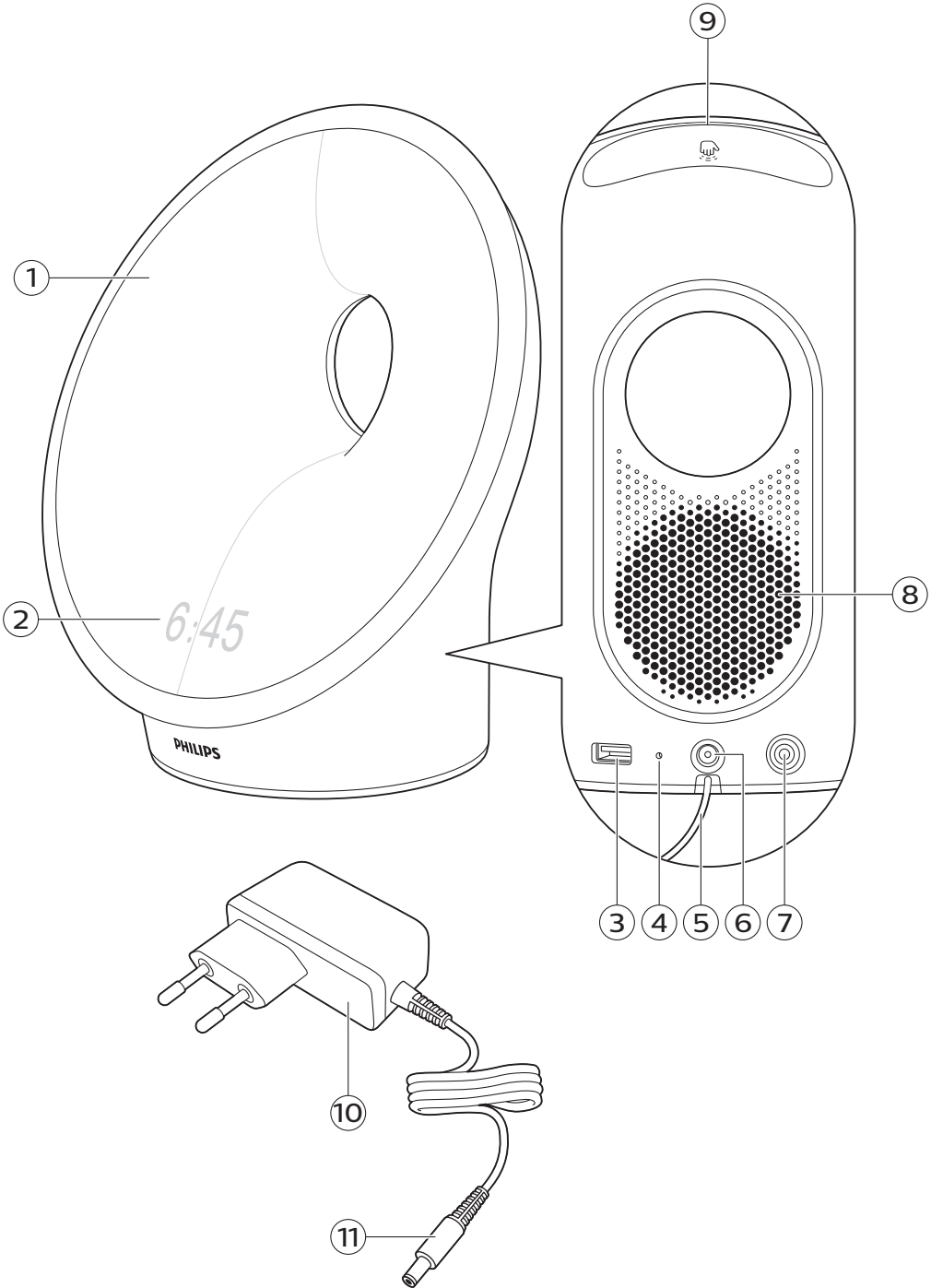


**PHILIPS**

HF3650, HF3651,  
HF3653, HF3654



1



**English 6**  
**Dansk 23**  
**Deutsch 40**  
**Español 58**  
**Français 75**  
**Italiano 92**  
**Nederlands 110**  
**Norsk 127**  
**Português 144**  
**Suomi 161**  
**Svenska 178**

# 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
Interactive menu icons	10
Navigating the menu	11
Setting wake-up profiles	11
Time + alarm back-up	12
Snoozing	12
Dismissing the alarm	12
Using the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp	13
Midnight Light	13
Settings	13
Music	15
Wind-down programs	16
Charging your mobile phone	17
Cleaning and storage	17
Recycling	18
Warranty and support	18
Troubleshooting	18
Open-source and third-party software	20
Specifications	20

## Introduction

Congratulations on your purchase and welcome to Philips! To fully benefit from the support that Philips offers, register your product at [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

The Philips Sleep & Wake-Up Light helps you wake up more pleasantly. If the Sunrise Simulation is active, 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 socket

- 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 30 minutes of sleep. 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.

To fully experience the effects of the Sleep & Wake-Up Light, place the appliance at approximately 16 in. – 20 in. / 40 cm – 50 cm from your head, on a flat stable surface of your bedside table.

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 V – 240 V AC mains voltage to a safe 24 V DC 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 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, wall sockets and points where it exits from the lamp.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.
- Do not drop the appliance on the floor, hit it hard or expose it to other heavy shocks.
- Place the appliance on a stable, level and non-slippery surface.
- Do not impair the cooling of the appliance by covering the appliance with items such as blankets, curtains, clothes, papers, etc.
- Do not use the appliance at room temperatures lower than 5 °C or higher than 35 °C.
- The appliance has no on/off switch. To disconnect the appliance, remove the adapter from the socket-outlet. The adapter and socket-outlet shall 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.
- Adapter is replaceable, LED light source is not replaceable.

## 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.
- This is not a general illumination class product. This product contains a light source of energy efficiency class E.

## Safety and compliance
































This appliance meets the safety requirements in the EU for:

- IEC 60598: Luminaires.
- IEC 62368: Audio/video, information and communication 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.

## Interactive menu icons


 Wake-up profile/Alarm	 Light intensity and light on/off	 Enable shortcuts
 Settings	 Sounds	 Confirm and save setting
 Wind-down program	 AUX inlet	 Clock time
 Select natural sound	 Select radio preset	 Change alarm settings
 Display settings	 Display brightness	 Keep light on
 Enable display timeout	 Disable display timeout	 Keep light off
 Enable audio feedback	 Disable audio feedback	 Alarm toggle on/off
 Sunset simulation	 Duration of the wake-up profile	 Dismiss alarm
 Light or sound guidance	 RelaxBreathe	 Edit wake-up profile
 RelaxBreathe pace	 Duration of relaxation program	 Deactivate alarm
 Return to a higher level in the menu		



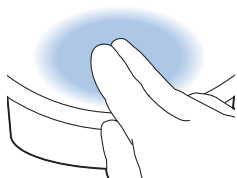
## Navigating the menu



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

You can change all personalized settings and profiles at any time. After you have completed a desired setting or profile, don't forget to press the check mark button  to store it permanently in the memory.

Note: The personalized settings and profiles will not be lost if the adapter is removed from the electrical outlet.



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





Press the Wake-up/Alarm icon to start setting a wake-up profile.

Note: Press and hold the alarm button for 1 second to deactivate all set alarms at once.



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

Note: The set alarm will automatically go off at the same time every day until you deactivate the alarm by first pressing the alarm toggle icon  and then the deactivate alarm icon  to deactivate the alarm.

## 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.



Press icon  on the display to choose one of the 25 light intensity levels.

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

## Duration of the wake-up profile



Press this icon to open the menu.



The default duration of the wake-up curve (brightness increase to the set maximum light intensity) is 30 minutes. Press icon ☀️ to change the duration of the wake-up profile to your preference.

Press + or - to increase or decrease the brightness of the light in the wake-up curve.

## Type of sound



Press this icon to open the sounds menu to set the sound of the wake-up profile.



- 1 Press the toggle icon ⏮️ to choose one of the three sounds options: a natural sound, radio\* or no sound.
- 2 Press the natural sound icon 🎵 to select one of the natural sounds or press the radio icon 📻 to select one of the radio presets.
- 3 You can set the volume with the loudspeaker icon 🔊.

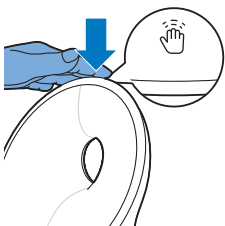
*\*HF3653 does not feature a radio.*

## Time + alarm back-up

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 30 seconds.

## Snoozing



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

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

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

## Dismissing the alarm



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

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



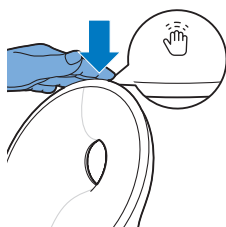
You can use the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp. Press this icon ☀️ on the display to switch on the bedside lamp.

**Note:** Long-press the lamp icon to switch off the bedside lamp.



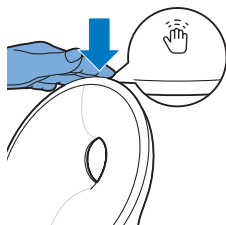
You can increase and decrease the brightness of the light. You can select a brightness level between 1 (low) and 25 (high). The default brightness level is 20.

**Note:** To switch off the bedside lamp, 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



Press the settings icon ⚙️ to open the settings menu.



In the settings menu, you can adjust the clock time, the display settings and the alarm settings.

## Time



Press this icon to open the time menu.



In this menu you can change the time by pressing + or -.

Press the time notation icon to toggle between the 12-hour clock and 24-hour clock.

## Display settings



Press the display settings button in the settings menu to set the display settings.



In the display settings menu, you can deactivate and reactivate the audio feedback, adjust the display brightness, switch the display on or off and select shortcuts.

### Audio feedback

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

To reactivate the audio feedback, press this icon .



### 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.



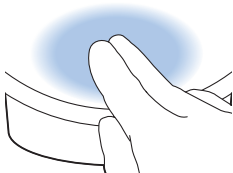
### Display timeout

If you do not want the appliance to produce any light, not even from the time indication, press the display timeout icon.

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

Press the the display timeout icon to turn on the display again.

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





## Shortcuts

Press the shortcuts icon to get quick access to five key functions right from the main screen, so you can immediately turn on the light, have access to alarm and sound menus as well as the wind-down programs.

## Alarm settings



The light switches off when you dismiss the alarm.

If you do not want this, press this icon  in the alarm settings menu and save the setting to ensure that the light stays on after you dismiss the alarm.

## 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.

## Listening to radio\*



You can listen to the FM radio with the Sleep & Wake-Up Light. If you selected the radio function in the sounds menu, 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 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 with the loudspeaker 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 when 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 when you have set the Sleep & Wake-Up Light to a low volume setting, decrease the volume of your music playing device.



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

Note: You need an AUX cable to connect the 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: You can deactivate the active wind-down program by tapping the top of the appliance.

## Sunset Simulation



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

You can also select a sound that fades away during the sunset simulation. You can set the sound source and the initial volume. You can either choose a natural sound, radio\* or no sound. You can also play your own music by connecting a music playing device to the AUX socket.

*\*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.



You can select one of seven relaxation programs with preset breathing pace. Each relaxation program has a different breathing pace. The '4 breaths' program is preset to 4 breaths per minute. The '5 breaths' program 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 pace with the help of light or sound for a more relaxed feeling. You can even do this with your eyes closed.

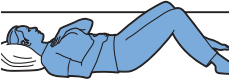


Press this icon to set the duration of the relaxation program. You can select a duration of 5, 10 or 15 minutes.

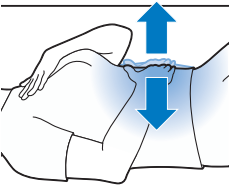
### Belly breathing for relaxation

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.**



- 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.

## Charging your mobile phone

You can use the USB port (see 'General description') to charge your mobile phone (max 1 A).

## 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 subjected 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.

## Warranty and support

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

## 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.
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.
	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active.
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.



Problem	Solution
I do not hear the alarm sound when the alarm goes off.	Perhaps you set a sound level that is too low. To set a higher sound level, increase the volume level of the wake-up sound in your wake-up profile.
	When you have set an alarm, you will first see the light of the wake up curve. The alarm sound only starts playing when the set alarm time is reached. You can change the duration of the wake up light curve.
	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, contact the Consumer Care Center in your country.
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.
	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.
	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 & Wake-Up Light to snooze. If you press the button to dismiss the alarm, 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. If light intensity 1 is not low enough, move the appliance further away from the bed.

Problem	Solution
The light wakes me too late.	Perhaps the light intensity you have set is too low. Select a higher light intensity. 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.
Suddenly the device makes a beeping sound.	The backup alarm went off. The internal clock and the back-up alarm remain active for at least 8 hours. If an alarm is due during this back-up period, it will go off. The alarm sound stops automatically after approximately 30 seconds. You also can stop the alarm sound immediately by connecting the appliance to the power briefly. To prevent the back-up alarm from going off when the power is disconnected (e.g. during storage), disable the alarms before you disconnect the appliance from the power.

*\*HF3653 does not feature a radio.*


## Open-source and third-party software

A copy of the open-source software and third-party commercial software license agreement can be found on the website [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)  
Search for the device number HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 on the technical documentation page of the product.


## Specifications

### Adapter

Manufacturer	PHILIPS
Type number	HF20
Rated input voltage	100 V – 240 V AC
Rated input frequency	50 / 60 Hz
Rated output voltage	24.0 V DC
Rated output current	0.75 A
Rated output power	18.0 W

No-load power	< 0.1 W
Efficiency class	VI
Safety classification	Class II power supply 
Dimensions (height x width x depth)	35 x 78 x 66 mm (1.38 x 3.07 x 2.6 in.) for EU version 50 x 78 x 56 mm (1.97 x 3.07 x 2.2 in.) for UK version
Weight	Approx. 0.12 kg (4.2 oz.) for EU version Approx. 0.13 kg (4.6 oz.) for UK version
Cord length	Approx. 150 cm (4.9 ft)

## Main unit

Manufacturer	PHILIPS
Type number	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Rated input voltage	24 V DC
Rated input current	0.75 A
Rated input power	18 W
Standby power appliance (main unit + adapter)	< 0.5 W (display at maximum brightness) < 0.25 W (display off)
Conditions: night (12 h / 0 lux), day (12 h / 500 lux), all functions suspended	
Safety classification	Class III luminaire 
Dimensions (height x width x depth)	Approx. 225 x 220 x 120 mm (8.86 x 8.66 x 4.72 in.)
Weight	Approx. 0.79 kg (27.9 oz.)
<b>Ports</b>	
USB charging	5 V DC, 1 A
AUX sensitivity	280 mV
<b>Light</b>	
Light output (level 1 – 25)	Approx. 1 lux – 350* lux at 45 cm (approx. 1 lux – 350* lux at 17.7 in.) *depending on model
Light color (level 1 – 25)	Approx. 1500 K – 2800 K
<b>FM</b>	

22 English

FM-radio frequency band  
(HF3653 does not have a radio) 87.5 MHz – 108.0 MHz

---

**Operating conditions**

---

Temperature 5 °C to 35 °C (41 °F to 95 °F)

---

Relative humidity 20 % to 90 % (no condensation)

---

Atmospheric pressure 86 kPa to 106 kPa

---

**Storage conditions**

---

Temperature -20 °C to 50 °C (-4 °F to 122 °F)

---

Relative humidity 20 % to 90 % (no condensation)

---

Atmospheric pressure 86 kPa to 106 kPa

---

# Indhold

Introduktion	23
Generel beskrivelse	23
Beregnet anvendelse	24
Virkningerne ved Sleep & Wake-Up Light	24
Vigtige sikkerhedsoplysninger	24
Sikkerhed og overensstemmelse	26
Elektromagnetiske felter (EMF)	26
Interaktive menuikoner	27
Navigering i menuen	28
Indstilling af vækkeprofiler	28
Backup for tid + alarm	29
Snooze-funktion	29
Slå alarmer fra	29
Brug af Sleep & Wake-Up Light som sengelampe	30
Midnight Light	30
Indstillinger	30
Musik	32
Gear ned-programmer	33
Opladning af mobiltelefon	34
Rengøring og opbevaring	34
Genanvendelse	35
Reklamationsret og support	35
Fejlfinding	35
Open source- og tredjepartssoftware	37
Specifikationer	37

## Introduktion

Tillykke med dit køb, og velkommen til Philips! For at få fuldt udbytte af den support, Philips tilbyder, skal du registrere dit produkt på [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

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

*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## Generel beskrivelse

- 1 Lampekabinet
- 2 Display
- 3 USB-opladerport
- 4 Reset-knap (nulstilling)
- 5 Radioantenne\*
- 6 Jævnstrømsstik til adapter

- 7 Ekstraindgang (AUX)
- 8 Højtaler
- 9 Knappen Snooze/Midnight Light
- 10 Adapter
- 11 Lille stik

*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## Beregnet anvendelse

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

## Virkningerne ved Sleep & Wake-Up Light

Philips Sleep & Wake-Up Light forbereder dig blidt på at vågne i løbet af de sidste 30 minutter af din søvn. Tidligt om morgenen er øjnene mere følsomme over for lys, end når vi er vågne. I denne periode forbereder de relativt lave lysniveauer i en simuleret naturlig solopgang vores krop på at vågne.

Folk, der bruger Sleep & Wake-Up Light, vågner lettere, er i bedre humør generelt om morgenen og føler sig mere energiske. Da lysfølsomheden er forskellig fra person til person, kan du indstille lysintensiteten på Sleep & Wake-Up Light til et niveau, der passer til din egen lysfølsomhed, så du får en optimal start på dagen.

For fuldt ud at opleve virkningen af Sleep & Wake-Up Light skal du placere apparatet cirka 40 -50 cm. fra dit hoved på en plan og stabil overflade på dit sengebord.

Du finder flere oplysninger om Sleep & Wake-Up Light på [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Vigtige sikkerhedsoplysninger

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

### Fare

- Vand og elektricitet er en farlig kombination. Brug ikke apparatet i våde omgivelser (f.eks. i badeværelset eller i nærheden af en bruser eller swimmingpool).
- Hold adapteren tør.
- Sørg for, at der ikke trænger vand ind i apparatet, og at der ikke spildes vand på det.
- Apparatet må aldrig kommes ned i vand eller skylles under vandhanen.
- Placer ikke noget i nærheden af apparatet, der kan få vand eller anden væske til at dryppe eller stænke på det.
- Dette produkt er kun til indendørs brug.



- Adapteren indeholder en transformer, som konverterer en usikker 100 V - 240 V AC netspænding til en sikker 24 V DC lavspænding. Klip ikke adapteren af for at udskifte den med et andet stik, da dette vil føre til farlige situationer.

## Advarsel

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

## Forsigtig

- Kontrollér, om den angivne netspænding på apparatet svarer til den lokale netspænding, før du slutter strøm til apparatet.
- Sørg for, at netledningen ikke trædes på eller klemmes, navnlig ved stik og udgange samt ved det sted, hvor ledningen føres ud af lampen.
- For at forhindre varige beskadigelser af adapteren må den ikke bruges i eller i nærheden af stikkontakter, hvori der sidder en elektrisk luftfrisker.
- Undlad at tabe apparatet på gulvet, og udsæt det ikke for kraftige slag eller andre voldsomme stød.
- Anbring apparatet på et stabilt, vandret og skridsikkert underlag.
- Pas på ikke at forhindre kølingen af dette apparat ved f.eks. at tildække det med tæpper, gardiner, tøj, papir mv.
- Undlad at anvende apparatet, hvis rumtemperaturen er under 5 °C eller højere end 35 °C.
- Apparatet har ikke en on/off-knap. Fjern adapteren fra stikkontakten for at frakoble apparatet. Adapteren og stikkontakten skal være let tilgængelige til enhver tid.
- Dette apparat er kun beregnet til husholdningsbrug, herunder lignende brug f.eks. på hoteller.
- Der må ikke sættes nogen form for åben ild, som f.eks. tændte stearinlys, på apparatet.

- Adapteren kan udskiftes, LED-lyskilden kan ikke udskiftes.

## Generelt

- Hvis du tit vågner for tidligt eller med hovedpine, kan du skrue ned for lysstyrken og/eller indstille tidspunktet for den simulerede solopgang.
- Hvis du tit vågner ved lyden af vækkeuret, kan du skrue op for lysstyrken eller indstille tidspunktet for den simulerede solopgang.
- Hvis du deler soveværelse med andre, kan vedkommende blive vækket utilsigtet, selvom han/hun ligger længere væk fra apparatet. Dette skyldes, at mennesker ikke nødvendigvis har samme lysfølsomhed.
- Apparatets strømforbrug er lavest, hvis der ikke er sluttet nogen enheder til USB-porten, og lampe, radio og display er slukket.
- Dette produkt er ikke beregnet til at give generel belysning. Dette produkt indeholder en lyskilde af energieffektivitetsklasse E.

## Sikkerhed og overensstemmelse

Dette apparat opfylder sikkerhedskravene i EU for:








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

## Elektromagnetiske felter (EMF)

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



## Interaktive menuikoner

 Vækkeprofil/Alarm	 Lysintensitet og lys tænd/sluk	 Aktivér genveje
 Indstillinger	 Lyde	 Bekræft og gem indstilling
 Gear ned-program	 AUX-indgang	 Klokkeslæt
 Vælg naturlig lyd	 Vælg forudindstilling	 Skift alarmindstillinger
 Displayindstillinger	 Skærmlysstyrke	 Hold lyset tændt
 Aktivér display-timeout	 Deaktiver display-timeout	 Hold lyset slukket
 Aktivér lydfeedback	 Deaktiver lydfeedback	 Tænd/sluk for alarm
 Simulation af solnedgang	 Varighed af vækkeprofil	 Slå alarm fra
 Guidet af lys eller lyd	 RelaxBreathe	 Rediger vækkeprofil
 RelaxBreathe-tempo	 Varighed af afslapningsprogram	 Deaktiver alarm
 Vend tilbage til et højere niveau i menuen		

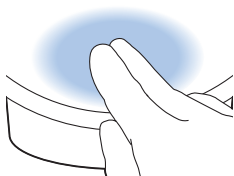
## Navigering i menuen



På displayet kan du vælge og indstille vækkeprofil, sengelampe, indstillinger, lyd (kilde) eller afslapningsprogram.

Du kan til enhver tid ændre alle personlige indstillinger og profiler. Når du har fuldført en ønsket indstilling eller profil, skal du ikke glemme at trykke på afkrydsningsknappen ✓ for at gemme den permanent i hukommelsen.

Bemærk: De personlige indstillinger og profiler går ikke tabt, hvis adapteren tages ud af stikkontakten.



Bemærk: Hvis displayet er tomt, skal du flytte hånden hen mod den nederste del af Sleep & Wake-Up Light for at få vist displaymenuen. Menu-knapperne vises.

## Indstilling af vækkeprofiler



Tryk på Vækning/alarm-ikonet for at begynde at indstille en vækningsprofil.

Bemærk: For at deaktivere alle de indstillede alarmer på én gang skal du trykke på alarmknappen og holde den nede i 1 sekund.



Du kan indstille to forskellige vækkeprofiler. For hver profil kan du indstille alarmtiden, lysintensitet, varighed for vækkekurven og typen vækkelyd og dens lydstyrke.

Bemærk: Den indstillede alarm vil automatisk gå i gang på samme tidspunkt hver dag, indtil du deaktiverer alarmen ved først at trykke på Alarm tænd/sluk-ikonet 🔔 og derefter Deaktiver alarm-ikonet ⌛ for at deaktivere alarmen.

## Lysintensitet i vækkeprofilen



Lampen i apparatet simulerer en solopgang. På samme måde som ved en solopgang øges lampens lysstyrke gradvist. I løbet af denne vækkekurve ændrer lysets farve sig fra blød rød til varm orange og til lys gul.



Tryk på ikonet ☀️ på skærmen for at vælge et af de 25 niveauer for lysintensitet.

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

## Varighed af vækkeprofil



Tryk på dette ikon for at åbne menuen.



Standardvarigheden for vækkekurven (lysstyrkestigningen til den indstillede maksimale lysintensitet) er 30 minutter. Tryk på ikonet ☀️ for at ændre varigheden af vækningsprofilen efter dine præferencer.

Tryk på + eller - for at øge eller mindske lysstyrken af lyset i vækkekurven.

## Type af lyd



Tryk på dette ikon for at åbne lydmenuen og indstille lyden for vækkeprofilen.



1 Tryk på skifteikonet ⏪ for at vælge en af de tre mulige lyde: en naturlig lyd, radio\* eller ingen lyd.

2 Tryk på ikonet for naturlig lyd 🌿 for at vælge en af de naturlige lyde, eller tryk på radioikonet 📻 for at vælge en af 📻 radioens forudindstillinger.

3 Du kan indstille lydstyrken med højttalerikonet 🔊.

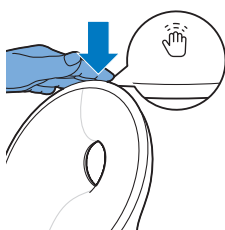
*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## Backup for tid + alarm

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

Hvis alarmen er sat til under et strømsvigt, aktiveres en backup-alarm, som afgiver en biplyd i ca. 30 sekunder.

## Snooze-funktion



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

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

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

## Slå alarmen fra



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

## Brug af Sleep & Wake-Up Light som sengelampe



Du kan bruge Sleep & Wake-Up Light som sengelampe.

Tryk på dette ikon  på displayet for at tænde for sengelampen.

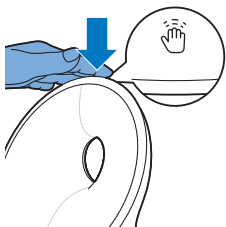
Bemærk: Tryk et stykke tid på lampeikonet for at slukke sengelampen.



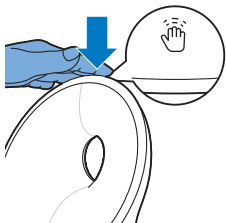
Du kan forøge og formindske lysstyrken. Du kan vælge et lysstyrkeniveau mellem 1 (lav) og 25 (høj). Standard lysstyrkeniveau er 20.

Bemærk: Sengelampen slukkes ved tryk på knappen med krydset i menuen.

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



## Midnight Light



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

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

## Indstillinger



Tryk på indstillingsikonet for at åbne indstillingsmenuen.



I indstillingsmenuen kan du justere klokkeslættet, displayindstillingerne og alarminstillingerne.

## Tid



Tryk på dette ikon for at åbne tidsmenuen.



I denne menu kan du ændre tiden ved at trykke på + eller -.  
Tryk på ikonet for tidsvisning for at skifte mellem 12-timersur og 24-timersur.

## Displayindstillinger




Tryk på knappen for displayindstillinger i indstillingsmenuen for at angive displayindstillinger.



I menuen med displayindstillinger kan du deaktivere og genaktivere lydfeedback, justere displayets lysstyrke, tænde eller slukke for displayet og vælge genveje.



### Lydfeedback

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



### Skærmlysstyrke

Du kan justere displayets lysstyrke fra niveau 1 til niveau 6. Vælg det niveau, der gør, at du bedst kan se displayet om natten. Apparatet justerer automatisk lysstyrken på displayet, når lyset i dit soveværelse ændres.



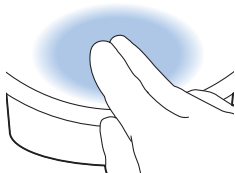
### Display-timeout

Hvis du ikke ønsker, at apparatet skal lyse, og heller ikke vise klokken, skal du trykke på ikonet for display-timeout.

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

Tryk på ikonet for display-timeout for at tænde displayet igen.

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




### Genveje

Tryk på genvejsikonet for hurtigt at få adgang til fem grundfunktioner direkte fra hovedskærmen, så du straks kan tænde lyset, få adgang til alarm- og lydmenuer samt til gear ned-programmerne.

## Alarmindstillinger



Lyset slukkes, når du slår alarmen fra.

Hvis du ikke ønsker, det skal ske, skal du trykke på dette ikon  i menuen for alarmindstillinger og gemme indstillingen for at sikre, at lyset forbliver tændt, hver gang du har slået alarmen fra.

## Musik



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

## Lytte til radio\*



Du kan lytte til FM-radio med Sleep & Wake-Up Light. Hvis du har valgt radiofunktionen i lydmenuen, vil den vise den valgte radiostation. Du kan manuelt skifte radiostation ved at vælge FM-frekvensen for en anden radiostation.

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



Du kan forudindstille 5 faste radiostationer. Først skal du vælge en radiostation ved at indstille stationens FM-frekvens. Tryk på, og hold knappen med dobbelt-pilen nede for at foretage automatisk søgning efter den næste radiostation.



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



Indstil den foretrukne lydstyrke med højttalerknappen.

*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## Musik via AUX-indgangen (Auxiliary)



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

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

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

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



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

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

## Gear ned-programmer



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

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

## Sunset Simulation



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

Du kan også vælge en lyd, der langsomt fader ud i løbet af Sunset Simulation. Du kan indstille lydkilden og den indledende lydstyrke. Du kan vælge enten en naturlig lyd, radio\* eller ingen lyd. Du kan også afspille din egen musik ved at tilslutte en musikafspilningsanordning til AUX-kontakten.

*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## RelaxBreathe



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



Du kan vælge ét af syv afslapningsprogrammer med forudindstillet vejtrækningstempo. Hvert enkelt afslapningsprogram har sit eget vejtrækningstempo. Programmet "4 breaths" er forudindstillet til 4 vejtrækninger pr. minut. Programmet "5 breaths" er forudindstillet til 5 vejtrækninger pr. minut. Hvert af de følgende programmer har én ekstra vejtrækning pr. minut. Det sidste program (10 breaths) er forudindstillet til 10 vejtrækninger pr. minut.



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

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

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

Tryk på dette ikon for at indstille varigheden af afslapningsprogrammet. Du kan vælge en varighed på 5, 10 eller 15 minutter.



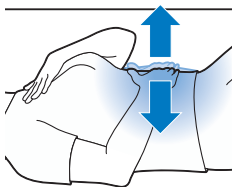
## Slap af med vejrtrækning helt ned i maven

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

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



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



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

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

## Opladning af mobiltelefon

Du kan bruge USB-porten (se "Generel beskrivelse") til at oplade din mobiltelefon (maks. 1 A).

## Rengøring og opbevaring

- Rengør apparatet med en blød klud.
- Brug aldrig slibende rengøringsmidler, skuresvampe eller rengøringsmidler såsom sprit, acetone mv., idet de vil kunne beskadige apparatets overflade.



- Hvis du ikke skal bruge apparatet i en længere periode, skal adapteren tages ud af stikkontakten. Opbevar apparatet på et sikkert, tørt sted, hvor det ikke bliver udsat for stød og ikke bliver beskadiget.
- Lysnetledningen må ikke vikles om apparatet under opbevaring.

## Genanvendelse



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

## Reklamationsret og support

Hvis du har brug for information eller support, kan du besøge [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) eller kontakte din Philips-forhandler. Du kan også kontakte det lokale Philips-kundecenter (du kan finde kontaktoplysninger i den internationale garantifolder).

## Fejlfinding

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

Problem	Løsning
Apparatet virker slet ikke.	Måske er adapteren ikke sat korrekt i stikkontakten. Sæt adapteren korrekt i stikkontakten.
	Måske er stikket er ikke sat rigtigt i apparatet. Sæt stikket korrekt i apparatet.
	Måske er der opstået strømsvigt. Kontroller, at strømforsyningen er i orden ved at tilslutte et andet apparat.
Apparatet fungerer korrekt, men pæren tænder ikke længere.	Apparatet gør brug af holdbar LED-teknologi. Lampen skal kunne holde i lang tid. Hvis lampen alligevel holder op med at lyse, skal du gå til <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> eller kontakte kundecenteret.
Apparatet reagerer ikke, når jeg forsøger at indstille de forskellige funktioner.	Du kan gå tilbage til fabriksindstillingerne ved at trykke på nulstillingsknappen bag på apparatet (se "Generel beskrivelse"). Hvis du trykker på nulstillingsknappen, skal opsætningsguiden indstilles igen.
Lampen tændes ikke, når alarmen går i gang.	Måske har du valgt en lysintensitet, der er for lav. Sæt lysintensiteten op i din vækkeprofil.
	Måske har du slået alarmfunktionen fra. Alarmikonet vises på displayet, når alarmfunktionen er aktiv.

Problem	Løsning
Lampen lyser ikke op med det samme, når jeg tænder for den.	Det kan tage mellem 1 og 5 sekunder at tænde lampen, afhængigt af den valgte lysintensitet.
Jeg kan ikke høre vækkelyden, når alarmen går i gang.	Måske har du valgt et lydniveau, der er for lavt. Du indstiller til et højere lydniveau ved at forøge lydniveauet for vækkelyden i din vækkeprofil.
	Når du har indstillet en alarm, vil du først se lyset for vækkekurven. Alarmlyden begynder ikke at lyde, inden den indstillede alarmtid. Du kan ændre varigheden af kurven for Wake up Light.
	Måske har du slået alarmfunktionen fra. Alarmikonet vises på displayet, når alarmfunktionen er aktiv.
	Hvis du har valgt FM-radio* som alarmlyd, skal du tænde FM-radioen*, efter du har slået alarmen fra for at kontrollere, om FM-radioen* virker. Kontrollér, om FM-radioen* er korrekt indstillet på en radiostation. Ellers skal frekvensen indstilles. Hvis radioen ikke virker, bedes du kontakte dit lokale kundecenter.
FM-radioen* virker ikke.	Lydstyrken er muligvis indstillet for lavt. Skru op for lydstyrken.
	Kontrollér, om FM-radioen* er korrekt indstillet på en radiostation. Ellers skal frekvensen indstilles.
	Drej antennen i en anden retning. Kontrollér, at antennen er helt rullet ud.
	Kontakt det lokale kundecenter.
Der kommer en knasende lyd fra FM-radioen*.	Måske er radiosignalet svagt. Indstil frekvensen, og/eller drej antennen i en anden retning. Kontrollér, at antennen er helt rullet ud.
Alarmen gik i gang i går, men ikke i dag.	Måske har du slået alarmfunktionen fra. Alarmikonet vises på displayet, når alarmfunktionen er aktiv.
	Måske har du valgt et lydniveau og/eller en lysintensitet, der er for lav. Vælg et højere lydniveau og/eller en højere lysintensitet i din vækkeprofil.
	I forbindelse med strømsvigt vil uret gå videre i op til 8 timer. Måske strømsvigtet varet længere. I så tilfælde skal du indstille klokkeslættet igen.
Jeg ville bruge snooze-funktionen, men alarmen gik ikke i gang igen efter 9 minutter.	Tryk oven på Sleep & Wake-Up Light for at vælge snooze. Hvis du trykker på knappen for at slå alarmen fra, deaktiveres alarmprofilen for den pågældende dag.
Lyset vækker mig for tidligt.	Måske er den lysintensitet, du har indstillet, ikke den, der passer bedst til dig. Prøv med en lavere lysintensitet, hvis du vågner for tidligt. Du kan også ændre varigheden af kurven for vækkelyset. Hvis lysintensitet 1 ikke er lav nok, kan du flytte apparatet længere væk fra sengen.

Problem	Løsning
Lyset vækker mig for sent.	Måske har du valgt en for lav lysintensitet. Vælg en højere lysintensitet. Måske er apparatet placeret i lavere højde end dit hoved. Sørg for at apparatet er placeret således, at lyset ikke blokeres af sengen, dynen, tæppet eller puden. Sørg også for, at apparatet ikke er placeret for langt væk.
Jeg kan ikke slå funktionen Midnight Light til eller fra.	Sørg for, at du trykker det rigtige sted (øverst på bagsiden) på apparatet.
Jeg kan ikke streame musik via USB.	USB-stikket er kun beregnet til opladning af mobiltelefonen. Du kan ikke streame musik til Sleep & Wake-Up Light.
AUX-indgangen fungerer ikke korrekt.	Prøv at skrue op eller ned for lydstyrken på din mobiltelefon. Prøv eventuelt også at justere lydstyrken på apparatet.
Apparatet udsender pludselig en bi lyd.	Det er backup-alarmerne, der er gået i gang. Det indbyggede ur og backup-alarmerne vil stadig virke i mindst 8 timer mere. Hvis der er indstillet en alarm til denne backup-periode, bliver den slået fra. Alarmlyden stopper automatisk efter ca. 30 sekunder. Du kan også afbryde alarmlyden med det samme ved kortvarigt at slutte apparatet til strøm. Hvis du vil forhindre, at backup-alarmerne går i gang, når strømmen afbrydes (f.eks. under opbevaring), skal du deaktivere alarmerne, før du afbryder strømmen til apparatet.

*\*HF3653 er ikke udstyret med en radio.*

## Open source- og tredjepartssoftware

En kopi af open source-softwaren og licensaftalen for den tredjepartssoftware kan findes på webstedet [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)


Søg efter enhedsnummer

HF3670/HF3671/HF3672/HF3650/HF3651/HF3652/HF3653/HF3654 på siden med teknisk dokumentation for produktet.

## Specifikationer


### Adapter

Producent	PHILIPS
Typenummer	HF20
Nominel indgangsspænding	100 – 240 V AC
Nominel indgangsfrekvens	50 / 60 Hz
Nominel udgangsspænding	24,0 V DC
Nominel udgangsstrøm	0,75 A
Nominel udgangseffekt	18,0 W

Ubelastet effekt	< 0,1 W
Effektivitetsklasse	VI
Sikkerhedsklassificering	Klasse II strømforsyning 
Dimensioner (højde x bredde x dybde)	35 x 78 x 66 mm
Vægt	Ca. 0,12 kg
Ledningslængde	Ca. 150 cm

## Hovedenhed

Producent	PHILIPS
Typenummer	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nominel indgangsspænding	24 V DC
Indgangsstrøm (min.)	0,75 A
Nominel indgangseffekt	18 W
Strømforbrug i standby – apparat (hovedenhed + adapter)	< 0,5 W (display indstillet til maks. lysstyrke) < 0,25 W (display slukket)
Betingelser: nat (12 t / 0 lux, dag 12 t / 500 lux), alle funktioner slået fra)	

Sikkerhedsklassificering	Klasse III-armatur 
Dimensioner (højde x bredde x dybde)	Ca. 225 x 220 x 120 mm
Vægt	Ca. 0,79 kg
<b>Porte</b>	
Opladning med USB	5 V DC, 1 A
AUX-følsomhed	280 mV
<b>Lys</b>	
Lyseffekt (niveau 1 – 25)	Cirka 1 lux til 350* lux på 45 cm afstand *afhængigt af model
Lysfarve (niveau 1 – 25)	Cirka 1.500 K til 2.800 K
<b>FM</b>	
FM-frekvensbånd (HF3653 er ikke udstyret med radio)	87,5 MHz – 108,0 MHz
<b>Driftsomgivelser</b>	

Temperatur	5 °C til 35 °C
Relativ luftfugtighed	20 % til 90 % (ingen kondensdannelse)
Atmosfærisk tryk	86 kPa til 106 kPa
<b>Opbevaringsforhold</b>	
Temperatur	-20 °C til 50 °C
Relativ luftfugtighed	20 % til 90 % (ingen kondensdannelse)
Atmosfærisk tryk	86 kPa til 106 kPa

# Inhalt

Einführung	40
Allgemeine Beschreibung	40
Vorgesehener Verwendungszweck	41
Die Wirkung des Sleep & Wake-Up Light	41
Wichtige Sicherheitsinformationen	41
Sicherheit und Einhaltung von Normen	43
Elektromagnetische Felder (EMF)	43
Interaktive Menüsymbole	44
Navigation durch das Menü	45
Einstellung der Weckprofile	45
Zeit- + Weckreserve	46
Schlummerfunktion	46
Wecksignal ausschalten	47
Verwendung des Sleep & Wake-up Lights als Nachttischlampe	47
Nachtlicht	47
Einstellungen	48
Musik	49
Entspannungsprogramme	50
Mobiltelefon aufladen	52
Reinigung und Aufbewahrung	52
Recycling	52
Garantie und Support	53
Fehlerbehebung	53
Open-Source- und Drittanbietersoftware	55
Technische Daten	55

## Einführung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem Kauf und willkommen bei Philips! Um die Unterstützung von Philips optimal nutzen zu können, sollten Sie Ihr Produkt unter [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome) registrieren.

Das Philips Sleep & Wake-Up Light lässt Sie angenehmer aufwachen. Bei aktiver Sonnenaufgangssimulation 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 Adapter
- 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 Light

Das Philips Sleep & Wake-Up Light bereitet ihren Körper in den letzten 30 Minuten des Schlafs 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 Light 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 Light so einstellen, dass sie Ihrer Lichtempfindlichkeit für einen optimalen Start in den Tag am besten entspricht.

Um die Wirkung des Sleep & Wake-Up Light vollständig zu erleben, stellen Sie das Gerät etwa 40–50 cm von Ihrem Kopf entfernt auf einer ebenen, stabilen Fläche Ihres Nachttisches auf.

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 Schwimmbeckens).



- 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 V Wechselstrom-Netzspannung in sichere 24 V Gleichstrom-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 das Netzteil beschädigt ist, darf es nur durch ein Original-Ersatzteil ausgetauscht werden, um Gefahren 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 oder am Austritt von der Lampe.
- Um einen irreparablen Schaden des Adapters zu vermeiden, verwenden Sie den Adapter nicht in oder in der Nähe einer Wandsteckdose, an die ein elektrischer Lüfterfrischer angeschlossen ist.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen, und setzen Sie es keinerlei schweren Stößen aus.



- Stellen Sie das Gerät auf eine stabile, ebene und rutschfeste Oberfläche.
- Beeinträchtigen Sie nicht die Kühlung des Geräts, indem Sie das Gerät mit Gegenständen wie Decken, Gardinen, Kleidung, Papieren usw. abdecken.
- Verwenden Sie das Gerät nicht bei Zimmertemperaturen unter 5 °C oder über 35 °C.
- Das Gerät hat keinen Ein-/Ausschalter. Um das Gerät auszuschalten, ziehen Sie das Netzteil aus der Steckdose. Der Adapter und die Steckdose müssen jederzeit leicht erreichbar 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.
- Der Adapter ist austauschbar, die LED-Lichtquelle ist nicht austauschbar.

## 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.
- Dies ist kein allgemeines Beleuchtungsprodukt. Dieses Produkt enthält eine Lichtquelle der Energieeffizienzklasse E.

## Sicherheit und Einhaltung von Normen
































Dieses Gerät entspricht den EU-Sicherheitsanforderungen für:

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

## Elektromagnetische Felder (EMF)

Dieses Philips Gerät erfüllt sämtliche Normen und Vorschriften bezüglich der Gefährdung durch elektromagnetische Felder.

## Interaktive Menüsymbole

 Weckprofil/Wecker	 Lichtintensität und Licht ein/aus	 Schnellzugriff aktivieren
 Einstellungen	 Töne	 Bestätigen und Speichern der Einstellung
 Entspannungsprogramm	 AUX-Eingang	 Uhrzeit
 Naturgeräusch auswählen	 Voreingestellten Radiosender auswählen	 Einstellungen der Weckfunktion ändern
 Display-Einstellungen	 Anzeigehelligkeit	 Licht anlassen
 Display-Timeout aktivieren	 Display-Timeout deaktivieren	 Licht ausschalten
 Akustisches Feedback aktivieren	 Akustisches Feedback deaktivieren	 Weckfunktion ein-/ausschalten
 Sonnenuntergangssimulation	 Dauer des Aufwachprofils	 Wecksignal ausschalten
 Führung mit Licht oder Ton	 RelaxBreathe	 Weckprofil bearbeiten
 RelaxBreathe-Geschwindigkeit	 Dauer des Entspannungsprogramms	 Wecksignal deaktivieren
 Rückkehr zur vorhergehenden Menüebene (eine Ebene höher)		

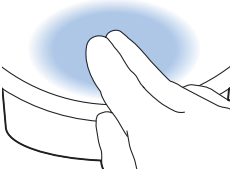
## Navigation durch das Menü



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

Sie können alle personalisierten Einstellungen und Profile jederzeit ändern. Vergessen Sie nach Abschluss einer gewünschten Profil- oder Einstellungsänderung nicht, die Häkchentaste ✓ zu drücken, um die Änderung dauerhaft zu speichern.

Hinweis: Die personalisierten Einstellungen und Profile gehen nicht verloren, wenn der Adapter aus der Steckdose gezogen wird.



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 Menütasten werden angezeigt.

## Einstellung der Weckprofile



Drücken Sie das Wake-up-/Wecksymbol, um ein Weckprofil zu erstellen.

Hinweis: Um die Weckfunktion zu deaktivieren, halten Sie die Wecktaste 1 Sekunde lang gedrückt.



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

Hinweis: Die eingestellte Weckfunktion geht jeden Tag automatisch zur gleichen Zeit los, bis Sie den Wecker deaktivieren, indem Sie zuerst das Symbol Weckfunktion ein-/ausschalten ⏸ drücken und dann das Wecksymbol ⌚ deaktivieren, um den Wecker zu deaktivieren.

## 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.



Drücken Sie das Symbol ☀ auf dem Display, um eine der 25 Lichtintensitäten zu wählen.


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

## Dauer des Aufwachprofils



Drücken Sie zum Öffnen des Menüs dieses Symbol.



Die Standarddauer der Aufwachkurve (Ansteigen der Helligkeit auf das Maximum) beträgt 30 Minuten. Drücken Sie das Symbol , um die Dauer des Weckprofils nach Ihren Wünschen zu ändern.





Drücken Sie die Tasten + oder -, um die Lichtintensität in der Aufwachkurve zu erhöhen oder zu verringern.

## Tonarten



Drücken Sie dieses Symbol, um das Menü mit den Tönen zu öffnen und den Ton des Weckprofils festzulegen.



- 1 Drücken Sie das Umschaltssymbol , um eine der drei Töneoptionen auszuwählen: ein Naturgeräusch, Radio\* oder kein Ton.
- 2 Drücken Sie das Symbol für das Naturgeräusch , um eines der Naturgeräusche auszuwählen, oder drücken Sie das Radiosymbol , um eine der Radiovoreinstellungen auszuwählen.
- 3 Sie können die Lautstärke mit dem Lautsprechersymbol  einstellen.

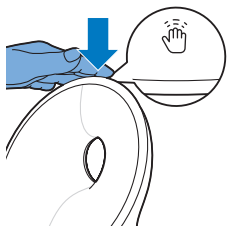
*\*HF3653 ist nicht mit einem Radio ausgestattet.*

## Zeit- + Weckreserve

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. 30 Sekunden lang einen Signalton aus.

## Schlummerfunktion



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

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

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


## Wecksignal ausschalten



Wenn die Weckkurve aktiv ist oder das Wecksignal ausgelöst wurde, können Sie die Weckfunktion ausschalten, indem Sie auf dieses Symbol des Geräts drücken. Wenn Sie das Wecksignal ausschalten, ist das Weckprofil für diesen Tag deaktiviert.

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



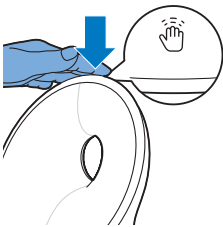
Sie können das Sleep & Wake-up Light als Nachttischlampe verwenden. Drücken Sie auf das Symbol  auf dem Display, um die Nachttischlampe einzuschalten.

**Hinweis:** Drücken Sie zum Ausschalten der Nachttischlampe lange auf das Lampensymbol.



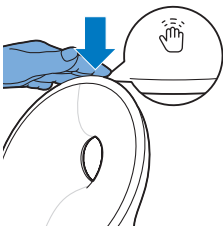
Sie können die Helligkeit des Lichts erhöhen und verringern. Sie können eine Helligkeitsstufe zwischen 1 (niedrig) und 25 (hoch) auswählen. Der Standardwert für die Helligkeit beträgt 20.

**Hinweis:** Zum Ausschalten der Nachttischlampe drücken Sie auf die durchgestrichene Taste im Menü.



**Hinweis:** 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 erneut auf 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



Drücken Sie das Einstellungssymbol, um das Einstellungsmenü zu öffnen.



Im Einstellungsmenü können Sie die Uhrzeit, die Display-Einstellungen und die Einstellungen der Weckfunktion einstellen.

## Zeit



Drücken Sie zum Öffnen des Zeitmenüs dieses Symbol.



In diesem Menü können Sie die Zeit ändern, indem Sie die Tasten + oder - drücken.

Drücken Sie das Symbol für die Darstellung der Zeit, um zwischen dem 12-Stunden-Format und dem 24-Stunden-Format zu wechseln.

## Display-Einstellungen



Drücken Sie im Einstellungsmenü die Taste für die Display-Einstellungen, um die Display-Einstellungen festzulegen.




Im Menü mit den Display-Einstellungen können Sie das akustische Feedback deaktivieren und wieder aktivieren, die Anzeigehelligkeit anpassen, das Display ein- oder ausschalten und Schnellzugriffe auswählen.



### Akustisches Feedback

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

Um das akustische Feedback wieder zu aktivieren, drücken Sie dieses Symbol .



### 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.



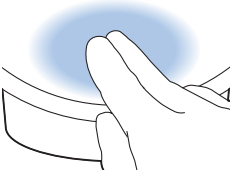
## Display-Timeout

Durch Betätigen des Display-Timeout-Symbols 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-Timeout aktiviert ist, wird keine Zeit angezeigt.

Drücken Sie das Display-Timeout-Symbol, um das Display wieder einzuschalten.

**Tipp:** Wenn Sie bei aktiviertem Display-Timeout 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.




## Schnellzugriffe

Drücken Sie das Schnellzugriff-Symbol, um schnellen Zugriff auf fünf Tastenfunktionen direkt über den Hauptbildschirm zu erhalten, sodass Sie sofort das Licht einschalten und auf Wecker- und Tönenenüs sowie auf die Entspannungsprogramme zugreifen können.

## Einstellungen der Weckfunktion



Das Licht schaltet sich ab, wenn Sie den Wecker ausschalten.

Wenn Sie dies nicht möchten, drücken Sie dieses Symbol  im Menü mit den Alarimeinstellungen, und speichern Sie die Einstellung, um sicherzustellen, dass das Licht nach dem Ausschalten des Weckers eingeschaltet bleibt.

## Musik



**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 hören\*



Sie können mit dem Sleep & Wake-Up Light UKW-Radio hören. Wenn Sie die Radiofunktion im Tönenenü eingestellt haben, zeigt es die ausgewählten Radiosender an. Sie können den Radiosender manuell verändern, indem Sie die UKW-Frequenz eines anderen Radiosenders einstellen.

**Hinweis:** 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. Wählen Sie zuerst 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 mithilfe der Lautsprechertaste ein.

*\*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 Lights nicht ausreicht, erhöhen Sie die Lautstärke Ihres Musikabspielgeräts.

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



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

Hinweis: Sie benötigen ein AUX-Kabel, um das 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: Sie können das aktive Entspannungsprogramm 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 der anfänglichen Lichtintensität für die Sonnenuntergangssimulation einstellen.

Sie können auch einen Ton auswählen, der während der Sonnenuntergangssimulation langsam leiser wird. Sie können die Tonquelle und die Anfangslautstärke einstellen. Sie können ein Naturgeräusch, Radio\* oder keinen Ton wählen. Sie können auch Ihre eigene Musik spielen, indem Sie ein Musikabspielgerät mit dem AUX-Anschluss verbinden.

*\*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.



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.

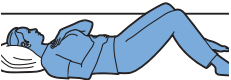
Drücken Sie dieses Symbol, um die Dauer des Entspannungsprogramms einzustellen. Sie können eine Dauer von 5, 10 oder 15 Minuten auswählen.



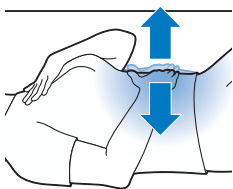
## Bauchatmung zur Entspannung

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.**



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



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

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

## Mobiltelefon aufladen

Sie können den USB-Anschluss (siehe „Allgemeine Beschreibung“) zum Laden Ihres Mobiltelefons verwenden (max. 1 A).

## 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/>

# Garantie und Support

Wenn Sie Informationen oder einen Service benötigen, besuchen Sie **[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)** oder wenden Sie sich an Ihren Philips Händler. Sie können sich auch an das Philips Service-Center in Ihrem Land wenden. (Die Kontaktdaten finden Sie in der internationalen 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.
	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 <b><a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a></b> oder wenden Sie sich an das Philips 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 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 Wake up Light Kurve verändern.

Problem	Lösung
	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 das Gerät dann immer noch nicht funktioniert, kontaktieren Sie das Philips Service-Center in Ihrem Land.
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 Philips Service-Center in Ihrem Land.
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 Light, um die Schlummerfunktion zu verwenden. Wenn Sie auf die Taste drücken, um das Wecksignal 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.

Problem	Lösung
Das Licht weckt mich zu spät.	Möglicherweise haben Sie die Lichtintensität zu niedrig eingestellt. Stellen Sie eine höhere Lichtintensität ein. 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 Nachtlichtfunktion nicht ein-/ausschalten.	Vergewissern Sie sich, dass Sie an der richtigen Stelle (oben/hinten) auf das Gerät tippen.
Ich kann keine Musik über den USB-Anschluss streamen.	Der USB-Anschluss ist ausschließlich zum Laden Ihres Mobiltelefons vorgesehen. 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.
Das Gerät gibt plötzlich Signaltöne aus.	Der Reservewecker wurde ausgelöst. Die interne Uhr und ein Reservewecker bleiben mindestens 8 Stunden aktiv. Wenn eine Weckzeit in dieser Reservezeit liegt, geht der Wecker los. Der Weckton endet automatisch nach ca. 30 Sekunden. Sie können den Weckton auch sofort stoppen, indem Sie das Gerät kurz an den Strom anschließen. Damit der Reservewecker nicht auslöst, wenn die Stromzufuhr unterbrochen wird (z. B. zur Lagerung), deaktivieren Sie die Weckfunktion, bevor Sie das Gerät von der Stromversorgung trennen.

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

## Open-Source- und Drittanbietersoftware

Eine Kopie der Open-Source-Software und der kommerziellen Software-Lizenzvereinbarung eines Drittanbieters finden Sie auf

**[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**


Suchen Sie auf der technischen Dokumentationsseite des Produkts die Gerätenummer

HF3670/HF3671/HF3672/HF3650/HF3651/HF3652/HF3653/HF3654.


## Technische Daten

### Adapter

Hersteller	PHILIPS
Typennummer	HF20
Nenningangsspannung	100 – 240 V AC
Nenningangsfrequenz	50 / 60 Hz
Nenausgangsspannung	24,0 V DC

Nominaler Ausgangsstrom	0,75 A
Nennausgangsleistung	18,0 W
Ohne Last	< 0,1 W
Effizienzklasse	VI
Sicherheitsklassifizierung	Stromquelle der Klasse II 
Abmessungen (Höhe x Breite x Tiefe)	35 x 78 x 66 mm
Gewicht	Ca. 0,12 kg
Kabellänge	Ca. 150 cm

## Hauptgerät

Hersteller	PHILIPS
Typennummer	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nenneingangsspannung	24 V DC
Nominaler Eingangsstrom	0,75 A
Eingangsnennleistung	18 W
Standby-Stromverbrauch des Geräts (Hauptgerät + Adapter)	< 0,5 W (Display bei maximaler Helligkeit) < 0,25 W (Display aus)
<small>Bedingungen: Nacht (12 h / 0 Lux), Tag (12 h / 500 Lux), alle Funktionen ausgesetzt</small>	
Sicherheitsklassifizierung	Leuchte der Klasse III 

Abmessungen (Höhe x Breite x Tiefe)	Ca. 225 x 220 x 120 mm
Gewicht	Ca. 0,79 kg

### Anschlüsse

USB-Aufladung	5 V DC, 1 A
AUX-Empfindlichkeit	280 mV

### Licht

Lichtstrom (Stufe 1 – 25)	Ca. 1 lux – 350* Lux bei 45 cm *je nach Modell
Lichtfarbe (Stufe 1 – 25)	Ca. 1500 K – 2800 K

### UKW

UKW-Funkfrequenzband  
(HF3653 hat kein Radio)

87,5 MHz – 108,0 MHz

---

**Betrieb**

Temperatur	+5 °C bis 35 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	20 % bis 90 % (nicht kondensierend)
Atmosphärischer Druck	86 kPa bis 106 kPa

---

**Aufbewahrung**

Temperatur	-20 °C bis 50 °C
Relative Luftfeuchtigkeit	20 % bis 90 % (nicht kondensierend)
Atmosphärischer Druck	86 kPa bis 106 kPa

---

# Contenido

Introducción	58
Descripción general	58
Uso indicado	59
Efectos de la Sleep & Wake-Up Light	59
Información de seguridad importante	59
Seguridad y cumplimiento	61
Campos electromagnéticos (CEM)	61
Iconos de menú interactivos	62
Navegación por el menú	63
Ajuste de los perfiles de despertar	63
Función de reserva de hora + alarma	64
Alarma diferida	64
Descarte de la alarma	65
Uso de la Sleep & Wake-Up Light como una lámpara de noche	65
Luz nocturna.	65
Ajustes	65
Música	67
Programas de relajación	68
Carga del teléfono móvil	69
Limpieza y almacenamiento	70
Reciclaje	70
Garantía y asistencia	70
Resolución de problemas	70
Software de código abierto y de otras marcas	72
Especificaciones	73

## Introducción

Enhorabuena por la adquisición de este producto, y bienvenido a Philips. Para sacar el mayor partido a la asistencia que Philips le ofrece, registre el producto en [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

La luz para dormir y despertar de Philips le ayuda a despertarse de forma más agradable. Si la simulación del amanecer está activa, la intensidad de la luz de la lámpara aumentará gradualmente hasta el nivel establecido y el color de la luz cambiará 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 Toma 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 dormirse y se despierte de forma más natural con una sensación renovada. No se trata de un producto para la iluminación general.

## Efectos de la Sleep & Wake-Up Light

La Sleep & Wake-Up Light de Philips prepara suavemente el cuerpo para el despertar durante los últimos 30 minutos de sueño. 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 Sleep & Wake-Up Light 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 Sleep & Wake-Up Light en un nivel que coincida con su propia sensibilidad y lograr un comienzo óptimo del día.

Para experimentar plenamente los efectos de Sleep & Wake-Up Light, coloque el aparato a una distancia aproximada de 40 - 50 cm / 16 - 20 pulgadas de la cabeza sobre una superficie plana y estable de la mesilla de noche.

Si desea obtener más información sobre la Sleep & Wake-Up Light, 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 contiene un transformador que transforma una tensión de red poco segura de 100 V - 240 V CA en otra tensión baja y segura 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 está dañado, cámbielo siempre por otro 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 cerca de 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 fuerza ni lo exponga a golpes violentos.
- 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 5 °C o que supere los 35 °C.
- El aparato no tiene interruptor de encendido/apagado. Para desconectar el aparato, desenchufe el adaptador de la toma de corriente. El adaptador y la toma de corriente deberán estar fácilmente accesibles en todo momento.
- Este aparato está diseñado únicamente para uso doméstico o similar, por ejemplo, en hoteles.
- En el aparato no deben colocarse fuentes de llama desnuda, como velas encendidas.
- El adaptador es sustituible, la fuente de luz LED no es sustituible.

## 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 que haya programado.
- 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.
- No se trata de un producto para la iluminación general. Este producto contiene una fuente de luz con una eficiencia energética de clase E.

## Seguridad y cumplimiento

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

- IEC 60598: Luminarias
- IEC 62368: Equipos de tecnología de audio/vídeo, información y comunicación.
- IEC 62471: Seguridad fotobiológica de lámparas y sistemas de las lámparas

## Campos electromagnéticos (CEM)

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

## Iconos de menú interactivos

	Perfil de despertar/Alarma		Intensidad y encendido/apagado de luz		Activar accesos directos
	Ajustes		Sonidos		Confirmar y guardar ajuste
	Programa de relajación		Entrada AUX		Hora del reloj
	Seleccionar sonido natural		Seleccionar preajuste de radio		Cambiar los ajustes de alarma
	Ajustes de pantalla		Brillo de la pantalla		Mantener luz encendida
	Activar tiempo de espera de pantalla		Desactivar tiempo de espera de pantalla		Mantener luz apagada
	Activar respuesta sonora		Desactivar respuesta sonora		Encendido/apagado de alarma
	Simulación del atardecer		Duración del perfil de despertar		Descartar alarma
	Orientación de luz o sonido		RelaxBreathe (respiración relajada)		Edición del perfil de despertar
	Ritmo RelaxBreathe		Duración del programa de relajación		Desactivar alarma
	Volver a un nivel superior en el menú				

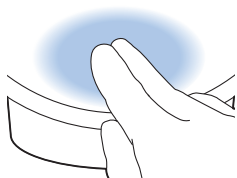
## Navegación por el menú



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.

Puede cambiar todos los ajustes y los perfiles personalizados cuando lo desee. Una vez que haya completado un ajuste o un perfil deseado, no olvide pulsar el botón de tildes (✓) para almacenarlo de forma permanente en la memoria.

Nota: Los ajustes y perfiles personalizados no se perderán si se desconecta el adaptador de la toma de corriente.



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

## Ajuste de los perfiles de despertar



Pulse el icono Wake-up/Alarm para iniciar la configuración de un perfil de despertar.

Nota: Mantenga pulsado el botón de alarma durante 1 segundo para desactivar todas las alarmas programadas a la vez.



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

Nota: La alarma fijada se activará automáticamente a la misma hora todos los días hasta que la desactive pulsando primero el icono de encendido/apagado de alarma (🔊) y, a continuación, el icono de desactivación de alarma (🔇).

## 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.



Pulse el icono ☀️ en la pantalla para elegir uno de los 25 niveles de intensidad de luz.

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

## Duración del perfil de despertar



Pulse este icono para abrir el menú.



La duración predeterminada de la curva del despertador (aumento de luminosidad hasta la intensidad de luz máxima ajustada) es de 30 minutos. Pulse el icono ☼ para cambiar la duración del perfil de despertar según sus preferencias.

Pulse + o - para aumentar o disminuir el brillo de la luz en la curva de despertar.

## Tipo de sonido



Pulse este icono para abrir el menú de sonidos y ajustar el sonido del perfil de despertar.



- 1 Pulse el icono de alternancia ⏪ para elegir una de las tres opciones de sonido: un sonido natural, radio\* o ningún sonido.
- 2 Pulse el icono de sonidos naturales 🌿 para seleccionar uno de los sonidos naturales o pulse el icono de radio 📻 para seleccionar uno de los ajustes preestablecidos de la radio.
- 3 Puede ajustar el volumen con el icono del altavoz 🔊.

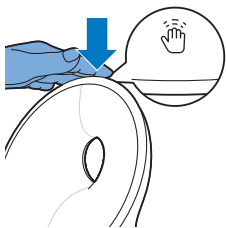
*\*HF3653 no incluye una radio.*

## Función de reserva de hora + alarma

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 la hora de la alarma fijada llega durante un corte del suministro eléctrico, se activa una alarma de reserva y se escucha un pitido durante aproximadamente 30 segundos.

## 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.

## Descarte de la alarma




Cuando la curva de despertar esté activa o se active la alarma, puede descartarla pulsando este icono en el dispositivo. Cuando se descarta la alarma, el perfil de la alarma se desactiva durante ese día.

## Uso de la Sleep & Wake-Up Light como una lámpara de noche



Puede utilizar la Sleep & Wake-Up Light como lámpara de noche.

Pulse este icono  en la pantalla para encender la lámpara de cabecera.

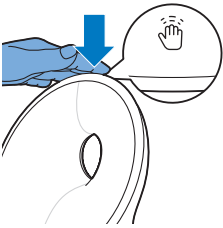
**Nota:** Mantenga pulsado el icono de la lámpara para apagar la lámpara de la mesilla de noche.



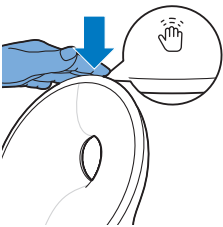
Puede aumentar y reducir el brillo de la luz. Puede seleccionar un nivel de brillo de entre 1 (bajo) y 25 (alto). El nivel de brillo predeterminado es 20.

**Nota:** Para desactivar la lámpara de cabecera, pulse el botón de la 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 Sleep & Wake-Up Light. 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 nuevamente la parte superior del aparato.

**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. Vuelva a tocarla para activar la luz nocturna.

## Ajustes



Pulse el icono de configuración para abrir el menú de ajustes.



En el menú de ajustes, puede ajustar la hora del reloj, los ajustes de pantalla y los ajustes de alarma.

## Tiempo



Pulse este icono para abrir el menú de la hora.



En él, puede cambiar la hora pulsando + o -.

Pulse el icono de notación de hora para alternar entre el reloj de 12 horas y el reloj de 24 horas.

## Ajustes de pantalla




Pulse el botón de configuración de pantalla en el menú de ajustes para ajustarla.



En el menú de configuración de pantalla, puede desactivar y reactivar los comentarios de audio, ajustar el brillo de la pantalla, activar o desactivar la pantalla y seleccionar accesos directos.



### Respuesta de audio

Si no desea oír este sonido al pulsar un icono, pulse el icono de respuesta de audio para desactivar la respuesta de audio. Oirá un clic como confirmación. Para reactivar los comentarios de audio, pulse de nuevo este icono .



### 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.



### Tiempo de espera de pantalla

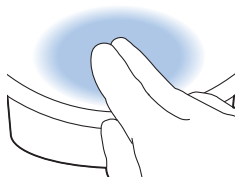
Si no quiere que el aparato genere ninguna luz, ni siquiera desde la indicación de la hora, pulse el icono de tiempo de espera de pantalla.

Normalmente, si no toca la pantalla durante algún tiempo en cualquier menú, la pantalla vuelve a la indicación de tiempo y estado. Cuando esté activado el tiempo de espera de pantalla, no se mostrará ninguna indicación de tiempo.

Pulse el icono de tiempo de espera de pantalla para volver a encender la pantalla.



Consejo: Si desea comprobar la hora o seleccionar una función cuando el tiempo de espera de la pantalla esté activado, solo tiene que acercar la mano a la pantalla para que se encienda durante unos segundos.




### Accesos directos

Pulse el icono de accesos directos para acceder con rapidez a cinco funciones clave directamente desde la pantalla principal. Así podrá encender la luz de inmediato, acceder a los menús de alarma y sonido o a los programas de relajación, por ejemplo.

## Ajustes de alarma



La luz se apaga cuando descarta la alarma.

Si no quiere que sea así, pulse este icono  en el menú de ajustes de la alarma y guarde el ajuste para asegurarse de que la luz permanezca encendida después de descartar la alarma.

## Música



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

## Escuchar la radio\*



Puede escuchar la radio FM con la Sleep & Wake-Up Light. Si ha seleccionado la función de radio en el menú de sonidos, 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 deseado con el botón del altavoz.

*\*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 cuando haya 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 cuando haya configurado la luz para dormir y despertar en un ajuste de volumen bajo, baje el volumen de su dispositivo de reproducción de música.

**Nota:** Mantenga pulsado el icono de la nota musical 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 dos programas de relajación para ayudarle a calmarse antes de dormir.

**Nota:** 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 de la simulación de puesta de sol y la intensidad de luz inicial de la simulación de puesta de sol.

También puede seleccionar un sonido que se desvanezca durante la simulación de puesta de sol. Puede ajustar la fuente y el volumen iniciales del sonido.

Puede seleccionar un sonido natural, la radio\* o ningún sonido. También puede reproducir su música conectando un dispositivo de reproducción a la toma AUX.

*\*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.



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.

Pulse este icono para establecer la duración del programa de relajación. Puede seleccionar una duración de 5, 10 o 15 minutos.

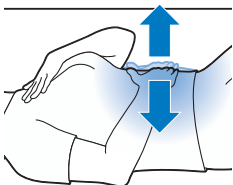
### Relajación por medio de la respiración abdominal

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.**



- 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.

## Carga del teléfono móvil

Puede utilizar el puerto (consulte "Descripción general") USB para cargar el teléfono móvil (máx. 1 A).

## 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 o golpeado ni sufrir daños.
- 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 desecho correcto ayuda a evitar consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud humana.

## Garantía y asistencia

Si necesita asistencia o información, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) o contacte con su distribuidor Philips. También puede ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente de Philips de su país (consulte los datos de contacto en el folleto de la 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.

Problema	Solución
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 de despertar.
La lámpara no se enciende directamente al conectarla.	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.
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.
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 de despertar.
No se oye el sonido de la alarma cuando esta se activa.	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 de la Wake up Light.
No se oye el sonido de la alarma cuando esta se activa.	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.
No se oye el sonido de la alarma cuando esta se 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 esto no funciona, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de su país.
La radio FM* no funciona.	Puede que haya ajustado el nivel de volumen demasiado bajo. Aumente el nivel del volumen.
La radio FM* no funciona.	Compruebe si la radio FM * está correctamente sintonizada en una emisora de radio. Si es necesario, ajuste la frecuencia.
La radio FM* no funciona.	Mueva la antena para cambiarla de posición. Asegúrese de que ha desplegado la antena completamente.
La radio FM* no funciona.	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.
La alarma se activó ayer, pero no lo ha hecho hoy.	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 de despertar.

Problema	Solución
	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 Sleep & Wake-Up Light para que la alarma se repita. Si pulsa el botón para apagar la alarma, el perfil de la alarma se desactivará durante ese día.
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 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. 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 Sleep & Wake-Up Light.
La entrada AUX 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.	<p>La alarma de reserva se activó. Sin embargo, el reloj interno y la alarma de reserva permanecen activos durante al menos 8 horas más. Si una alarma debe sonar durante este periodo de reserva, la alarma se activará. El sonido de la alarma se detendrá automáticamente después de unos 30 segundos. También puede detener el sonido de la alarma de inmediato conectando el aparato a la alimentación unos momentos.</p> <p>Para evitar que la alarma de reserva se apague cuando se desconecta la alimentación (por ejemplo, durante el almacenamiento), desactive las alarmas antes de desconectar el dispositivo de la alimentación.</p>


*\*HF3653 no incluye una radio.*

## Software de código abierto y de otras marcas


Encontrará una copia del software de código abierto y el acuerdo de licencia de software comercial de otras marcas en el sitio web [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)  
 Busque el número de dispositivo HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 en la página de documentación técnica del producto.

# Especificaciones

## Adaptador de corriente

Fabricante	PHILIPS
Número de tipo	HF20
Voltaje de entrada nominal	100 - 240 V CA
Frecuencia nominal de entrada	50 / 60 Hz
Voltaje de salida nominal	24,0 V DC
Corriente de salida nominal	0,75 A
Potencia nominal de salida	18,0 W
Potencia sin carga	< 0,1 W
Clase de eficiencia	VI
Clasificación de seguridad	Alimentación de clase II 
Dimensiones (altura x anchura x profundidad)	35 x 78 x 66 mm
Peso	Aprox. 0,12 kg
Longitud del cable	Aprox. 150 cm

## Unidad principal

Fabricante	PHILIPS
Número de tipo	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Voltaje de entrada nominal	24 V DC
Corriente de entrada nominal	0,75 A
Potencia de entrada nominal	18 W
Consumo en modo de espera (unidad principal + adaptador)	<0,5 W (pantalla con el brillo máximo) <0,25 W (pantalla apagada)
<small>Condiciones: noche (12 h / 0 lux), día (12 h / 500 lux), todas las funciones suspendidas</small>	
Clasificación de seguridad	Luminaria de clase III 
Dimensiones (altura x anchura x profundidad)	Aprox. 225 x 220 x 120 mm
Peso	Aprox. 0,79 kg

**Puertos**

Carga de USB	5 V CC, 1 A
--------------	-------------

Sensibilidad AUX	280 mV
------------------	--------

**la luz**

Rendimiento lumínico (nivel 1 – 25)	Aprox. 1 lux – 350* lux a 45 cm *dependiendo del modelo
-------------------------------------	--

Color de luz (nivel 1 – 25)	Aprox. 1500 K – 2800 K
-----------------------------	------------------------

**FM**

Banda de frecuencias de radio FM (El modelo HF3653 no tiene radio)	87,5 MHz – 108,0 MHz
---	----------------------

**Condiciones de funcionamiento**

Temperatura	De 5 °C a 35 °C
-------------	-----------------

Humedad relativa	20% a 90% (sin condensación)
------------------	------------------------------

Presión atmosférica	86 kPa a 106 kPa
---------------------	------------------

**Condiciones de almacenamiento**

Temperatura	De -20 °C a 50 °C
-------------	-------------------

Humedad relativa	20% a 90% (sin condensación)
------------------	------------------------------

Presión atmosférica	86 kPa a 106 kPa
---------------------	------------------



# Sommaire

Introduction	75
Description générale	75
Usage prévu	76
Effets de Sleep & Wake-Up Light	76
Informations de sécurité importantes	76
Sécurité et conformité	78
Champs électromagnétiques (CEM)	78
Icônes du menu interactif	79
Navigation dans le menu	80
Réglage des profils de réveil	80
Horloge + alarme de secours	81
Répétition	81
Ignorer l'alarme	82
Utilisation de Sleep & Wake-Up Light comme lampe de chevet	82
Éclairage nocturne	82
Paramètres	83
Musique	84
Programmes de détente	85
Charge du téléphone portable	87
Nettoyage et rangement	87
Recyclage	87
Garantie et assistance	87
Dépannage	88
Logiciels libres et tiers	90
Caractéristiques techniques	90

## Introduction

Félicitations pour votre achat et bienvenue dans l'univers Philips ! Pour profiter pleinement de l'assistance offerte par Philips, enregistrez votre produit à l'adresse suivante : **[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)**.

L'Éveil lumière permet de vous réveiller plus agréablement. Si la simulation de l'aube est activée, 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 de prise 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.*

## Usage prévu

L'Éveil lumière de Philips offre un réveil naturel et agréable ainsi qu'une sensation de détente avant de s'endormir.

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

## Effets de Sleep & Wake-Up Light

Philips Sleep & Wake-Up Light prépare tout en douceur votre corps au réveil pendant les 30 dernières minutes de sommeil. 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 Sleep & Wake-Up Light 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 Sleep & Wake-Up Light à un niveau correspondant à votre sensibilité pour bien démarrer la journée.

Pour ressentir pleinement les effets de Sleep & Wake-Up Light, placez-le à environ 40 – 50 cm de votre tête, sur une surface plane et stable de votre table de chevet.

Pour plus d'informations sur Sleep & Wake-Up Light, 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 de 100 V – 240 V CA en une basse tension de sécurité 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 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, des prises murales et de leurs points de sortie de la lampe.
- N'utilisez pas l'adaptateur dans ou à proximité de prises murales qui contiennent un assainisseur d'air électrique, afin d'éviter que l'adaptateur ne subisse des dommages irréversibles.
- Ne faites pas tomber l'appareil et protégez-le des coups et chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.

- N'entravez pas le refroidissement de l'appareil en le recouvrant avec des objets tels que des couvertures, rideaux, vêtements, documents, etc.
- N'utilisez pas l'appareil lorsque la température de la pièce est inférieure à 5 °C ou supérieure à 35 °C.
- L'appareil ne possède pas un interrupteur marche/arrêt. Pour débrancher l'appareil, retirez l'adaptateur de la prise de courant. L'adaptateur et la prise de courant doivent rester facilement accessibles 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.
- L'adaptateur est remplaçable, la source d'éclairage LED n'est pas remplaçable.

## 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 du 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.
- Il ne s'agit pas d'un produit d'éclairage général. Ce produit contient une source lumineuse de classe d'efficacité énergétique E.

## Sécurité et conformité
































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

- CEI 60598 : Luminaires.
- CEI 62368 : Équipements des technologies de l'audio/vidéo, de l'information et de la communication.
- 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 du menu interactif

	Profil de réveil/Alarme		Intensité lumineuse et activation/désactivation de la lumière		Activer les raccourcis
	Paramètres		Sons		Confirmer et enregistrer les paramètres
	Programme de détente		Entrée AUX		Heure
	Sélectionner un son naturel		Sélectionner une présélection radio		Modifier les paramètres d'alarme
	Paramètres d'affichage		Luminosité de l'affichage		Maintenir la lumière allumée
	Activer le délai d'affichage		Désactiver le délai d'affichage		Maintenir la lumière éteinte
	Activer le signal sonore		Désactiver le signal sonore		Marche/arrêt de l'alarme
	Simulation du coucher du soleil		Durée du profil de réveil		Ignorer l'alarme
	Guidage lumineux ou sonore		RelaxBreathe		Modifier le profil de réveil
	Rythme RelaxBreathe		Durée du programme de relaxation		Désactiver l'alarme
	Revenir au niveau précédent du menu				

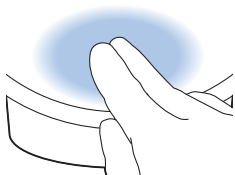
## Navigation dans le menu



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.

Vous pouvez modifier tous les paramètres et profils personnalisés à tout moment. Après avoir défini le paramètre ou le profil de votre choix, n'oubliez pas d'appuyer sur le bouton en forme de coche ✓ pour l'enregistrer dans la mémoire.

Remarque : les paramètres et profils personnalisés ne seront pas perdus si vous débranchez l'adaptateur de la prise de courant.



Remarque : si l'afficheur est vide, placez la main vers le bas de l'Éveil lumière pour afficher le menu. Vous pourrez voir les boutons du menu.

## Réglage des profils de réveil



Appuyez sur l'icône Réveil/Alarme pour commencer le réglage du profil de réveil.

Remarque : Maintenez enfoncé le bouton d'alarme pendant 1 seconde pour désactiver toutes les alarmes à la fois.



Vous pouvez définir deux profils de réveil différents. Pour chaque profil, vous pouvez régler l'heure de l'alarme, l'intensité lumineuse, la durée de la courbe de réveil, le type de son que vous souhaitez au réveil et le volume.

Remarque : l'alarme définie se déclenche automatiquement tous les jours à la même heure jusqu'à ce que vous la désactiviez en appuyant d'abord sur l'icône marche/arrêt de l'alarme ⏸, puis sur l'icône de désactivation de l'alarme ⏹.

## Intensité lumineuse du profil de réveil



L'Éveil lumière simule l'aube. 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.



Appuyez sur l'icône ☼ de l'afficheur pour choisir l'un des 25 niveaux d'intensité lumineuse.

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

## Durée du profil de réveil



Appuyez sur cette icône pour ouvrir le menu.



Par défaut, la courbe de réveil (augmentation de la luminosité jusqu'à son intensité maximale) dure 30 minutes. Appuyez sur l'icône ☀️ pour modifier la durée du profil de réveil à votre convenance.

Appuyez sur + ou - pour augmenter ou diminuer la luminosité de la courbe de réveil.

## Type de son



Appuyez sur cette icône pour ouvrir le menu des sons et définir le son de votre profil de réveil.



- 1 Appuyez sur l'icône à bascule 🔄 pour choisir l'une des trois sons : son naturel, radio\* ou absence de son.
- 2 Appuyez sur l'icône son naturel 🎵 pour en sélectionner un ou sur l'icône radio 📻 pour sélectionner l'une des stations pré-réglées.
- 3 Vous pouvez régler le volume à l'aide de l'icône du haut-parleur 🔊.

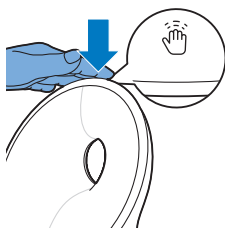
\*Le modèle HF3653 ne possède de radio.

## Horloge + alarme de secours

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 une coupure de courant survient à l'heure de l'alarme, une alarme de secours se déclenche et émet un signal sonore pendant environ 30 secondes.

## Répétition



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

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

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

## Ignorer l'alarme



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

## Utilisation de Sleep & Wake-Up Light comme lampe de chevet



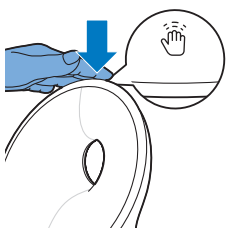
Vous pouvez utiliser Sleep & Wake-Up Light comme lampe de chevet. Appuyez sur l'icône ☀ sur l'afficheur pour allumer la lampe de chevet.

Remarque : pour éteindre la lampe de chevet, appuyez longuement sur l'icône en forme de lampe.



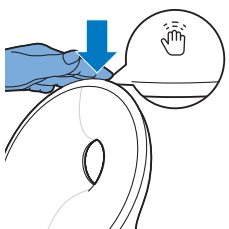
vous pouvez augmenter et diminuer la luminosité de la lampe. Vous pouvez sélectionner une luminosité comprise entre 1 (faible) et 25 (élevée). La luminosité par défaut est définie sur 20.

Remarque : Pour éteindre la lampe de chevet, appuyez sur la croix dans le menu.



Astuce : lorsque la lampe est allumée, vous pouvez également l'éteindre en tapotant une fois sur le dessus de Sleep & Wake-Up Light. 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



Appuyez sur l'icône des paramètres pour ouvrir le menu correspondant.



Vous pouvez y régler l'heure, les paramètres d'affichage et les paramètres d'alarme.

## Heure



Appuyez sur cette icône pour ouvrir le menu de l'heure.



Dans ce menu, vous pouvez modifier l'heure en appuyant sur + ou-. Appuyez sur l'icône d'affichage de l'heure pour basculer entre les formats 12 heures et 24 heures.

## Paramètres d'affichage



Appuyez sur le bouton des paramètres d'affichage dans le menu des paramètres pour définir les paramètres d'affichage.




Dans le menu des paramètres d'affichage, vous pouvez désactiver et réactiver le signal sonore, régler la luminosité de l'affichage, allumer ou éteindre l'afficheur, puis sélectionner des raccourcis.

### Signal sonore



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

Pour réactiver le signal sonore, appuyez sur l'icône .

### 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.



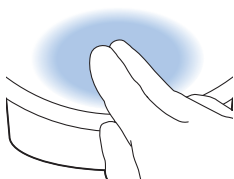
## Délai d'affichage

Si vous ne souhaitez pas que l'appareil produise de la lumière, même pour afficher l'heure, appuyez sur l'icône de délai d'affichage.

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. Si le délai d'affichage est activé, l'heure ne s'affiche pas.

Appuyez sur l'icône de délai d'affichage pour rallumer l'afficheur.

Conseil : si vous souhaitez vérifier l'heure ou sélectionner une fonction alors que le délai d'affichage est activé, il suffit de placer la main près de l'afficheur pour l'allumer pendant quelques secondes.




## Raccourcis

Appuyez sur l'icône des raccourcis pour accéder rapidement aux cinq fonctions principales de l'écran principal de manière à pouvoir allumer immédiatement la lumière et accéder aux menus des alarmes et des sons, ainsi qu'aux programmes de relaxation.

## Réglages de l'alarme



La lumière s'éteint si vous arrêtez l'alarme.

Si vous ne souhaitez pas qu'elle s'éteigne, appuyez sur l'icône  du menu des paramètres d'alarme et enregistrez ce paramètre pour que la lumière reste allumée à chaque fois que vous arrêtez l'alarme.

## Musique



Conseil : lorsque la radio ou la musique est allumée, vous pouvez éteindre le son en tapotant une fois sur le dessus de l'Éveil lumière. Tous les programmes actifs seront arrêtés. Les alarmes définies resteront actives.

## Écoute de la radio \*



Vous pouvez écouter la radio FM avec Sleep & Wake-Up Light. Si vous avez sélectionné la fonction radio dans le menu des sons, l'Éveil lumière indique la station de radio choisie. Vous pouvez modifier manuellement la station de radio en sélectionnant la fréquence FM d'une autre station.

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



Vous pouvez pré-régler 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 à votre convenance à l'aide du bouton du haut-parleur.

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

## Musique via une entrée auxiliaire (AUX)



Vous pouvez utiliser l'Éveil lumière 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 alors que vous avez réglé l'Éveil lumière sur le volume maximal, augmentez le volume de l'appareil de lecture de musique.

Si le son est trop fort ou distordu alors que le volume de l'Éveil lumière est faible, baissez le volume de votre appareil de lecture de musique.



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

Remarque : vous avez besoin d'un câble AUX pour connecter l'Éveil lumière 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 : 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 de la simulation de coucher de soleil et l'intensité lumineuse initiale de la simulation de coucher de soleil.

Vous pouvez également sélectionner un son qui s'estompe au cours de la simulation de coucher de soleil. Vous pouvez régler la source sonore et le volume de départ. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio\* ou aucun son. Vous pouvez aussi écouter votre propre musique en branchant un appareil de lecture audio sur la prise AUX.

*\*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 l'Éveil lumière vous permet de vous détendre et de vous relaxer.



Vous pouvez sélectionner l'un des sept programmes de relaxation avec des rythmes de respiration prédéfinis. Chaque programme de relaxation propose 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.

Pour vous détendre, suivez le rythme de votre choix à l'aide de la lumière ou du son. Vous pouvez même le faire les yeux fermés.



Appuyez sur cette icône pour définir la durée du programme de relaxation. Vous pouvez sélectionner une durée de 5, 10 ou 15 minutes.

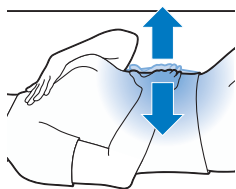
### Respiration abdominale pour la relaxation

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.**



- 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.

## Charge du téléphone portable

Vous pouvez utiliser le port USB (voir « Description générale ») pour charger votre téléphone portable (max. 1 A).

## 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, cogné ou 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/UE).
- 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.



Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)

## Garantie et assistance

Si vous avez besoin d'aide ou d'informations supplémentaires, consultez le site Web [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou contactez votre revendeur Philips. Vous pouvez également contacter le Service Consommateurs Philips de votre pays (consultez le dépliant de garantie internationale pour obtenir ses coordonnées).

## 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 <b><a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a></b> 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.
La lampe ne s'allume pas lorsque l'alarme se déclenche.	Le niveau de luminosité est peut-être trop faible. Augmentez le niveau d'intensité lumineuse dans votre profil de réveil.
	Vous avez peut-être désactivé la fonction d'alarme. L'icône d'alarme est visible sur l'afficheur lorsque la fonction d'alarme est active.
La lampe ne s'allume pas immédiatement lorsque je l'allume.	La lampe peut prendre 1 à 5 secondes pour s'allumer, selon le niveau d'intensité lumineuse sélectionné.
Il n'y a aucun son lorsque l'alarme se déclenche.	Le niveau sonore est peut-être trop bas. Pour régler un niveau sonore plus élevé, augmentez le volume du son de réveil dans votre profil de réveil.
	Lorsque vous avez programmé une alarme, vous verrez tout d'abord la lumière de la courbe de réveil. La sonnerie d'alarme ne se déclenche qu'à l'heure d'alarme réglée. Vous pouvez modifier la durée de la courbe de Wake up Light.
	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 ce n'est pas le cas, contactez le Service Consommateurs de votre pays.
La radio FM* ne fonctionne pas.	Vous avez peut-être réglé le volume FM sur un niveau trop bas. Augmentez le volume.

Problème	Solution
	Vérifiez si la radio FM* est correctement réglée sur une station de radio. Si nécessaire, ajustez la fréquence.
	Déplacez l'antenne. Vérifiez que vous l'avez complètement déroulée.
	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 l'avez complètement déroulée.
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 de réveil.
	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 Sleep & Wake-Up Light pour répéter l'alarme. Si vous appuyez sur le bouton pour désactiver l'alarme, 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 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 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 ne pouvez pas écouter de musique via Sleep & Wake-Up Light.
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.


Problème	Solution
Subitement, l'appareil émet un signal sonore.	L'alarme de secours s'est déclenchée. L'horloge interne et l'alarme de secours restent actives pendant au moins 8 heures. Si une alarme est programmée pendant cette période, elle se déclenchera. L'alarme s'arrête automatiquement au bout d'environ 30 secondes. Vous pouvez également l'arrêter immédiatement en branchant l'appareil brièvement sur le secteur. Pour éviter que l'alarme de secours se déclenche lorsque l'appareil est débranché (parce qu'il est rangé, par exemple), désactivez les alarmes avant de débrancher l'appareil.
	<i>*Le modèle HF3653 ne possède de radio.</i>

## Logiciels libres et tiers

Vous pouvez trouver une copie du contrat de licence des logiciels en open-source ou des logiciels commerciaux tiers sur le site [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)  
Recherchez le numéro de l'appareil HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 sur la page de la documentation technique du produit.


## Caractéristiques techniques

### Adaptateur

Fabricant	PHILIPS	
Numéro de modèle	HF20	
Tension d'entrée nominale	100 – 240 V CA	
Fréquence d'entrée nominale	50 / 60 Hz	
Tension de sortie nominale	24 V CC	
Courant de sortie nominal	0,75 A	
Puissance de sortie nominale	18 W	
Puissance hors charge	< 0,1 W	
Classe d'efficacité	VI	
Classification de sécurité	Alimentation classe II	
Dimensions (hauteur x largeur x profondeur)	35 x 78 x 66 mm	
Poids	Environ 0,12 kg	
Longueur du cordon	Environ 150 cm	



## Unité principale

Fabricant	PHILIPS
Numéro de modèle	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Tension d'entrée nominale	24 V CC
Intensité d'entrée nominale	0,75 A
Puissance d'entrée nominale	18 W
Consommation en veille de l'appareil (unité principale + adaptateur)	< 0,5 W (afficheur à la luminosité maximale) < 0,25 W (afficheur éteint)
Conditions d'utilisation : nuit (12 h / 0 lux), jour (12 h / 500 lux), avec toutes les fonctions suspendues	
Classification de sécurité	Luminaire de classe III 
Dimensions (hauteur x largeur x profondeur)	Environ 225 x 220 x 120 mm
Poids	Environ 0,79 kg
<b>Ports</b>	
Charge USB	5 V CC, 1 A
Sensibilité AUX	280 mV
<b>Lumière</b>	
Émission lumineuse (niveau 1 – 25)	Environ 1 lux à 350* lux à 45 cm *selon le modèle
Couleur de la lumière (niveau 1 – 25)	Environ 1 500 K – 2 800 K
<b>FM</b>	
Bande de fréquences radio FM (Le modèle HF3653 ne dispose pas de radio)	87,5 MHz – 108,0 MHz
<b>Conditions de fonctionnement</b>	
Température	5 °C à 35 °C
Humidité relative	20 à 90 % (sans condensation)
Pression atmosphérique	86 kPa à 106 kPa
<b>Conditions de stockage</b>	
Température	-20 °C à 50 °C
Humidité relative	20 à 90 % (sans condensation)
Pression atmosphérique	86 kPa à 106 kPa

## Sommario

Introduzione	92
Descrizione generale	92
Uso previsto	93
Effetti della Sleep & Wake-Up Light	93
Informazioni di sicurezza importanti	93
Sicurezza e conformità	95
Campi elettromagnetici (EMF)	95
Icone del menu interattivo	96
Navigazione del menu	97
Configurazione dei profili di sveglia	97
Orario + sveglia di riserva	98
Funzione Snooze	98
Spegnimento della sveglia	99
Uso della Sleep & Wake-Up Light come lampada da comodino	99
Luce notturna	99
Impostazioni	100
Musica	101
Programmi di rilassamento	102
Come ricaricare il telefono cellulare	104
Pulizia e conservazione	104
Riciclaggio	104
Garanzia e assistenza	105
Risoluzione dei problemi	105
Software open source e di terze parti	107
Specifiche	107

## Introduzione

Congratulations per l'acquisto e benvenuti in Philips! Per trarre il massimo vantaggio dall'assistenza fornita da Philips, registrate il vostro prodotto sul sito [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

La Sleep & Wake-Up Light di Philips favorisce un risveglio più dolce. Se è attiva la simulazione del sorgere del sole, 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 Presa adattatore CC
- 7 Ingresso ausiliario (AUX)
- 8 Altoparlante
- 9 Pulsante Snooze/Luce notturna
- 10 Adattatore
- 11 Spinotto

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

## Uso 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 30 minuti di sonno. 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 beneficiare in modo ottimale degli effetti della Sleep & Wake-Up Light, posizionate l'apparecchio a circa 40 - 50 cm dalla testa, su una superficie piana e stabile del comodino.

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.
- Qualora l'adattatore fosse danneggiato, dovrà essere sostituito esclusivamente con un adattatore originale per 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 a muro e nei punti in cui esce dalla lampada.
- Per evitare danni irreparabili, non usate l'adattatore in o vicino a prese a muro che contengono un deodorante elettrico per ambienti.
- Non fate cadere l'apparecchio sul pavimento, non colpitelo con violenza né esponetelo a urti eccessivi.
- Appoggiate l'apparecchio su una superficie stabile, orizzontale e non scivolosa.
- Non ostacolate il raffreddamento dell'apparecchio coprendolo con oggetti quali coperte, tende, indumenti, carta e così via.

- Non usate l'apparecchio a una temperatura ambiente inferiore a 5 °C o superiore a 35 °C.
- L'apparecchio non dispone di un interruttore di accensione/spengimento. Per scollegare l'apparecchio, rimuovete l'adattatore dalla presa di corrente. L'adattatore e la presa di corrente devono essere sempre facilmente accessibili.
- Questo apparecchio è stato progettato solo per l'uso domestico e in luoghi analoghi, ad esempio hotel.
- Non collocate sull'apparecchio sorgenti di fiamme non protette, come le candele.
- L'adattatore è sostituibile, a differenza della sorgente luminosa LED.

## 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 impostata.
- 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.
- Non è un prodotto per l'illuminazione generale. Questo prodotto contiene una sorgente luminosa con classe di efficienza energetica E.

## Sicurezza e conformità

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

- IEC 60598: apparecchi per illuminazione
- IEC 62368: Apparecchiatura audio/video, informativa e di comunicazione.
- 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 applicabili relativi all'esposizione a campi elettromagnetici.

## Icone del menu interattivo

	Profilo di sveglia/Sveglia		Intensità luminosa e luce accesa/spenta		Attiva le scelte rapide
	Impostazioni		Suoni		Conferma e salva l'impostazione
	Programma di rilassamento		Ingresso AUX		Ora
	Selezione del suono naturale		Selezione della stazione radio preimpostata		Modifica le impostazioni della sveglia
	Impostazioni del display		Luminosità del display		Mantiene la luce accesa
	Attiva il timeout del display		Disattiva il timeout del display		Mantiene la luce spenta
	Attiva il feedback audio		Disattiva il feedback audio		Pulsante di attivazione/disattivazione sveglia
	Sunset Simulation (simulazione del tramonto)		Durata del profilo di sveglia		Spegne la sveglia
	Guida luminosa o sonora		RelaxBreathe		Modifica il profilo di sveglia
	Ritmo RelaxBreathe		Durata del programma di rilassamento		Disattiva la sveglia
	Torna a un livello superiore del menu				

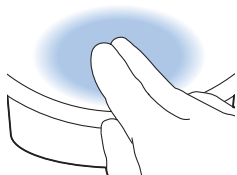
## Navigazione del menu



Sul display potete selezionare e impostare il profilo di sveglia, le opzioni della luce del comodino, il suono (sorgente) e il programma di rilassamento.

Potete modificare tutte le impostazioni e i profili personalizzati in qualsiasi momento. Una volta completata la configurazione di una impostazione o di un profilo, non dimenticate di premere il pulsante con il segno di spunta ✓ per memorizzare in modo permanente le modifiche.

Nota: le impostazioni e i profili personalizzati non vengono persi se l'adattatore viene rimosso dalla presa elettrica.



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.

## Configurazione dei profili di sveglia



Premete l'icona Sveglia per iniziare a impostare un profilo di sveglia.

Nota: per disattivare contemporaneamente tutte le sveglie impostate, tenete premuto il pulsante della sveglia per 1 secondo.



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

Nota: La sveglia impostata si attiverà automaticamente ogni giorno alla stessa ora finché non la disattiverete premendo prima l'icona di attivazione/disattivazione della sveglia ⏰ e quindi l'icona di disattivazione della sveglia ⌘.

## Intensità luminosa del profilo di sveglia



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



Premete l'icona ☼ sul display per scegliere uno dei 25 livelli di intensità luminosa.

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

## Durata del profilo di sveglia



Premete questa icona per aprire il menu.



La durata predefinita della curva della sveglia (graduale aumento della luminosità fino a raggiungere l'intensità massima) è di 30 minuti. Premete l'icona ☀️ per modificare la durata del profilo di sveglia in base alle vostre preferenze.

Premete + o - per aumentare o diminuire l'intensità della luce nella curva della sveglia.

## Tipo di suono



Premete questa icona per aprire il menu dei suoni e impostare il suono del profilo di sveglia.



1 Premete l'icona di attivazione/disattivazione 🔊 per scegliere una delle tre opzioni di suoni: suono naturale, radio\* o nessun suono.

2 Premete l'icona del suono naturale 🎵 per selezionare un suono naturale oppure premete l'icona della radio 📻 per selezionare una stazione radio preimpostata.

3 Potete impostare il volume con l'icona dell'altoparlante 🔊.

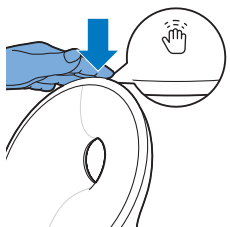
\* Il modello HF3653 non è dotato di radio.

## Orario + sveglia di riserva

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 30 secondi.

## 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 curva della sveglia è attiva o la sveglia si spegne, potete ignorarla premendo questa icona sull'apparecchio. Lo spegnimento della sveglia comporta la disattivazione del profilo per la giornata in corso.

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



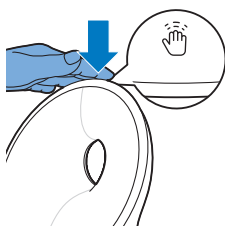
Potete utilizzare la Sleep & Wake-Up Light come lampada da comodino. Premete questa icona ☀️ sul display per accendere la lampada da comodino.

Nota: per spegnere la lampada da comodino, premete a lungo l'icona della lampada.



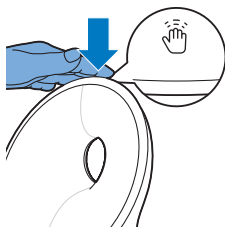
È possibile aumentare e ridurre l'intensità della luce. Potete selezionare un livello di luminosità compreso tra 1 (bassa) e 25 (alta). Il livello di luminosità predefinito è 20.

Nota: Per spegnere la lampada da comodino, 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



Premete l'icona delle impostazioni per aprire il menu delle impostazioni.



Nel menu delle impostazioni potete regolare l'ora, le impostazioni del display e le impostazioni della sveglia.

## Ora



Premete questa icona per aprire il menu orario.



In questo menu potete modificare l'ora premendo + o -.

Premete l'icona del formato orario per passare dall'orologio a 12 ore a quello a 24 ore e viceversa.

## Impostazioni del display



Premete il pulsante delle impostazioni del display nel menu delle impostazioni per configurare le impostazioni del display.



Nel menu delle impostazioni del display potete disattivare e riattivare il feedback audio, regolare la luminosità del display, accendere o spegnere il display e selezionare le scelte rapide.

### Feedback audio



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

Per riattivare il feedback audio, premete nuovamente questa icona .

### 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.



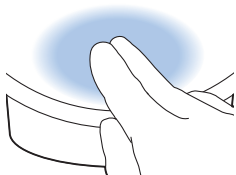
## Timeout del display

Se non desiderate che l'apparecchio emetta alcuna luce, inclusa l'indicazione dell'ora, premete l'icona del timeout del display.

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

Per accendere nuovamente il display, premete nuovamente l'icona del timeout del display.

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




## Scelte rapide

Premete l'icona delle scelte rapide per passare alle cinque funzioni chiave direttamente dalla schermata principale, in modo da poter accendere immediatamente la luce, accedere ai menu della sveglia e dei suoni e ai programmi di rilassamento.

## Impostazioni della sveglia



La luce si spegne quando disattivate la sveglia.

Se non desiderate che ciò avvenga, premete questa icona  nel menu delle impostazioni della sveglia e salvate l'impostazione per assicurarvi che la luce rimanga accesa dopo aver disattivato la sveglia.

## Musica



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.

## Ascolto della radio\*



Potete ascoltare la radio FM con la Sleep & Wake-Up Light. Se avete selezionato la funzione radio nel menu dei suoni, 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 preferito con il pulsante dell'altoparlante.

*\* 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 dopo avere 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 musicale.



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

Nota: per collegare la Sleep & Wake-Up Light 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: Per disattivare il programma di rilassamento attivo, potete 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. Potete impostare la durata della simulazione del tramonto e l'intensità della luce iniziale della simulazione del tramonto.

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

*\* 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.



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



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

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

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

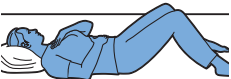


Premete questa icona per impostare la durata del programma di rilassamento. Potete selezionare una durata di 5, 10 o 15 minuti.

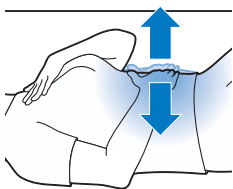
### Respirazione addominale per rilassarsi

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.**



- 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 esirate. 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.

## Come ricaricare il telefono cellulare

Potete utilizzare la porta USB (vedere "Descrizione generale") per ricaricare il cellulare (max 1 A).

## Pulizia e conservazione

- 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 di tempo, rimuovete l'adattatore dalla presa a muro 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.

## Garanzia e assistenza

Per assistenza o informazioni, visitate il sito Web all'indirizzo **www.philips.com/support** o recatevi presso il vostro rivenditore Philips. Potete anche rivolgervi al centro assistenza clienti Philips del vostro paese. Per i dettagli, fate riferimento all'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** 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 <b>www.philips.com/support</b> 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.
La lampada non si accende quando si attiva la sveglia.	Potrebbe essere stata impostata un'intensità luminosa troppo bassa. Aumentate il livello di intensità luminosa nel profilo di sveglia.
	È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva.
La lampada non si accende subito quando viene attivata.	L'accensione della lampada potrebbe richiedere da 1 a 5 secondi, in base al livello di intensità luminosa impostato.
Quando scatta la sveglia, non viene riprodotto alcun suono.	Potrebbe essere stato impostato un livello sonoro troppo basso. Per impostare un livello sonoro più alto, aumentate il volume del suono della sveglia nel profilo di sveglia.
	Dopo avere impostato una sveglia, dapprima è visibile la luce della curva della sveglia. Il suono della sveglia viene riprodotto solo quando scatta l'ora alla quale è stata impostata la sveglia. È possibile modificare la durata della curva della Wake up Light.
	È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva.

Problema	Soluzione
	<p>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.</p> <p>Controllate se la radio FM* è sintonizzata correttamente su una stazione radio. Se necessario regolate la frequenza. Se il problema persiste, contattate il centro assistenza clienti del vostro paese.</p>
<p>La radio FM* non funziona.</p>	<p>È possibile che il volume sia stato impostato su un livello troppo basso. Aumentate il livello del volume.</p>
	<p>Controllate se la radio FM* è sintonizzata correttamente su una stazione radio. Se necessario regolate la frequenza.</p>
	<p>Modificate la posizione dell'antenna muovendola. Assicuratevi di avere srotolato completamente il cavo dell'antenna.</p>
	<p>Contattate il centro assistenza clienti del vostro paese.</p>
<p>La radio FM* produce suoni distorti.</p>	<p>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.</p>
<p>La sveglia si è attivata ieri, ma non oggi.</p>	<p>È possibile che abbiate disattivato la funzione di sveglia. L'icona della sveglia è visibile sul display quando la funzione di sveglia è attiva.</p>
	<p>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 di sveglia.</p>
	<p>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.</p>
<p>È stata impostata la funzione Snooze ma la sveglia non è scattata nuovamente dopo 9 minuti.</p>	<p>Per attivare la funzione Snooze, toccate la parte superiore della Sleep &amp; Wake-Up Light. Se premete il pulsante per spegnere la sveglia, il profilo della sveglia viene disattivato per la giornata in corso.</p>
<p>La luce mi sveglia troppo presto.</p>	<p>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 della sveglia. Se il livello di intensità luminosa 1 non è abbastanza basso, aumentate la distanza tra l'apparecchio e il letto.</p>
<p>La luce mi sveglia troppo tardi.</p>	<p>Potrebbe essere stata impostata un'intensità luminosa troppo bassa. Selezionate un'intensità 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.</p>
<p>È impossibile attivare/disattivare la funzione Luce notturna.</p>	<p>Assicuratevi di toccare l'apparecchio nella posizione corretta (in alto/sul retro).</p>



Problema	Soluzione
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.
Improvvisamente l'apparecchio emette un segnale acustico.	La sveglia di riserva si è attivata. L'orologio interno e la sveglia di riserva rimangono attivi per almeno 8 ore. Se è stata impostata una sveglia per un'ora compresa nel periodo di riserva, questa si attiverà. Il suono della sveglia si interrompe automaticamente dopo circa 30 secondi. Potete anche interrompere il suono della sveglia immediatamente collegando brevemente l'apparecchio all'alimentazione. 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.*

## Software open source e di terze parti

Una copia del software open source e del contratto di licenza del software commerciale di terze parti è disponibile sul sito Web

**[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**

Cercate il numero dell'apparecchio

HF3670/HF3671/HF3672/HF3650/HF3651/HF3652/HF3653/HF3654 nella pagina della documentazione tecnica del prodotto.

## Specifiche

### Adattatore

Produttore	PHILIPS
Numero di modello	HF20
Tensione in ingresso nominale	100 – 240 V CA
Frequenza in ingresso nominale	50 / 60 Hz
Tensione in uscita nominale	24,0 V CC
Corrente in uscita nominale	0,75 A
Potenza nominale in uscita	18,0 W
Consumo a vuoto	< 0,1 W
Classe di efficienza	VI
Classificazione di sicurezza	Alimentatore Classe II



## 108 Italiano

Dimensioni  
(altezza x larghezza x profondità) 35 x 78 x 66 mm

Peso Circa 0,12 kg

Lunghezza cavo Circa 150 cm

## Unità principale

Produttore PHILIPS

Numero di modello HF3650, HF3651, HF3653, HF3654

Tensione in ingresso nominale 24 V CC

Corrente di ingresso stimata 0,75 A

Potenza di ingresso nominale 18 W

Consumo in standby dell'apparecchio  
(unità principale + adattatore) <0,5 W (display alla massima luminosità)  
<0,25 W (display spento)

Condizioni: notte (12 ore / 0 lux), giorno (12 ore / 500 lux), tutte le  
funzioni sospese

Classificazione di sicurezza Apparecchio di classe III



Dimensioni  
(altezza x larghezza x profondità) Circa 225 x 220 x 120 mm

Peso Circa 0,79 kg

### Porte

Ricarica USB 5 V CC, 1 A

Sensibilità AUX 280 mV

### Luce

Emissione luminosa (livello 1 – 25) Circa 1 lux – 350\* lux a 45 cm  
\*a seconda del modello

Colore della luce (livello 1 – 25) Circa 1500 K – 2800 K

### FM

Banda di frequenza radio FM Da 87,5 MHz a 108,0 MHz  
(il modello HF3653 non è dotato di radio)

### Condizioni operative

Temperatura Da 5 °C a 35 °C

Umidità relativa Da 20% a 90% (assenza di condensa)

Pressione atmosferica Da 86 kPa a 106 kPa

### Condizioni di conservazione

Temperatura	Da -20 °C a 50 °C
Umidità relativa	Da 20% a 90% (assenza di condensa)
Pressione atmosferica	Da 86 kPa a 106 kPa

# Inhoud

Introductie	110
Algemene beschrijving	110
Beoogd gebruik	111
De effecten van de Sleep & Wake-Up Light	111
Belangrijke veiligheidsinformatie	111
Veiligheid en naleving van richtlijnen	113
Elektromagnetische velden (EMV)	113
Interactieve menupictogrammen	114
Navigeren in het menu	115
Wekprofielen instellen	115
Tijd + back-upalarm	116
Sluimeren	116
Het alarm uitzetten	117
De Sleep & Wake-Up Light als bedlamp gebruiken	117
Middernachtlamp	117
Instellingen	117
Muziek	119
Ontspanningsprogramma's	120
Uw mobiele telefoon opladen	122
Schoonmaken en opbergen	122
Recyclen	122
Garantie en ondersteuning	122
Problemen oplossen	122
Open-source software en software van derden	124
Specificaties	125

## Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips. Registreer uw product op [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome) om optimaal gebruik te kunnen maken van de door Philips geboden ondersteuning.

Met de Philips Sleep & Wake-Up Light wordt u op een aangename manier wakker. Als de zonsopkomstsimulatie is geactiveerd neemt de lichtintensiteit van de lamp geleidelijk toe tot het ingestelde niveau en verandert de kleur van het licht van een rode ochtendgloed naar helder daglicht. Op de ingestelde tijd wordt uw lichaam door het licht langzaam voorbereid op het wakker worden. Om nog plezieriger wakker te worden, kunt u zich door natuurlijke wekgeluiden of de FM-radio\* laten wakken.

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Algemene beschrijving

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

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

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Beoogd gebruik

De Philips Sleep & Wake-Up Light zorgt ervoor dat u op een natuurlijkere manier energieker 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 rustig voor op het wakker worden tijdens de laatste 30 minuten van uw slaap. 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 energieker. 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.

Om de effecten van de Sleep & Wake-Up Light volledig te ervaren, plaatst u het apparaat op ongeveer 40 - 50 cm van uw hoofd, op het vlakke stabiele oppervlak van uw nachtkastje.

Ga voor meer informatie over de Sleep & Wake-Up Light naar [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Belangrijke veiligheidsinformatie

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

### Gevaar

- Water en elektriciteit vormen een gevaarlijke combinatie. Gebruik dit apparaat niet in een vochtige omgeving (bijv. in de badkamer of naast een douche of een zwembad).



- Houd de voedingsunit droog.
- 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 waterspatters op het apparaat terechtkomen.
- Dit apparaat is alleen voor gebruik binnenshuis.
- In de adapter zit een transformator waarmee een onveilige netspanning van 100 – 240 V wisselstroom wordt omgezet naar een veilige lage spanning van 24 V gelijkstroom. 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 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, wandstopcontacten en punten waar het netsnoer uit de lamp komt.
- Gebruik de adapter niet in of in de buurt van stopcontacten waar een elektrische luchtverfrisser in zit. Dit kan de adapter onherstelbaar beschadigen.
- Laat het apparaat niet op de grond vallen, sla niet op het apparaat en stel het apparaat niet bloot aan andere zware schokken.

- Plaats het apparaat op een stabiele, vlakke en slipvrije ondergrond.
- Dek het apparaat niet af met bijvoorbeeld een laken, gordijn, kleding of papier waardoor de werking van de koeling verstoord zou kunnen worden.
- Gebruik het apparaat niet bij een omgevingstemperatuur lager dan 5 °C of hoger dan 35 °C.
- Het apparaat heeft geen aan/uit-knop. Als u het apparaat wilt uitschakelen, neemt u de adapter uit het stopcontact. U moet de adapter en het stopcontact altijd gemakkelijk kunnen bereiken.
- Dit apparaat is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik of voor vergelijkbaar gebruik zoals bijvoorbeeld in hotels.
- Plaats geen voorwerpen met een open vlam, zoals brandende kaarsen, op het apparaat.
- De voedingsadapter kan worden vervangen. De led-lichtbron kan niet worden vervangen.

## Algemeen

- Als u vaak te vroeg wakker wordt of wakker wordt met hoofdpijn, stelt u een lagere lichtintensiteit in en/of verkort u de zonsopkomstsimulatietijd.
- Als u vaak wordt wakker wordt van het wekgeluid, stelt u een hogere lichtintensiteit in of verlengt 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.
- Dit is geen algemeen verlichtingsproduct. Dit product bevat een lichtbron met energie-efficiëntieklasse E.

## Veiligheid en naleving van richtlijnen
































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

- IEC 60598: Armaturen
- IEC 62368: Audio/video-, informatie- en communicatietechnologieapparatuur.
- 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.

## Interactieve menupictogrammen

	Wekprofiel/Alarmpunctie		Lichtintensiteit en lamp aan/uit		Sneltoetsen inschakelen
	Instellingen		Geluiden		Instelling bevestigen en opslaan
	Ontspanningsprogramma		AUX-ingang		Kloktijd
	Natuurlijk geluid selecteren		Radiozender selecteren		Alarminstellingen wijzigen
	Display-instellingen		Displayhelderheid		Licht aan laten
	Time-out voor display inschakelen		Time-out voor display uitschakelen		Licht uit laten
	Hoorbare feedback inschakelen		Hoorbare feedback uitschakelen		Aan/uitknop voor alarmpunctie
	Zonsondergangsimulatie		De duur van het wekprofiel		Alarm negeren
	Licht- of geluidsbegeleiding		RelaxBreathe		Wekprofiel bewerken
	RelaxBreathe-tempo		Duur van het ontspanningsprogramma		Alarm deactiveren
	Terug naar een hoger niveau in het menu				



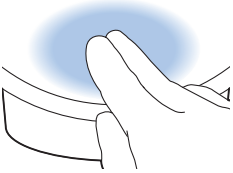
## Navigeren in het menu



Op het display kunt u het wekprofiel, de bedlamp, de instellingen, de geluidsbron en het ontspanningsprogramma selecteren en instellen.

U kunt alle persoonlijke instellingen en profielen op elk moment weer wijzigen. Denk er na het invoeren van gewenste instellingen of een profiel aan om op de knop met het vinkje ✓ te drukken. Uw wijzigingen worden dan permanent in het geheugen opgeslagen.

Opmerking: De persoonlijke instellingen en profielen blijven bewaard als de stekker uit het stopcontact wordt genomen.



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

## Wekprofielen instellen



Druk op het pictogram Wekker/Alarm om een wekprofiel in te stellen.

Opmerking: houd de alarmknop 1 seconde ingedrukt als u alle ingestelde alarmen in een keer wilt deactiveren.



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

Opmerking: Het ingestelde alarm gaat elke dag automatisch op hetzelfde tijdstip af totdat u het alarm deactiveert door eerst op het alarmschakelpictogram te drukken 📞 en vervolgens het alarmpictogram 📞 te deactiveren om het alarm te deactiveren.

## 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.



Druk op het pictogram ☀️ op het display om een van de 25 niveaus voor de lichtintensiteit te kiezen.

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

## De duur van het wekprofiel



Druk op dit pictogram om het menu te openen.



De wekperiode duurt standaard 30 minuten (met een toename van de lichtintensiteit tot het ingestelde maximum is bereikt). Druk op het pictogram ☀ om de duur van het wekprofiel volgens uw voorkeur te wijzigen.

Druk op + of - om de helderheid van het licht in de wekperiode te verhogen of te verlagen.

## Type geluid



Druk op dit pictogram om het geluidmenu te openen om het geluid van het wekprofiel in te stellen.



1 Druk op het schakelpictogram ⏸ om een van de drie geluidopties te kiezen: een natuurlijk geluid, de radio\* of geen geluid.

2 Druk op het pictogram voor natuurlijke geluiden 🌿 om een van de natuurlijke geluiden te selecteren of druk op het radiopictogram 📻 om een van de radiozenders te selecteren.

3 U het volume instellen met het luidsprekerpictogram 🔊.

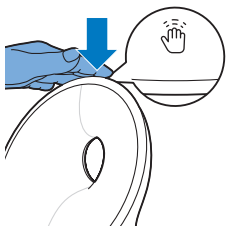
*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Tijd + back-upalarm

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 ingestelde alarmtijd wordt bereikt, gaat het back-upalarm af, waarbij er ongeveer 30 seconden lang een piepend geluid klinkt.

## Sluimeren



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

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

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

## Het alarm uitzetten



Wanneer de wekperiode actief is of het alarm afgaat, kunt u dit uitzetten door op het apparaat op dit pictogram 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 dit pictogram  op het display om de bedlamp in te schakelen.

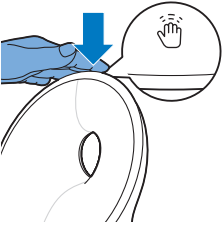
Opmerking: Druk langere tijd op het pictogram met het lampje om de bedlamp uit te schakelen.



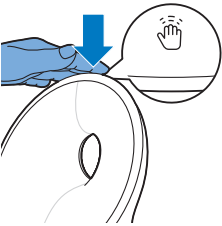
U kunt de felheid van het licht verhogen en verlagen. U kunt een felheidsniveau van 1 (laag) tot 25 (hoog) selecteren. Het felheidsniveau is standaard ingesteld op 20.

Opmerking: U zet de bedlamp uit door op de kruisknop 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



Druk op het instellingenpictogram om het instellingenmenu te openen.



In het instellingenmenu kunt u de tijd, de display-instellingen en de alarminstellingen aanpassen.

## Tijd



Druk op dit pictogram om het tijdmenu te openen.



In dit menu kunt u de tijd wijzigen door op + of - te drukken.

Druk op het tijdnootatiepictogram om te schakelen tussen de 12-uursklok en de 24-uursklok.

## Display-instellingen



Druk op de knop display-instellingenknop in het instellingenmenu om de display-instellingen in te stellen.



In het display-instellingenmenu kunt u de hoorbare feedback deactiveren en opnieuw activeren, de helderheid van het display aanpassen, het display in- of uitschakelen en sneltoetsen selecteren.



### Hoorbare feedback

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

Als u het klikgeluid weer wilt inschakelen, drukt u nogmaals op dit pictogram .



### 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 past zich automatisch aan als het licht in uw slaapkamer verandert.



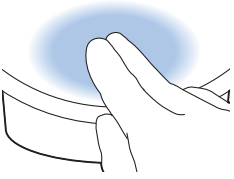
### Time-out voor het display

Als u niet wilt dat het apparaat licht produceert, zelfs niet met de tijdaanduiding, drukt u op het time-outpictogram van het display.

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 de time-out voor het display is geactiveerd, wordt de tijd niet weergegeven.

Druk op het time-outpictogram van het display om het display weer in te schakelen.

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




## Sneltoetsen

Druk op het sneltoetspictogram om rechtstreeks vanuit het hoofdscherm snel toegang te krijgen tot vijf belangrijke functies, zodat u onmiddellijk het licht kunt inschakelen, toegang hebt tot alarm- en geluidsmenu's en de wind-downprogramma's.

## Alarminstellingen



Het licht gaat uit wanneer u het alarm uitschakelt.

Als u dit niet wilt, drukt u op dit pictogram  in het menu met alarminstellingen en slaat u de instelling op om ervoor te zorgen dat het licht blijft branden nadat u het alarm hebt uitgeschakeld.

## Muziek



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.

## Naar de radio luisteren\*



U kunt via de Sleep & Wake-Up Light naar de FM-radio luisteren. Als u de radiofunctie hebt geselecteerd in het geluidmenu, 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 voorkeurszender 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 voorkeurszender toevoegen via de schakelknop. Met deze procedure kunt u 5 radiozenders als voorkeurszender instellen.



Stel het volume in met de knop met de luidspreker.

*\*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 afspelerapparaat (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 afspelerapparaat 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 afspelerapparaat lager.



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

Opmerking: Als u een afspelerapparaat 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: U kunt het actieve ontspanningsprogramma uitschakelen door boven op het apparaat te tikken.

## Zonsondergangsimulatie



Tijdens de zonsondergangsimulatie wordt het licht geleidelijk minder fel waarbij de kleur verandert van fel geel in warm oranje en dan zacht rood. U kunt de duur van de zonsondergangsimulatie en de lichtintensiteit aan het begin van de zonsondergangsimulatie instellen.

U kunt ook een geluid selecteren dat langzaam verstomt tijdens de zonsondergangsimulatie. U kunt de geluidsbron en het beginvolume instellen. U kunt kiezen tussen een natuurlijk geluid, de radio\* of geen geluid. U kunt ook uw eigen muziek afspelen door een hiervoor geschikt apparaat aan te sluiten op de AUX-aansluiting.

*\*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.



U kunt uit zeven ontspanningsprogramma's kiezen waarvoor het ademhalingstempo is ingesteld. Elk ontspanningsprogramma heeft een ander ademhalingstempo. Het programma '4 ademhalingen' is ingesteld op vier ademhalingen per minuut. Het programma '5 ademhalingen' is ingesteld op vijf 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 tempo met behulp van het licht of het geluid, voor een ontspannen gevoel. U kunt dit zelfs met uw ogen dicht doen.

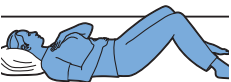


Druk op dit pictogram om de duur van het ontspanningsprogramma in te stellen. U kunt een duur van 5, 10 of 15 minuten selecteren.

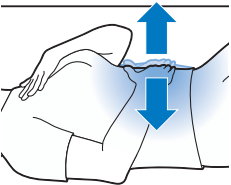
### Ademhaling vanuit de buik voor ontspanning

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.**



- 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 kan begeleiding bieden tijdens de buikademhaling.

## Uw mobiele telefoon opladen

U kunt de USB-poort (zie 'Algemene beschrijving') gebruiken om uw mobiele telefoon op te laden (maximaal 1 A).

## 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.

## Garantie en ondersteuning

Als u informatie of ondersteuning nodig hebt, raadpleegt u [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) of bezoekt u uw Philips-dealer. U kunt ook contact opnemen met de Philips Klantenservice in uw land (zie de meegeleverde internationale garantieverklaring voor contactgegevens).

## 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 de Klantenservice 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.



Probleem	Oplossing
	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 de Klantenservice.
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.
	Misschien hebt u de alarmfunctie uitgeschakeld. Het alarmpictogram is zichtbaar op het display als de alarmfunctie is geactiveerd.
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.
	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 van Wake up Light aan is 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, neemt u contact op met de Philips Klantenservice in uw land.
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 de Klantenservice 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.

Probleem	Oplossing
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.
	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 wordt uitgeschakeld, wordt het alarmprofiel voor die dag gedeactiveerd.
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 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. 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 goed.	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. De interne klok en het back-upalarm blijven nog minimaal 8 uur werken. Als tijdens deze back-upperiode een alarmtijd wordt bereikt, gaat het alarm af. Het alarmgeluid stopt automatisch na ongeveer 30 seconden. U kunt het alarmgeluid ook meteen stoppen door het apparaat kort op de stroom aan te sluiten. Om te voorkomen dat het back-upalarm afgaat als de stroom wordt losgekoppeld (bijvoorbeeld tijdens opslag), schakelt u de alarmen uit voordat u het apparaat loskoppelt van de stroom.

*\*HF3653 heeft geen radio.*

## Open-source software en software van derden

Een kopie van de licentieovereenkomst voor de opensourcesoftware en commerciële software van derden kunt u vinden op de website [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support).

Zoek naar het apparaatnummer HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 op de pagina met technische documentatie van het product.

## Specificaties

### Adapter

Fabrikant	PHILIPS
Typenummer	HF20
Nominale ingangsspanning	100 - 240 V AC
Nominale ingangsfrequentie	50 / 60 Hz
Nominale uitgangsspanning	24,0 V DC
Nominale uitgangsstroom	0,75 A
Nominaal uitgangsvermogen	18,0 W
Onbelast vermogen	< 0,1 W
Energieklasse	VI
Veiligheidsnorm	Klasse II voeding
Afmetingen (hoogte x breedte x diepte)	35 x 78 x 66 mm
Gewicht	Ca. 0,12 kg
Snoerlengte	Ongeveer 150 cm



### Het apparaat

Fabrikant	PHILIPS
Typenummer	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nominale ingangsspanning	24 V DC
Nominale ingangsstroom	0,75 A
Nominaal ingangsvermogen	18 W
Stroomverbruik apparaat bij stand-by (hoofddunit + adapter)	< 0,5 W (display op maximale helderheid) < 0,25 W (display uit)
Omstandigheden: 's nachts (12 u / 0 lux), overdag (12 u / 500 lux), alle functies uitgeschakeld	
Veiligheidsnorm	Armatuur van klasse II



## 126 Nederlands

Afmetingen (hoogte x breedte x diepte)	Circa 225 x 220 x 120 mm
Gewicht	Ca. 0,79 kg
<b>Poorten</b>	
Opladen via USB	5 V DC, 1 A
gevoeligheid AUX	280 mV
<b>Lampje</b>	
Lichtopbrengst (niveau 1 – 25)	Circa 1 lux – 350* lux op 45 cm *afhankelijk van model
Lichtkleur (niveau 1 – 25)	Circa 1500 K – 2800 K
<b>FM</b>	
Frequentieband FM-radio (HF3653 heeft geen radio)	87,5 MHz – 108,0 MHz
<b>Voorwaarden voor een goede werking</b>	
Temperatuur	5 °C tot 35 °C
Relatieve vochtigheid	20% tot 90% (geen condens)
Atmosferische druk	86 kPa tot 106 kPa
<b>Opbergomstandigheden</b>	
Temperatuur	-20 °C tot 50 °C
Relatieve vochtigheid	20% tot 90% (geen condens)
Atmosferische druk	86 kPa tot 106 kPa

# Innhold

Innledning	127
Generell beskrivelse	127
Tiltenkt bruk	128
Effektene av Sleep & Wake-Up Light	128
Viktig sikkerhetsinformasjon	128
Sikkerhet og forskriftsoverholdelse	130
Elektromagnetiske felt (EMF)	130
Interaktive menyikoner	131
Navigere i menyen	132
Å angi vekkeprofiler	132
Tid + sikkerhetskopiering av alarm	133
Slumring	133
Avvise alarmen	134
Bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordlampe	134
Midnattslys	134
Innstillinger	134
Musikk	136
Avslapningsprogrammer	137
Lade mobiltelefonen	138
Rengjøring og oppbevaring	138
Resirkulering	139
Garanti og støtte	139
Feilsøking	139
Programvare med åpen kildekode og tredjepart	141
Spesifikasjoner	141

## Innledning

Gratulerer med kjøpet og velkommen til Philips! Registrer produktet på [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome) for å dra full nytte av støtten som Philips tilbyr.

Philips Sleep & Wake-Up Light hjelper deg til en bedre start på dagen. Hvis soloppgangssimulering er aktivert, vil lysintensiteten fra lampen gradvis øke til det angitte nivået, og lysfargen endres fra dyp morgenrød til sterkt dagslys. Lyset forbereder kroppen din varsomt på å våkne til det angitte tidspunktet. Hvis du vil gjøre våkningen din til en enda mer behagelig opplevelse, kan du bruke naturlige vekkelyder eller FM-radio\* å våkne til.

*\*HF3653 har ikke radio.*

## Generell beskrivelse

- 1 Lampekabinett
- 2 Skjerm
- 3 USB-ladeport
- 4 Tilbakestillingsknapp
- 5 Radioantenne\*
- 6 Adapter DC-kontakt
- 7 Auxiliary-kobling (AUX)

- 8 Høytaler
  - 9 Slumre/midnattslys-knapp
  - 10 Adapter
  - 11 Liten kontakt
- \*HF3653 har ikke radio.*

## Tiltenkt bruk

Philips Sleep & Wake-Up Light er laget for å gi deg er mer naturlig og forfriskende måte å våkne på, og en avslappet følelse før du sovner. Dette er ikke et produkt for almenbelysning.

## Effektene av Sleep & Wake-Up Light

Philips Sleep & Wake-Up Light forbereder varsomt kroppen din på å våkne under de siste 30 minuttene av søvnen. I de tidlige morgentimene er øynene våre mer følsomme for lys enn når vi er våkne. I denne perioden forbereder det relativt lave lysnivået fra en simulert naturlig soloppgang kroppen vår på å våkne og komme til bevissthet.

Mennesker som bruker Sleep & Wake-Up Light våkner lettere, har generelt et bedre humør på morgenen og føler seg mer energiske. Fordi lyssensitiviteten varierer fra person til person, kan du stille inn lysintensiteten på Sleep & Wake-Up Light til et nivå som passer din lyssensitivitet for en optimal start på dagen.

For å få optimal effekt av et Sleep & Wake-Up Light, plasserer du innretningen på et flatt, stabilt underlag på nattbordet ca. 40 cm – 50 cm fra hodet ditt.

Du finner mer informasjon om Sleep & Wake-Up Light på [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Viktig sikkerhetsinformasjon

Les denne viktige informasjonen nøye før du bruker apparatet, og ta vare på den for senere referanse.

### Fare

- Vann og strøm er en farlig kombinasjon. Ikke bruk dette apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. på badet eller i nærheten av en dusj eller et svømmebasseng).
- Hold adapteren tørr.
- Ikke la vann trenge inn i apparatet eller søl vann på apparatet.
- Ikke senk apparatet ned i vann eller skyll det under springen.
- Ikke sett noe i nærheten av apparatet som kan føre til at det søles vann eller annen væske på apparatet.
- Dette apparatet får bare brukes innendørs.
- Adapteren inneholder en transformator, som konverterer en usikker vekselstrømsspenning på 100 V – 240 V til en sikker likestrømsspenning på 24 V. Ikke skjær av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Da kan det oppstå en farlig situasjon.



## Advarsel

- Bruk aldri apparatet hvis lampekabinettet er skadet, ødelagt eller mangler.
- Hvis adapteren, ledningen eller apparatet har blitt skadet på hvilken som helst måte, væske har blitt sølt eller objekter har falt inn i / på apparatet, apparatet har blitt utsatt for regn eller fuktighet, ikke fungerer som normalt eller har blitt mistet eller skadet, bør det ikke brukes.
- Hvis du føler deg ukomfortabel mens du bruker RelaxBreathe i pusteøvelsen, går du tilbake til å puste normalt.
- Apparatet skal bare brukes sammen med adapteren som følger med.
- Hvis adapteren er skadet, må du alltid sørge for å bytte den ut med en av original type for å unngå at det oppstår farlige situasjoner.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sanseevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Snakk med legen din før du begynner å bruke apparatet hvis du har hatt eller lider av depresjon.
- Ikke bruk dette apparatet som en metode for å redusere antall søvntimer. Hensikten med dette apparatet er å hjelpe deg til å våkne lettere. Det reduserer ikke søvnbehovet ditt.

## Forsiktig

- Før du kobler til apparatet, må du kontrollere at spenningen som er angitt på apparatet, stemmer overens med nettspenningen.
- Beskytt strømledningen fra å bli tråkket på eller komme i klem. Dette gjelder særlig i nærheten av stikkkontakten og punktet der ledningen kommer ut fra lampen.
- Ikke bruk adapteren i eller nær vegguttak som inneholder elektriske luftfriskere, da dette kan føre til ugjenopprettelige skader på adapteren.
- Ikke mist apparatet i gulvet, slå det hardt eller utsett det for andre typer kraftige støt.
- Plasser alltid apparatet på en stabil, jevn og glisikker overflate.
- Ikke begrenns kjølingen av apparatet ved å tildekke det med f.eks. tepper, gardiner, klær, papir e.l.
- Apparatet får ikke brukes ved romtemperaturer under 5 °C eller over 35 °C.
- Apparatet har ingen på/av knapp. Hvis du vil koble fra apparatet, tar du adapteren ut av stikkkontakten. Adapteren og stikkkontakten må til enhver tid være lett tilgjengelig.
- Dette apparatet er bare beregnet på husholdningsbruk, inkludert lignende bruk på for eksempel hoteller.
- Ingen åpne flammekilder, slik som tente lys, bør plasseres på apparatet.
- Adapteren kan byttes ut, LED-lyskilden kan ikke byttes ut.

## Generelt

- Hvis du ofte våkner for tidlig eller med hodepine, kan du redusere det angitte lysintensitetsnivået og/eller den angitte tiden for soloppgangssimulering.

- Hvis du ofte våkner av alarmlyden, kan du øke det angitte lysintensitetsnivået eller den angitte tiden for soloppgangssimulering.
- Hvis du deler soverom med noen andre, kan det hende at denne personen våkner opp på grunn av lyset fra apparatet, selv om denne personen ligger lenger unna apparatet. Grunnen til dette fenomenet er at mennesker har ulik lyssensitivitet.
- Apparatets strømforbruk er lavest hvis ingen enhet er koblet til via USB-porten, og lampen, radioen og skjermen er slått av.
- Dette er ikke et produkt for generell belysning. Dette produktet inneholder en lyskilde med energieffektivitetsklasse E.

## Sikkerhet og forskriftsoverholdelse

Dette apparatet overholder sikkerhetskravene i EU for:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 62368: Audio-/videoutstyr, IT-utstyr og kommunikasjonsteknologiutstyr.
- IEC 62471: Fotobiologisk sikkerhet for lamper og lampesystemer.

## Elektromagnetiske felt (EMF)

Dette Philips-apparatet overholder alle aktuelle standarder og forskrifter for eksponering for elektromagnetiske felt.



## Interaktive menyikoner

 Vekkeprofil/Alarm	 Lysintensitet og lys på/av	 Aktiver snarveier
 Innstillinger	 Lyder	 Bekreft og lagre innstilling
 Avslapningsprogrammer	 AUX-inngang	 Klokkeslett
 Velg naturlig lyd	 Velg forhåndsinnstilling for radio	 Endre alarminnstillinger
 Skjerminnstillinger	 Visningslysstyrke	 La lyset forbli på
 Aktiver tidsavbrudd for skjerm	 Deaktiver tidsavbrudd for skjerm	 La lyset forbli av
 Aktiver lydrespons	 Deaktiver lydrespons	 Slå på/av alarm
 Solnedgangssimulering	 Varighet for vekkeprofilen	 Avvis alarm
 Veiledning om lyd og lys	 RelaxBreathe	 Rediger vekkeprofil
 RelaxBreathe-rytme	 Varighet av avslapningsprogram	 Deaktiver alarm
 Gå tilbake til et høyere nivå i menyen		

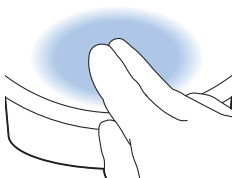
## Navigere i menyen



På skjermen kan du velge og stille inn vekkeprofil, nattbordslys, innstillinger, lyd (kilde) eller avslapningsprogram.

Du kan når som helst endre alle personlige innstillinger og profiler. Etter at du har fullført en ønsket innstilling eller profil, må du ikke glemme å trykke på hakeknappen ✓ for å lagre den permanent i minnet.

Merk: De personlige innstillingene og profilene vil ikke gå tapt hvis adapteren fjernes fra stikkontakten.



Merk: Hvis skjermen er tom, flytter du hånden mot den nederste delen av Sleep & Wake-Up Light for å vise skjermmenyen. Du vil se menyknappene.

## Å angi vekkeprofiler



Trykk på ikonet for vekking/alarm for å opprette en vekkeprofil.

Merk: Trykk på og holde inne alarmknappen i ett sekund for å deaktivere alle angitte alarmer samtidig.



Du kan angi to ulike vekkeprofiler. For hver profil kan du angi alarmklokkeslett, lysintensitet, varighet for vekkekurven, hva slag vekkelyd som skal brukes og med hvilken lydstyrke.

Merk: Alarmen du stiller inn, utløses automatisk hver dag til samme tid inntil du slår den av ved å trykke først på ikonet for å slå på/av alarmen 🔔 og deretter på ikonet for å deaktivere alarmen ⌘.

## Lysintensitet for vekkeprofilen



Lampen i apparatet etterligner en soloppgang. På samme måte som ved soloppgang øker lampen lysstyrken gradvis. Under denne vekkekurven endres fargen på lampens lys fra myk rød til varm oransje til lys gul.



Trykk på ikonet ☼ på skjermen for å velge ett av de 25 lysintensitetsnivåene.

Merk: Hovedskjermen på apparatet viser om alarmen er stilt inn.

## Varighet for vekkeprofilen



Trykk på dette ikonet for å åpne menyen.



Standardvarigheten på vekkekurven (lysstyrkeøkning til angitt maksimal lysintensitet) er 30 minutter. Trykk på ikonet ☀️ for å endre hvor lenge vekkeprofilen skal vare.

Trykk på pluss- eller minustegnet (+/-) for å stille opp eller ned lysstyrken i løpet av vekkekurven.

## Lydtype



Trykk på dette ikonet for å åpne lydmenyen og velge ønsket lyd for vekkeprofilen.



- 1 Trykk på av/på-ikonet ⏻ for å velge ett av følgende tre lydalternativer: en naturlig lyd, radio\* eller ingen lyd.
- 2 Trykk på ikonet for naturlig lyd 🎧 for å velge én av de naturlige lydene, eller trykk på radioikonet 📻 for å velge én av forhåndsinnstillingene for radio.
- 3 Du kan justere lydstyrken ved hjelp av høyttalerikonet 🔊.

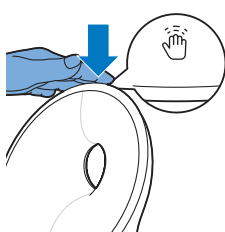
*\*HF3653 har ikke radio.*

## Tid + sikkerhetskopiering av alarm

Dersom strømmen går, vil alle funksjonene til apparatet – inkludert skjermen – slutte å fungere. Den interne klokken og ekstraalarmen forblir imidlertid aktive i minst 8 timer.

Hvis strømbruddet skjer under tiden for den innstilte alarmen, vil ekstraalarmen bli utløst og pipe i ca. 30 sekunder.

## Slumring



Når vekkekurven er fullført (når maksimal angitt lysstyrke har blitt nådd) og alarmlyden spilles av, kan du tappe på toppen av apparatet for å slumre.

Lampen forblir påslått, men lyden stopper. Etter ni minutter begynner alarmlyden å spilles av igjen.

**Merk:** Både lyset og lyden slår seg automatisk av 60 minutter etter alarmen er blitt utløst, eller 60 minutter etter den siste slumrehandlingen.

## Avvise alarmen



Når vekkekurven er aktiv eller alarmen utløses, kan du avvise den ved å trykke på dette ikonet på apparatet. Hvis du avviser alarmen, deaktiveres alarmprofilen for den dagen.

## Bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordslampe



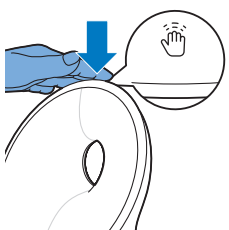
Du kan bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordslampe. Trykk på dette ikonet ☀️ på skjermen for å slå på nattbordslampen.

**Merk:** Trykk lenge på lampeikonet for å slå av nattbordslampen.



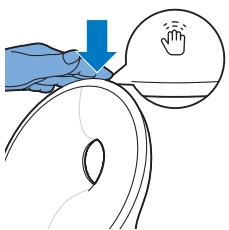
Du kan justere lysstyrken opp og ned. Du kan velge et lysstyrkenivå mellom 1 (lav) og 25 (høyt). Standard lysstyrkenivå er 20.

**Merk:** Hvis du vil slå av nattbordslampen, trykker du på kryss-knappen i menyen.



**Tips:** Når lyset er på kan du også slå av lyset ved ett enkelt tapp på toppen av Sleep & Wake-up Light. Alle aktive programmer vil stoppe. Angitte alarmer er fortsatt aktive.

## Midnattslys



Hvis du våkner på natten, kan du tappe på toppen av apparatet for å aktivere et dempet lys. Dette myke, dempede oransje lyset gir akkurat nok belysning til at du finner frem i mørket. Slå av midnattslyset ved å tappe på toppen av apparatet en gang til.

**Merk:** Midnattslyset kan ikke aktiveres direkte når hovedlyset allerede er på. I dette tilfellet må du først tappe på toppen av apparatet for å deaktivere hovedlyset. Tapp deretter en gang til for å aktivere midnattslyset.

## Innstillinger



Trykk på innstillingsikonet for å åpne innstillingsmenyen.



I innstillingsmenyen kan du stille klokken og endre skjerm- og alarminnstillingene.

## Tid



Trykk på dette ikonet for å åpne tidsmenyen.



I denne menyen kan du endre tiden ved å trykke på pluss- eller minustegnet (+/-).

Trykk tidsikonet for å veksle mellom 12- og 24-timers klokke.

## Skjerminnstillinger




Trykk på knappen for skjerminnstillinger i innstillingsmenyen for å velge skjerminnstillingene du vil bruke.



I menyen for skjerminnstillinger kan du slå på og av lydrespon, justere skjermlysstyrken, slå skjermen på eller av og velge snarveier.



### Lydsignaler

Hvis du ikke vil høre klukkelyden når du trykker på et ikon, trykker du på lydresponssikonet for å slå av lydresponsen. Du hører ett klikk som bekreftelse. Hvis du vil aktivere lydresponsen på nytt, trykker du på ikonet .



### Visningslysstyrke

Du kan justere lysstyrken på skjermen fra nivå 1 til nivå 6. Velg et nivå som er optimalt for å se skjermen om natten. Apparatet justerer lysstyrken på skjermen automatisk når lyset på soverommet ditt endres.

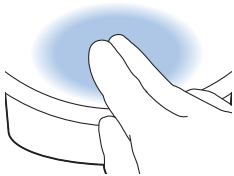


### Tidsavbrudd for skjerm

Hvis du ikke vil at apparatet skal generere lys, heller ikke for å vise klokken, trykker du på ikonet for tidsavbrudd for skjerm.

Hvis du ikke tar på skjermen på en liten stund fra hvilken som helst meny, vil skjermen vanligvis gå tilbake til kun klokke og statusindikasjon. Når tidsavbrudd for skjerm er aktivert, vises ikke klokken.

For å slå på skjermen igjen trykker du en gang til på ikonet for tidsavbrudd for skjerm.



Tips: Hvis du vil se hvor mye klokken er, eller velge en funksjon når skjermavbrudd er aktivert, holder du ganske enkelt hånden nær skjermen for å slå den på i noen sekunder.




## Snarveier

Trykk på snarveisikonet for å få rask tilgang til fem av de grunnleggende funksjonene direkte fra hovedskjermbildet. Med disse kan du for eksempel slå på lyset og åpne alarm- og lydmenyene samt avslapningsprogrammene.

## Alarminnstillinger



Lyset slår seg av når du avviser alarmen.

Hvis du ikke vil ha dette, trykker du på dette ikonet  i menyen for alarminnstillinger, og lagrer innstillingen for å sikre at lyset forblir på etter du avviser alarmen.

## Musikk



Tips: Når radio eller musikk er slått på, kan du slå av lyden ved å trykke én gang på toppen av Sleep & Wake-Up Light. Alle aktive programmer vil stoppe. Angitte alarmer er fortsatt aktive.

## Høre radio\*



Du kan lytte til FM-radio med Sleep & Wake-Up Light. Hvis du har valgt radiofunksjonen i lydmenyen, vises den valgte radiokanalen. Du kan endre radiostasjonen manuelt ved å velge FM-frekvensen til en annen radiostasjon.

Tips: Forsikre deg om at antennen er helt utfoldet, og beveg den rundt til du får den beste mottakelsen.



Du kan forhåndsinnstille fem radiostasjoner. Først velger du en radiostasjon ved å angi FM-frekvensen. Trykk på og hold inne den doble pilknappen for å automatisk søke etter den neste radiostasjonen.



Når du har angitt radiostasjon, kan du enkelt legge til en ny forhåndsinnstilt radiostasjon ved å velge veksleknappen. Ved hjelp av denne prosessen kan du forhåndsinnstille fem radiostasjoner.



Still inn ønsket volum ved hjelp av høyttalerknappen.

*\*HF3653 har ikke radio.*

## Musikk via Auxiliary (AUX)-inngangen



Du kan også bruke Sleep & Wake-Up Light som en høyttaler for musikk ved å koble til en musikkavspillingsenhet (for eksempel mobil) til AUX-inngangen.

Merk: Du kan ikke våkne til musikk fra en enhet som er tilkoblet via AUX-inngangen.

Hvis lyden ikke er høy nok når du har stilt Sleep & Wake-Up Light på maksimal lydstyrke, kan du justere opp lydstyrken på musikkavspillingsenheten.

Hvis lyden er for høy eller forvrengt når du har stilt Sleep & Wake-Up Light på lav lydstyrke, kan du justere ned lydstyrken på musikkavspillingsenheten.

Merk: Trykk på og hold inne musikknoteikonet for å aktivere/deaktivere lyden via menyen. Du kan også deaktivere lyden ved å tappe på toppen av apparatet.

Merk: Du trenger en AUX-kabel for å koble Sleep & Wake-Up Light til en musikkavspillingsenhet.



## Avslapningsprogrammer



Apparatet har to avslapningsprogrammer som hjelper deg til å slappe av før du sovner.

Merk: Du kan deaktivere det aktive avslapningsprogrammet ved å tappe på toppen av apparatet.

## Solnedgangssimulering



Under solnedgangssimuleringen reduseres lysstyrken gradvis med farger som endres fra lys gul til varm oransje til myk rød. Du kan angi varigheten av solnedgangssimuleringen og utgangspunktet for lysintensiteten for solnedgangssimuleringen.

Du kan også velge en lyd som dempes gradvis under solnedgangssimuleringen. Du kan angi lydkilde og volum til å begynne med. Du kan velge enten en naturlig lyd, radio\* eller ingen lyd. Du kan også avspille egen musikk ved å koble en musikkavspillingsenhet til AUX-kontakten.

*\*HF3653 har ikke radio.*

## RelaxBreathe



RelaxBreathe bruker magepusteteknikker som et grunnlag for pusteprogrammet. Du kan velge ett av pusteprogrammene som styres av lys eller lyd. Kombinasjonen av magepusteøvelsen og veiledningen i Sleep & Wake-Up Light hjelper deg til å roe deg ned og føle deg avslappet.

Du kan velge én av sju avslapningsprogrammer med forhåndsinnstilte pusterytmer. Hvert avslapningsprogram har ulike pusterytmer. Programmet "4 breaths" er forhåndsinnstilt til fire pust per minutt. Programmet "5 breaths" er forhåndsinnstilt til fem pust per minutt. Hvert neste program har ett tilleggspust per minutt. Det siste programmet (10 breaths) er forhåndsinnstilt til ti pust per minutt.





Du kan velge lys eller lyd til å veilede deg under det valgte avslapningsprogrammet. Følg lyset eller lyden når du puster inn og ut.

- Under veiledning med lys puster du inn når lysintensiteten øker. Hold pusten mellom de to svake lysblinkene. Pust sakte ut når lysintensiteten minsker.
- Under veiledning med lyd puster du inn når bølge lyden øker i volum. Når lydintensiteten pauser, holder du pusten. Pust sakte ut når intensiteten av bølge lyden minsker.

Følg din foretrukne rytme ved hjelp av lys eller lyd for en mer avslappet følelse. Du kan også gjøre dette med øynene lukket.

Trykk på dette ikonet for å angi hvor lenge avslapningsprogrammet skal vare. Du kan velge en varighet på 5, 10 eller 15 minutter.



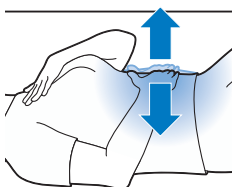
## Magepusting for avslapning

Pusting med magen er den mest erkjente teknikken for pusteøvelser for å hjelpe mennesker til å slappe av. Når du puster fra magen, blir mellomgulvet ditt automatisk dratt ned. Dette drar ned lungene dine og lar deg trekke inn luft helt og dypt.

**Forsiktig: Hvis du føler deg ukomfortabel under denne pusteøvelsen, gå du tilbake til å puste normalt.**



- 1 Finn en behagelig liggestilling på ryggen.
- 2 Pust inn gjennom nesen og ut gjennom nesen eller munnen.



- 3 Plasser én hånd på magen og den andre hånden på brystet. Du skal kunne se at hånden på magen kommer opp ved hvert innpust og går ned ved hvert utpust. Hånden på brystet skal bare flytte seg litt.
- 4 Pusten skal kun komme fra magen din. Prøv å gjør utpustene dine lengre enn innpustene, da dette raskt kan få deg til å bli mer avslappet.

Merk: RelaxBreathe-funksjonen til apparatet kan veilede deg under pusting med magen.

## Lade mobiltelefonen

Du kan bruke USB-porten (se 'Generell beskrivelse') til å lade mobiltelefonen (maks. 1 A).

## Rengjøring og oppbevaring

- Rengjør apparatet med en myk klut.
- Ikke bruk slipemidler, våtservietter eller løsemidler som alkohol, aceton e.l. til rengjøring da dette kan skade apparatets overflate.
- Hvis du ikke skal bruke apparatet på en lang stund, tar du adapteren ut av stikkkontakten. Oppbevar apparatet på et trygt og tørt sted der det ikke blir klem, dunket til, slått eller utsatt for skade.



- Ikke snurr ledningen rundt apparatet under lagring.

## Resirkulering



- Dette symbolet betyr at dette produktet ikke må avhendes i vanlig husholdningsavfall (2012/19/EU).
- Pass på å overholde nasjonale regler og forskrifter for avhending av elektriske og elektroniske produkter. Riktig avfallshåndtering bidrar til å forhindre negative konsekvenser for helse og miljø.

## Garanti og støtte

Besøk [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) eller kontakt din Philips-forhandler for mer informasjon eller hjelp. Du kan også kontakte Philips' forbrukerstøtte i landet der du bor (se den internasjonale garantibrosjyren for kontaktinformasjon).

## Feilsøking

Dette kapitlet oppsummerer de vanligste problemene som kan oppstå med apparatet. Hvis du ikke kan løse problemet ved hjelp av informasjonen nedenfor, kan du gå til [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) for å se en liste over vanlige spørsmål, eller du kan kontakte forbrukerstøtten i landet der du bor.

Problem	Løsning
Apparatet virker ikke i det hele tatt.	Adapteren er kanskje ikke satt ordentlig inn i stikkkontakten. Sett adapteren ordentlig inn i stikkkontakten.
	Kontakten er kanskje ikke satt ordentlig inn i apparatet. Sett kontakten ordentlig inn i apparatet.
	Kanskje er det et problem med strømmen. Kontroller strømforsyningen ved å koble til et annet apparat.
Apparatet fungerer slik det skal, men lampen virker ikke lenger.	Apparatet bruker holdbar LED-teknologi. Lampen burde vare lenge. Hvis lampen imidlertid slutter å fungere, gå du til <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> eller kontakt vårt Senter for Forbrukerstøtte.
Apparatet reagerer ikke når jeg prøver å stille inn forskjellige funksjoner.	Hvis du vil gå tilbake til fabrikkinnstillinger, trykker du på tilbakestillingsknappen på baksiden av apparatet (se 'Generell beskrivelse'). Hvis du trykker på tilbakestillingsknappen, må installasjonsveilederen stilles inn på nytt.
Lampen slås ikke på når alarmen går.	Du kan ha angitt en lysintensitetsnivå som er for lavt. Øk nivået for lysintensitet i vekke profilen din.
	Du kan ha slått av alarmfunksjonen. Alarmikonet vises på skjermen når alarmfunksjonen er aktiv.
Lampen lyser ikke umiddelbart når jeg slår den på.	Det kan ta mellom ett og fem sekunder for lampen å slå seg på, avhengig av angitt lysintensitetsnivå.

Problem	Løsning
Jeg hører ingen alarmlyd når alarmen går.	Du kan ha angitt en lydnivå som er for lavt. Hvis du vil angi et høyere lydnivå, øker du volumet for vekkelyden i vekke profilen din.
	Når du har angitt en alarm, vil du først se lyset fra vekkekurven. Alarmlyden begynner å spille først når det angitte alarmtidspunktet nås. Du kan endre varigheten av Wake up Light kurve.
	Du kan ha slått av alarmfunksjonen. Alarmikonet vises på skjermen når alarmfunksjonen er aktiv.
	Hvis du valgte FM-radio* som alarmlyd, slår du på FM-radioen* etter at du slår av alarmen for å kontrollere om FM-radioen* virker. Kontroller at FM-radioen* er riktig innstilt på en radiostasjon. Juster frekvensen etter behov. Hvis det ikke hjelper, tar du kontakt med senteret for forbrukerstøtte i ditt land.
FM-radioen* virker ikke.	Kanskje det innstilte volumet er for lavt. Øk volumet.
	Kontroller at FM-radioen* er riktig innstilt på en radiostasjon. Juster frekvensen etter behov.
	Endre antennens posisjon ved å flytte rundt på den. Kontroller at antennen er helt utfoldet.
	Ta kontakt med senteret for forbrukerstøtte i landet der du bor.
FM-radioen* avgir en sprakelyd.	Sendingssignalet kan være svakt. Juster frekvensen og/eller endre antennens posisjon ved å flytte rundt på den. Kontroller at antennen er helt utfoldet.
Alarmen gikk av i går. Hvorfor gikk den ikke av i dag?	Du kan ha slått av alarmfunksjonen. Alarmikonet vises på skjermen når alarmfunksjonen er aktiv.
	Du kan ha angitt en lydnivå og/eller et lysintensitetsnivå som er for lavt. Øk lydnivået og/eller nivået for lysintensitet i vekke profilen din.
	Etter et strøbrudd fortsetter klokketiden å gå i opptil åtte timer. Strøbruddet kan ha vart lengre. I dette tilfellet må du stille inn klokkeslettet på nytt.
Jeg ville slumre, men alarmen gikk ikke av på nytt etter ni minutter.	Trykk på toppen av Sleep & Wake-Up Light for å slumre. Hvis du trykker på knappen for å slå av alarmen, deaktiveres alarmprofilen for den dagen.
Lyset vekker meg for tidlig.	Det kan hende at lysintensitetsnivået du har angitt ikke passer for deg. Prøv et lavere lysintensitetsnivå hvis du våkner for tidlig. Du kan også endre varigheten av vekkelysets kurve. Hvis lysintensitet 1 ikke er lavt nok, flytter du apparatet lenger vekk fra sengen.
Lyset vekker meg for sent.	Det kan være at lysintensiteten du har angitt er for lav. Velg en høyere lysintensitet. Apparatet kan være plassert på et lavere nivå enn hodet ditt. Forsikre deg om at apparatet er plassert på en slik høyde at lyset ikke blokkeres av sengen, dynen, teppet eller puten. Kontroller også at apparatet ikke er plassert for langt unna.

Problem	Løsning
Jeg klarer ikke å slå midnattsløysfunksjonen på/av.	Kontroller at du tapper på det korrekte stedet (øverst/bak) på apparatet.
Jeg kan ikke strømme musikk via USB.	USB-tilkoblingen er kun for lading av mobiltelefonen din. Du kan ikke strømme musikk til Sleep & Wake-Up Light.
AUX-inngangen fungerer ikke ordentlig.	Forsøk å stille volumet på mobiltelefonen din høyere eller lavere. Hvis det er nødvendig, justerer du også volumnivået på apparatet.
Apparatet lager plutselig en pipelyd.	Reservealarmen har blitt aktivert. Den interne klokken og ekstraalarmen forblir aktive i minst åtte timer. Hvis det er stilt inn en alarm i dette tidsrommet, blir denne utløst. Alarmlyden stopper automatisk etter ca. 30 sekunder. Du kan også stoppe alarmlyden umiddelbart ved å koble apparatet til strømmen en kort stund. For å unngå at ekstraalarmen utløses når strømmen kobles fra (f.eks. under oppbevaring), slår du av alarmene før du kobler fra apparatet fra strømmettet.

*\*HF3653 har ikke radio.*

## Programvare med åpen kildekode og tredjepart

En kopi av programvaren med åpen kilde og tredjeparts kommersiell programvarelisens finner du på nettsiden [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)

Søk etter enhetsnummer HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 på den tekniske dokumentasjonssiden til produktet.

## Spesifikasjoner

### Adapter

Produsent	PHILIPS
Typenummer	HF20
Nominell inngangsspenning	100 – 240 V AC
Standard inngangsfrekvens	50 / 60 Hz
Nominell utgangsspenning	24,0 V dc
Nominell utgangsstrøm	0,75 A
Standard utgangseffekt	18,0 W
Tomgangsstrøm	< 0,1 W
Energiklasse	VI
Sikkerhetsklassifisering	Klasse II strømforsyning



## 142 Norsk

Mål  
(høyde x bredde x dybde) 35 x 78 x 66 mm

Vekt Ca. 0,12 kg

Ledningslengde Ca. 150 cm

## Hovedenhet

Produsent PHILIPS

Typenummer HF3650, HF3651, HF3653, HF3654

Nominell inngangsspenning 24 V DC

Nominell inngangsstrøm 0,75 A

Nominell inngangsstrøm 18 W

Standbyeffekt for apparat  
(hovedenhet + adapter) <0,5 W (skjerm med maksimal belysning)  
<0,25 W (skjerm av)

Vilkår: natt (12 t / 0 lux), dag (12 t / 500 lux), alle funksjoner  
deaktivert

Sikkerhetsklassifisering Armatur i klasse III



Mål  
(høyde x bredde x dybde) Ca. 225 x 220 x 120 mm

Vekt Ca. 0,79 kg

### Porter

USB-lading 5 V DC, 1 A

AUX-følsomhet 280 mV

### Lys

Lyseffekt (nivå 1 – 25) Ca. 1 lux – 350\* lux ved 45 cm  
\*modellavhengig

Lysfarge (nivå 1 – 25) Ca. 1500 K – 2800 K

### FM

FM-radiofrekvensbånd 87,5 MHz – 108,0 MHz  
(HF3653 har ikke radio)

### Driftsforhold

Temperatur 5 °C til 35 °C

Relativ luftfuktighet 20 % til 90 % (ingen kondensering)

Atmosfæretrykk 86 kPa til 106 kPa

### Oppbevaringsforhold

Temperatur	-20 °C til 50 °C
Relativ luftfuktighet	20 % til 90 % (ingen kondensering)
Atmosfæretrykk	86 kPa til 106 kPa

## Conteúdo

Introdução	144
Descrição geral	144
Utilização prevista	145
Os efeitos do Sleep & Wake-Up Light	145
Informações de segurança importantes	145
Segurança e conformidade	147
Campos electromagnéticos (CEM)	147
Ícones de menu interativos	148
Navegar no menu	149
Definir os perfis de despertar	149
Hora + alarme de reserva	150
Snoozer	150
Ignorar o alarme	151
Utilizar o Sleep & Wake-Up Light como candeeiro de mesa de cabeceira	151
Luz noturna	151
Definições	151
Música	153
Programas para descontraír	154
Carregar o telemóvel	155
Limpeza e arrumação	156
Reciclagem	156
Garantia e assistência	156
Resolução de problemas	156
Software open source e de terceiros	158
Especificações	159

## Introdução

Parabéns pela sua compra e seja bem-vindo à Philips! Para beneficiar na totalidade da assistência que a Philips oferece, registe o seu produto em [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

O Sleep & Wake-Up Light da Philips ajuda-o a acordar de forma mais agradável. Se a simulação do amanhecer estiver ativa, 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 Compartimento da lâmpada
- 2 Visor
- 3 Porta de carregamento USB
- 4 Botão de reinício
- 5 Antena de rádio\*

- 6 Tomada 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 30 minutos de sono. 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 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 desfrutar plenamente dos efeitos do Sleep & Wake-Up Light, coloque o aparelho a cerca de 40 cm – 50 cm da sua cabeça, numa superfície estável e plana da mesinha de cabeceira.

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 em interiores.
- O adaptador contém um transformador que converte uma voltagem elétrica potencialmente perigosa de 100 V – 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 se danificar, só deverá ser substituído por uma peça de origem a fim de 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 sofreu 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 junto das fichas, nas tomadas elétricas e nos pontos 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 5 °C ou superiores a 35 °C.
- O aparelho não possui botão de ligar/desligar. Para desligar o aparelho, retire o adaptador da tomada elétrica. O adaptador e a tomada devem estar sempre facilmente acessíveis.
- 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.
- O adaptador é substituível, a fonte de luz LED não é substituível.

## Geral

- Se acorda frequentemente demasiado cedo ou com dor de cabeça, reduza o nível de intensidade da luz e/ou o tempo de simulação do amanhecer definidos.
- Se acorda frequentemente com o som do alarme, aumente o nível de intensidade da 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.
- Este não é um produto para iluminação geral. Este produto contém uma fonte de luz com eficiência energética de classe E.

## Segurança e conformidade

- Este aparelho cumpre os requisitos de segurança da UE relativamente a:
- IEC 60598: luminárias.
  - IEC 62368: equipamento tecnológico de comunicação e informação, áudio/vídeo.
  - 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 eletromagnéticos.

## Ícones de menu interativos

	Perfil de despertar/Alarme		Intensidade da luz e ligar/desligar a luz		Ativar atalhos
	Definições		Sons		Confirmar e guardar a definição
	Programas para descontrair		Entrada AUX		Hora do relógio
	Selecione um som natural		Selecione predefinição de rádio		Alterar as definições de alarme
	Definições do visor		Brilho do visor		Manter a luz acesa
	Ativar o tempo limite do visor		Desativar o tempo limite do visor		Manter a luz desligada
	Ativar a informação áudio		Desativar a informação áudio		Ligar/desligar alarme
	Simulação do anoitecer		Duração do perfil de despertar		Ignorar alarme
	Orientação de luz ou som		RelaxBreathe		Editar o perfil de despertar
	Ritmo RelaxBreathe		Duração do programa de relaxamento		Desativar alarme
	Voltar a um nível mais alto no menu				

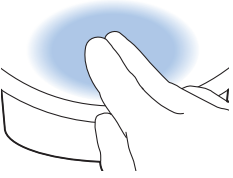
## Navegar no menu



No visor, pode seleccionar e definir o perfil de despertar, o candeeiro de mesa de cabeceira, as definições, o som (fonte) ou o programa para descontraír.

Pode aceder às definições e aos perfis de personalização a qualquer momento. Após concluir a configuração de uma definição ou um perfil, não se esqueça de premir o botão de visto para guardar permanentemente na memória.

Nota: As definições e os perfis que tiver personalizado não se perderão se o adaptador for retirado da tomada eléctrica.



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



Prima o ícone Despertar/Alarme para começar a definir um perfil de despertar.

Nota: mantenha o botão do alarme premido durante 1 segundo para desativar simultaneamente todos os alarmes definidos.



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

Nota: O alarme definido irá despertar automaticamente há mesma hora todos os dias até o desativar premindo primeiro o ícone de alternar o alarme e depois o ícone de desativar o alarme para o desativar.

## 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.

Prima o ícone no visor para escolher um dos 25 níveis de intensidade de luz.



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

## Duração do perfil de despertar



Prima este ícone para abrir o menu.



A duração predefinida da curva de despertar (aumento de luminosidade até à intensidade máxima de luz definida) é de 30 minutos. Prima o ícone ☀️ para alterar a duração do perfil de despertar para a sua preferência.

Prima + ou - para aumentar ou diminuir o brilho da luz na curva de despertar.

## Tipo de som



Prima este ícone para abrir o menu de sons para definir o som do perfil de despertar.



1 Prima o ícone de alternar 🔄 para escolher uma das três opções de sons: um som natural, o rádio\* ou nenhum som.

2 Prima o ícone de sons naturais 🌿 para selecionar um dos sons naturais ou prima o ícone de rádio 📻 para selecionar uma das predefinições de rádio.

3 Pode definir o volume com o ícone do altifalante 🔊.

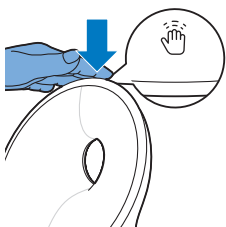
\* O HF3653 não inclui um rádio.

## Hora + alarme de reserva

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 30 segundos.

## 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.


## Ignorar o alarme



Quando a curva de despertar estiver ativa ou o alarme disparar, pode descartá-lo premindo este ícone no aparelho. Se ignorar 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 este ícone  no visor para ligar o candeeiro de mesa de cabeceira.

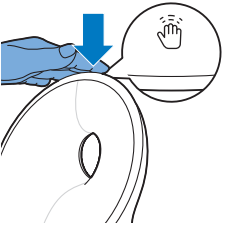
Nota: Mantenha o ícone de lâmpada premido para desligar o candeeiro de mesinha de cabeceira.



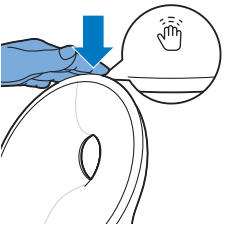
pode aumentar e diminuir a intensidade da luz. Pode selecionar um nível de brilho entre 1 (baixo) e 25 (alto). O nível de brilho predefinido é 20.

Nota: Para o desligar o candeeiro de mesa de cabeceira, 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 novamente na parte superior do aparelho.

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



Prima o ícone de definições para abrir o menu de definições.



No menu de definições, pode ajustar a hora do relógio, as definições do visor e as definições de alarme.

## Hora



Prima este ícone para abrir o menu das horas.



Neste menu pode alterar as horas premindo + ou -.

Prima o ícone de notação de tempo para alternar entre o relógio de 12 horas e o relógio de 24 horas.

## Definições do visor



Prima o botão de definições do visor no menu de definições para definir as definições do visor.



No menu de definições do visor, pode desativar e reativar a informação áudio, ajustar a luminosidade do visor, ligar ou desligar o visor e selecionar atalhos.

### Informação áudio



Se não quiser ouvir cliques quando premir um ícone, prima o botão de informação áudio para a desligar. Irá ouvir um clique a confirmar.

Para reativar a informação áudio, prima no ícone .

### 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.

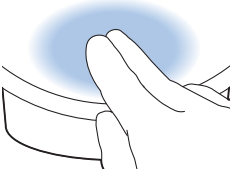
### Tempo limite do visor



Se não quiser que o aparelho produza qualquer luz, nem mesmo a partir da indicação de tempo, prima o ícone de tempo limite do 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 tempo limite do visor está ativado, não é apresentada qualquer indicação de hora.

Prima o ícone de tempo limite do visor para voltar a ligar o visor.



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




### Atalhos

Prima o ícone de atalhos para obter acesso rápido a cinco funções chave a partir do ecrã principal, para que possa ligar imediatamente a luz, ter acesso aos menus de alarme e som, bem como aos programas de descontrair.

## Configurações de alarme



A luz apaga-se quando ignora o alarme.

Se não quiser, prima este ícone  no menu de definições de alarme e guarde a definição para garantir que a luz se mantém acesa depois de ignorar o alarme.

## 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.

## Ouvir rádio\*



Pode ouvir o rádio FM com o Sleep & Wake-Up Light. Se selecionou a função de rádio no menu de sons, 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, selecione 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 selecionar o botão de alternar. Pode predefinir 5 estações de rádio através deste processo.



Defina o volume preferido com o botão de altifalante.

\* 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 quando 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 quando tiver definido o Sleep & Wake-Up Light para uma definição de volume mínimo, diminua o volume do dispositivo de reprodução de música.

Nota: mantenha o ícone de nota de música premido sem soltar 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: 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 da simulação do anoitecer e a intensidade de luz inicial da simulação do anoitecer.

Também pode selecionar um som que se desvaneça durante a simulação do anoitecer. Pode definir a fonte de som e o volume inicial. 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.

\* 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.





Pode seleccionar um de sete programas de relaxamento com um ritmo de respiração predefinido. 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.

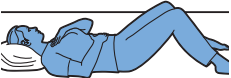


Pressione este ícone para definir a duração do programa de relaxamento. Pode seleccionar uma duração de 5, 10 ou 15 minutos.

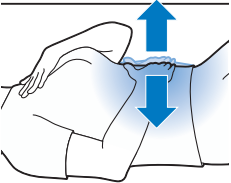
### Respiração abdominal para relaxamento

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.**



- 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.

## Carregar o telemóvel

Pode utilizar a porta (consultar «Descrição geral») USB para carregar o telemóvel (máximo de 1 A).

## 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.

## Garantia e assistência

Se precisar de informações ou suporte, visite [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) ou dirija-se ao seu revendedor Philips. Também pode contactar o Centro de Apoio ao Cliente da Philips no seu país (consulte os detalhes de contacto no 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.

<b>Problema</b>	<b>Solução</b>
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 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.
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 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 da Wake up Light.  Pode ter desligado a função de alarme. O ícone do alarme pode ver-se no visor quando a função de alarme está ativa.  Se seleccionou o rádio FM* como som do alarme, ligue o rádio FM* após desligar o alarme para verificar se o rádio FM* funciona. Verifique se o rádio FM* está sintonizado corretamente com uma estação de rádio. Se necessário, ajuste a frequência. Se não funcionar, contacte o Centro de Apoio ao Cliente no seu país.
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 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.

Problema	Solução
Quis ativar o snooze, mas o alarme não tocou novamente após 9 minutos.	Toque na parte superior do Sleep & Wake-Up Light para repetir a função de alarme. Se premir o botão para ignorar o alarme, 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 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 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 AUX 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. O relógio interno e o alarme de reserva permanecem ativos durante, pelo menos, mais 8 horas. Se um alarme estiver definido para este período de reserva, irá disparar. O som do alarme para automaticamente após aproximadamente 30 segundos. Também pode parar o som do alarme imediatamente ligando o aparelho à alimentação por breves instantes.  Para evitar que o alarme de reserva se desligue quando a energia estiver desligada (por exemplo, durante o armazenamento), desative os alarmes antes de desligar o aparelho da alimentação.


*\* O HF3653 não inclui um rádio.*

## Software open source e de terceiros


Pode encontrar uma cópia do software de código aberto e do contrato de licença de software comercial de terceiros no site [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)  
Procure o número do dispositivo HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 na página de documentação técnica do produto.

# Especificações

## Adaptador

Fabricante	PHILIPS	
Referência	HF20	
Voltagem nominal de entrada	100 – 240 V CA	
Frequência efetiva de entrada	50 / 60 Hz	
Voltagem nominal de saída	24,0 V CC	
Corrente efetiva de saída	0,75 A	
Potência efetiva de saída	18,0 W	
Consumo sem carga	< 0,1 W	
Classe de eficiência	VI	
Classificação de segurança	Fonte de alimentação de classe II	
Dimensões (altura x largura x profundidade)	35 x 78 x 66 mm	
Peso	Aprox. 0,12 kg	
Comprimento do fio	Aprox. 150 cm	

## Unidade Principal

Fabricante	PHILIPS	
Referência	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654	
Voltagem nominal de entrada	24 V CC	
Corrente efetiva de entrada	0,75 A	
Potência de entrada efetiva	18 W	
Consumo em modo de espera do aparelho (unidade principal + adaptador)	<0,5 W (visor com brilho máximo) <0,25 W (visor desligado)	
<small>Condições: noite (12 h / 0 lux), dia (12 h / 500 lux), todas as funções suspensas</small>		
Classificação de segurança	Luminárias de classe III	
Dimensões (altura x largura x profundidade)	Aprox. 225 x 220 x 120 mm	
Peso	Aprox. 0,79 kg	

## 160 Português

### Portas

Carregamento USB	5 V CC, 1 A
------------------	-------------

Sensibilidade AUX	280 mV
-------------------	--------

### Luz

Fluxo luminoso (nível 1 – 25)	Aprox. 1 lux – 350* lux a 45 cm *dependendo do modelo
-------------------------------	--

Cor de luz (nível 1 – 25)	Aprox. 1500 K – 2800 K
---------------------------	------------------------

### FM

Banda de frequência de rádio FM (O HF3653 não tem rádio)	87,5 MHz – 108,0 MHz
---	----------------------

### Condições de funcionamento

Temperatura	5 °C a 35 °C
-------------	--------------

Humidade relativa	20% a 90% (sem condensação)
-------------------	-----------------------------

Pressão atmosférica	86 kPa a 106 kPa
---------------------	------------------

### Condições de armazenamento

Temperatura	-20 °C a 50 °C
-------------	----------------

Humidade relativa	20% a 90% (sem condensação)
-------------------	-----------------------------

Pressão atmosférica	86 kPa a 106 kPa
---------------------	------------------

## Sisältö

Johdanto	161
Yleiskuvaus	161
Käyttötarkoitus	162
Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset	162
Tärkeitä turvallisuustietoja	162
Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus	164
Sähkömagneettiset kentät (EMF)	164
Vuorovaikutteisen valikon kuvakkeet	165
Valikon selaaminen	166
Herätysprofiilien määrittäminen	166
Ajan ja hälytysten varmuuskopiointi	167
Torkkutoiminto	167
Herätyksen hylkääminen	167
Sleep & Wake-Up Lightin käyttäminen lukulamppuna	168
Yövalo	168
Asetukset	168
Mus.	170
Rentoutusohjelmat	171
Matkapuhelimen lataaminen	172
Puhdistus ja säilytys	172
Kierrätys	173
Takuu ja tuki	173
Vianmääritys	173
Avoimen lähdekoodin ja kolmansien osapuolten ohjelmistot	175
Tekniset tiedot	175

## Johdanto

Onnittelut ostoksestasi – ja tervetuloa Philips-käyttäjien joukkoon! Saat parhaan mahdollisen hyödyn Philipsin palveluista rekisteröimällä tuotteesi osoitteessa [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

Philips Sleep & Wake-Up Lightin avulla heräät helpommin. Jos auringonnousun simulointi on käytössä, lampun valoteho kasvaa asteittain asetetulle tasolle ja valon väri muuttuu syvän punaisesta kirkaaksi päivänvaloksi. Valo valmistaa elimistöä heräämiseen virkeänä. Herätyksestä saa vieläkin miellyttävämmän käyttämällä luonnon ääniä tai FM-radiota\* herätysäänenä.

*\*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## Yleiskuvaus

- 1 Lampun kotelo
- 2 Näyttö
- 3 USB-latausportti
- 4 Nollauspainike
- 5 Radioantenni\*
- 6 Verkkolaitteen tasavirtaliitäntä
- 7 Lisälaitetuloliitäntä (AUX)

- 8 Kaiutin
  - 9 Torkku-/yövalopainike
  - 10 Verkkolaite
  - 11 Pieni liitin
- \*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## Käyttötarkoitus

Philips Sleep & Wake-Up Light on tarkoitettu auttamaan sinua heräämään entistä luonnollisemmin ja virkeämmin sekä saamaan sinut rentoutumaan ennen nukkumaanmenoa.

Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen.

## Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset

Unen viimeisten 30 minuutin ajan Philips Sleep & Wake-Up Light -herätysvalo valmistaa elimistöä heräämistä varten. Varhain aamulla silmämme ovat herkemmat valolle kuin hereillä ollessamme. Aamun tunteina simuloidun auringonnousun suhteellisen hämärä valo valmistaa elimistöä heräämään virkeänä.

Sleep & Wake-Up Lightia käyttävät heräävät helpommin, ovat aamuisin paremmalla tuulella ja tuntevat olonsa energisemmäksi. Koska ihmisten valoherkkyys on erilainen, voit säätää Sleep & Wake-Up Lightin valotehon tasolle, joka sopii juuri sinun valoherkkyydellesi.

Jotta voit kokea Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset täysin, aseta laite noin 40–50 cm:n etäisyydelle päästäsi yöpöydän tasaiselle pinnalle.

Lisätietoja Sleep & Wake-Up Lightista on osoitteessa [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Tärkeitä turvallisuustietoja

Lue nämä tärkeät tiedot huolellisesti ennen laitteen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä ne vastaisen varalle.

### Vaara

- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esimerkiksi kylpyhuoneessa tai suihkun tai uima-altaan lähellä).
- Suojaa verkkolaite kosteudelta.
- Älä valuta tai läikytä vettä laitteen päälle.
- Älä upota laitetta veteen äläkä huuhtelee sitä vesihanan alla.
- Älä aseta laitteen lähelle mitään, mikä voi aiheuttaa laitteen kastumisen.
- Laite on tarkoitettu vain sisäkäyttöön.
- Verkkolaite sisältää muuntajan, joka muuntaa vaarallisen 100–240 VAC:n verkkojännitteen turvallisiksi 24 VDC:n matalajännitteeksi. Älä katkaise verkkolaitteen johtoa ja vaihda siihen toista pistoketta, koska tämä aiheuttaa vaaratilanteen.





## Varoitus

- Älä käytä laitetta, jos lampun kotelo on vahingoittunut, rikki tai kadonnut.
- Jos verkkolaite, johto tai laite on jollakin tavalla vahingoittunut, laitteen sisään ja/tai päälle on päässyt nestettä tai vieraita esineitä, laite on kastunut, se ei toimi normaalisti tai se on pudonnut tai vahingoittunut, sitä ei pidä käyttää.
- Jos tunnet olosi epämukavaksi, kun käytät RelaxBreathe-toimintoa hengitysharjoituksen aikana, hengitä taas normaalisti.
- Käytä laitetta vain mukana tulevan verkkolaitteen kanssa.
- Jos virtajohtosovitin on vaurioitunut, vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi tilalle aina alkuperäisen tyyppinen virtajohtosovitin.
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Ota yhteys lääkäriin ennen laitteen käyttöä, mikäli kärsit tai olet kärsinyt masennuksesta.
- Älä käytä laitetta yöunen lyhentämiseen. Laitteen tarkoitus on auttaa sinua heräämään helpommin. Se ei vähennä unen tarvetta.

## Varoitus

- Tarkista, että laitteeseen merkitty käyttöjännite vastaa paikallista jännitettä, ennen kuin liität laitteen pistorasiaan.
- Suojaa liitäntäjohto päältä kävelyiltä ja puristukselta, erityisesti liittimen ja pistorasian kohdalla sekä kohdassa, jossa johto tulee ulos lampusta.
- Älä käytä verkkolaitetta sellaisissa pistorasioissa tai sellaisten pistorasioiden lähellä, joissa on sähköisiä ilmanraikastimia, sillä verkkolaite voi vahingoittua pysyvästi.
- Älä pudota laitetta lattialle, kolautta sitä tai altista muille koviille iskuille.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle ja liukumattomalle pinnalle.
- Älä estä laitteen jäähtymistä peittämällä laitetta esimerkiksi peitoilla, verhoilla, vaatteilla tai papereilla.
- Älä käytä laitetta alle 5 °C:n tai yli 35 °C:n lämpötilassa.
- Laitteessa ei ole virtakytkintä. Kytke laite irti sähköverkosta irrottamalla verkkolaite pistorasiasta. Sovittimen ja pistorasian on oltava helposti saatavilla aina.
- Laite on tarkoitettu vain kotitalouksien käyttöön tai samantapaiseen käyttöön esimerkiksi hotelleissa.
- Laitteen päälle ei pidä laittaa palavia esineitä, kuten sytytettyjä kynttilöitä.
- Verkkolaite on vaihdettavissa, LED-valonlähdettä ei voi vaihtaa.

## Yleistä

- Jos heräät usein aikaisin tai sinulla on herätessäsi päänsärkyä, vähennä valon kirkkaustasoa ja/tai muuta auringonnousun simuloinnin aikaa.
- Jos heräät usein herätysääneen, lisää asetettua valotehoa tai asetettua auringonnousun simuloinnin aikaa.

- Jos nukut samassa huoneessa toisen ihmisen kanssa, valo saattaa herättää hänet, vaikka hän olisi kauempana laitteesta. Tämä ilmiö johtuu henkilökohtaisista eroista valoherkkyyden suhteen.
- Laite kuluttaa vähiten virtaa, kun radio, jos USB-porttiin ei ole liitetty laitteita ja lamppu, radio ja näyttö on poistettu käytöstä.
- Sitä ei ole tarkoitettu yleisvalaistukseen. Tämä tuote sisältää E-energialuokan valonlähteen.

## Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus

Laite vastaa seuraavia Euroopan unionin turvallisuusvaatimuksia:

- IEC 60598: Valaisimet.
- IEC 62368: Audio- ja videolaitteet sekä tieto- ja tietoliikennetekniikan laitteet.
- IEC 62471: Lamppujen ja lamppujärjestelmien fotobiologinen turvallisuus.

## Sähkömagneettiset kentät (EMF)

Tämä Philips-laite vastaa kaikkia sähkömagneettisia kenttiä (EMF) koskevia standardeja ja säännöksiä.

## Vuorovaikutteisen valikon kuvakkeet



Herätysprofiili/Herätys



Valoteho ja valokytkin

Ota käyttöön  
pikakuvakkeita

Asetukset



Äänet

Vahvista ja tallenna  
asetus

Rentoutusohjelma



AUX-liitäntä



Kellonaika



Valitse luonnollinen ääni



Valitse radion esiasetus



Muuta hälytysasetuksia



Näyttöasetukset



Näytön kirkkaus



Pidä valo päällä

Ota näytön aikakatkaisu  
käyttöönPoista näytön aikakatkaisu  
käytöstä

Pidä valo pois päältä

Äänimerkin ottaminen  
käyttöönÄänimerkin poistaminen  
käytöstä

Herätyspainike



Auringonlaskusimulointi



Herätysprofiilin kesto



Hylkää hälytys



Valo- tai ääniopastus



RelaxBreathe

Muokkaa  
herätysprofiilia

RelaxBreathe-vauhti



Rentoutusohjelman kesto



Poista hälytys käytöstä




Palaa valikossa takaisin

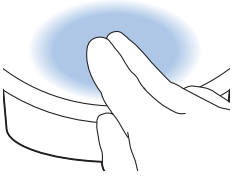
## Valikon selaaminen



Näytössä voit valita ja määrittää herätysprofiilin, lukulampun, asetukset, äänen (äänilähteen) tai rentoutusohjelman.

Voit muuttaa kaikkia yksilöllisiä asetuksia ja profiileja milloin tahansa. Kun olet muuttanut haluamasi asetuksen tai profiilin, muista painaa valintamerkkipainiketta , jotta muutokset tallentuvat pysyvästi muistiin.

Huomautus: Yksilöllisiä asetuksia ja profiileja ei menetetä, jos irrotat verkkolaitteen pistorasiasta.



Huomautus: Jos näyttö on tyhjä, siirrä kättäsi kohti Sleep & Wake-Up Lightin alaosaa näyttövalikon avaamiseksi. Näet valikon painikkeet.

## Herätysprofiilien määrittäminen





Aloita herätysprofiilin määrittäminen painamalla herätys/hälytys-kuvaketta.

Huomautus: Pidä hälytyspainiketta painettuna 1 sekunnin ajan, jos haluat kerralla poistaa kaikki asetetut hälytykset.



Voit määrittää kaksi eri herätysprofiilia. Kummassakin profiilissa voit asettaa hälytysajan, valotehon, herätyskäyrän keston sekä herätysäänen tyyppin ja äänenvoimakkuuden.

Huomautus: Asetettu hälytys käynnistyy automaattisesti samaan aikaan joka päivä, kunnes poistat hälytyksen käytöstä painamalla ensin herätyskuvaketta  ja painamalla sitten herätyksen poiston kuvaketta .

## Herätysprofiilin valoteho



Laitteen lamppu simuloi auringonnousua. Auringonnousun tapaan lamppu lisää kirkkautta asteittain. Tämän herätyskäyrän aikana valon väri muuttuu pehmeästä punaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten kirkaaksi keltaiseksi.

Valitse jokin 25 valotehotasosta painamalla näytössä kuvaketta .




Huomautus: Laitteessa näkyy päänäyttö, kun herätys on asetettu.

## Herätysprofiilin kesto



Avaa valikko painamalla tätä kuvaketta.



Herätyskäyrä (kirkkauden lisäys asetettuun enimmäisvalotehoon) on oletusarvoisesti 30 minuuttia. Paina kuvaketta  muuttaaksesi herätysprofiilin keston mieleiseksesi.





Lisää tai vähennä herätyskäyrän valon kirkkautta painamalla + tai -.

## Äänen tyyppi



Avaa äänivalikko painamalla tätä kuvaketta asettaaksesi herätysprofiilin äänen.



- 1 Paina vaihtokuvaketta  valitaksesi yhden kolmesta äänivaihtoehdosta: luonnollinen ääni, radio\* tai ei ääntä.
- 2 Paina luonnollisen äänen kuvaketta  valitaksesi yhden luonnollisista äänistä tai paina radiokuvaketta  valitaksesi yhden radion esiasetuksista.
- 3 Voit asettaa äänenvoimakkuuden painamalla kaiutinkuvaketta .

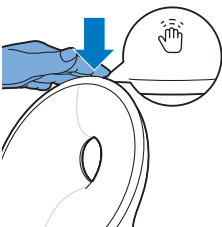
*\*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## Ajan ja hälytysten varmuuskopiointi

Sähkökatkoksen tapauksessa mikään laitteen toiminto, näyttö mukaan lukien, ei toimi. Sisäinen kello ja varaherätys pysyvät kuitenkin toiminnassa vielä vähintään 8 tunnin ajan.

Jos herätyksen ajoitettu aika on virtakatkon aikana, laite antaa varaherätyksen: siitä kuuluu merkkiääni noin 30 sekunnin ajan.

## Torkkutoiminto



Kun herätyskäyrä on päättynyt (kun asetettu enimmäisvaloteho on saavutettu) ja herätys soi, voit aktivoida torkkuherätyksen napauttamalla laitteen yläosaa.

Lamppu palaa edelleen, mutta herätysääni mykistetään. Herätysääni alkaa soida 9 minuutin kuluttua uudelleen.

Huomaus: Valo sammutetaan ja ääni mykistetään automaattisesti 60 minuutin kuluttua herätyksen käynnistymisestä tai 60 minuutin kuluttua viimeisestä torkkutoiminnosta.

## Herätyksen hylkääminen




Kun herätyskäyrä on käytössä tai herätys käynnistyy, voit hylätä sen painamalla laitteessa olevaa kuvaketta. Jos ohitat herätyksen, herätysprofiili poistetaan käytöstä kyseisen päivän ajaksi.

## Sleep & Wake-Up Lightin käyttäminen lukulamppuna



Voit käyttää Sleep & Wake-Up Lightia lukulamppuna.

Paina tätä kuvaketta  näytössä ottaaksesi lukulampun käyttöön.

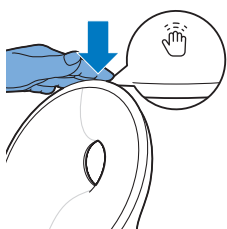
Huomautus: Voit poistaa lukulampun käytöstä painamalla lampun kuvaketta pitkään.



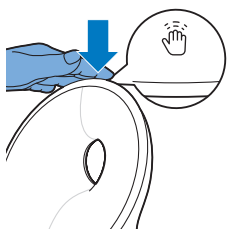
Voit lisätä tai vähentää valon kirkkautta. Voit valita kirkkauden 1 (matala) ja 25 (korkea) väliltä. Oletuskirkkaustaso on 20.

Huomautus: Voit poistaa lukulampun käytöstä painamalla valikossa olevaa rastipainiketta.

Vinkki: Kun valo palaa, voit sammuttaa sen myös napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa kerran. Kaikki käynnissä olevat ohjelmat lopetetaan. Asetetut herätykset pysyvät edelleen aktiivisina.



## Yövalo



Jos heräät keskellä yötä, voit sytyttää himmeän valon napauttamalla laitteen yläosaa. Tämän himmeän ja hienovaraisen oranssin valon avulla löydät tiesi pimeässä. Voit sammuttaa yövalon napauttamalla laitteen yläosaa vielä kerran.

Huomautus: Yövalo ei voi sytyttää suoraan, jos päävalo palaa jo. Sammuta tässä tapauksessa päävalo ensin napauttamalla laitteen yläosaa. Sytytä sitten yövalo napauttamalla laitteen yläosaa uudelleen.

## Asetukset



Avaa asetusvalikko painamalla asetuskuvaketta.



Aetusvalikossa voit säätää kellonaikaa, näyttöasetuksia ja hälytysasetuksia.

## Aika



Avaa aikavalikko painamalla tätä kuvaketta.



Tässä valikossa voit vaihtaa aikaa painamalla + tai -.

Vaihda 12 tunnin kellon ja 24 tunnin kellon välillä painamalla ajan merkintätävän kuvaketta.

## Näyttöasetukset



Määritä näyttöasetukset painamalla asetusalikon näyttöasetuspainiketta.



Näyttöasetusvalikossa voit ottaa äänimerkin käyttöön tai poistaa sen käytöstä, säätää näytön kirkkautta, kytkeä näytön päälle tai pois päältä ja valita pikakuvakkeet.



### Äänimerkki

Jos et halua kuulla napsahduksia kuvaketta painettaessa, voit poistaa äänimerkin käytöstä painamalla äänimerkkikuvaketta. Kuulet vahvistuksena yhden napsahduksen.

Jos haluat ottaa äänimerkin uudelleen käyttöön, paina kuvaketta .



### Näytön kirkkaus

Voit säätää näytön kirkkautta tasojen 1 ja 6 välillä. Valitse kontrasti, jolla näet näytön parhaiten öisin. Laite säätää näytön kirkkautta automaattisesti makuuhuoneen valon muuttuessa.



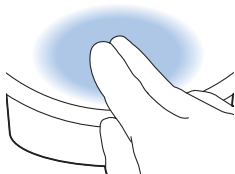
### Näytön aikakatkaus

Jos et halua laitteesta tulevan mitään valoa, edes ajan ilmaisinta, paina näytön aikakatkaisun kuvaketta.

Jos olet jossakin valikossa etkä kosketa näyttöä tiettyyn aikaan, näyttö palaa normaalisti näyttämään vain ajan ja tilan. Kun näytön aikakatkaus on käytössä, aikaa ei näytetä.

Voit käynnistää näytön uudelleen painamalla näytön aikakatkaisun kuvaketta.

Vinkki: Jos haluat tarkistaa ajan tai valita toiminnon näytön aikakatkaisun ollessa käytössä, siirrä kätesi näytön lähelle, niin näyttö käynnistyy muutaman sekunnin ajaksi.





## Pikakuvakkeet

Paina pikanäppäinkuvaketta saadaksesi nopean pääsyn viiteen näppäintoimintoon suoraan päänäytöstä. Voit kytkeä valon päälle välittömästi sekä käyttää hälytys- ja äänivalikoita tai rentoutusohjelmia.

## Hälytysasetukset



Valo sammuu, kun hylkää hälytyksen.

Jos et halua tätä, paina tätä kuvaketta hälytysasetusvalikossa ja tallenna asetukset varmistaaksesi, että valo jää palamaan hälytyksen hylkäämisen jälkeen.

## Mus.



Vinkki: Kun radio on päällä tai musiikki soi, voit mykistää äänen napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa kerran. Kaikki käynnissä olevat ohjelmat lopetetaan. Asetetut herätykset pysyvät edelleen aktiivisina.

## Radion kuunteleminen\*



Voit kuunnella Sleep & Wake-Up Lightilla FM-radiota. Jos olet valinnut radiotoiminnon äänivalikossa, valittu radioasema näkyy näytössä. Voit vaihtaa radioasemaa manuaalisesti valitsemalla toisen radioaseman FM-taajuuden.

Vinkki: Suorista antenni kunnolla ja etsi sille paikka, jossa vastaanotto on paras mahdollinen.



Voit esiasettaa viisi radioasemaa. Valitse ensin radioasema määrittämällä sen FM-taajuus. Voit hakea seuraavan radioaseman automaattisesti pitämällä kaksoisnuolipainiketta painettuna.



Kun olet asettanut radioaseman, voit helposti lisätä toisen esiasetetun radioaseman painamalla vaihtopainiketta. Voit esiasettaa tällä prosessilla viisi radioasemaa.



Aseta haluamasi äänenvoimakkuus painamalla kaiutinpainiketta.

*\*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## Musiikin kuunteleminen lisälaiteliitännän (AUX) kautta



Voit käyttää Sleep & Wake-Up Lightia musiikin kuunteluun soveltuvana kaiuttimena liittämällä musiikin toistolaitteen (esimerkiksi matkapuhelimen) AUX-liitäntään.

Huomautus: AUX-liitäntään liitetyllä laitteella toistettua musiikkia ei voi käyttää herätykseen.

Jos äänenvoimakkuus ei ole riittävä, kun olet asettanut Sleep & Wake-Up Lightin äänenvoimakkuuden enimmäistasolle, lisää musiikin toistolaitteen äänenvoimakkuutta.





Jos ääni on liian voimakas tai vääristynyt, kun Sleep & Wake-Up Lightin äänenvoimakkuus on matalalla, vähennä musiikin toistolaitteen äänenvoimakkuutta.

Huomautus: Voit ottaa äänen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valikon kautta pitämällä sävelkuvaketta painettuna. Voit poistaa äänen käytöstä myös napauttamalla laitteen yläosaa.

Huomautus: Tarvitset AUX-kaapelin Sleep & Wake-Up Lightin liittämiseksi musiikin toistolaitteeseen.

## Rentoutusohjelmat



Laitteessa on kaksi rentoutusohjelmaa, joiden avulla voit rentoutua ennen nukahtamista.

Huomautus: Voit poistaa aktiivisen rentoutusohjelman käytöstä napauttamalla laitteen yläosaa.

## Auringonlaskun simulointi



Auringonlaskun simuloinnin aikana valon kirkkaus vähenee asteittain, ja värit muuttuvat kirkkaasta keltaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten pehmeäksi punaiseksi. Voit määrittää auringonlaskun simuloinnin keston ja auringonlaskun simuloinnin lähtövalotehon.

Voit myös valita äänen, joka vaimenee auringonlaskun simuloinnin aikana. Voit määrittää äänilähteen ja lähtöäänenvoimakkuuden. Voit valita luonnollisen äänen, radion\* tai ei mitään ääntä. Voit toistaa myös omaa musiikkia liittämällä musiikkilaitteen AUX-liitäntään.

*\*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## RelaxBreathe



RelaxBreathe käyttää hengitysohjelman perustana vatsahengitystekniikkaa. Voit valita valolla tai äänellä ohjatun hengitysohjelman.

Vatsahengitysharjoituksen ja Sleep & Wake-Up Lightin opastuksen yhdistelmä auttaa sinua hidastamaan tahtiasi ja rentoutumaan.



Voit valita yhden seitsemästä rentoutusohjelmasta, joiden hengitystahti on asetettu valmiiksi. Jokaisella rentoutusohjelmalla on erilainen hengitystahti. "4 henkäystä" -ohjelmassa on esiasetusneljä henkäystä per minuutti. "5 henkäystä" -ohjelmassa on esiasetusviisi henkäystä per minuutti. Seuraavissa ohjelmissa on lisätty aina yksi henkäys minuuttia kohti. Viimeinen ohjelma (10 henkäystä) on esiasetettu kymmeneen henkäykseen minuuttia kohti.



Voit valita haluamasi rentoutusohjelman opastustavaksi valon tai äänen. Seuraa valoa tai ääntä, kun hengität sisään ja ulos.

- Jos käytät valo-opastusta, hengitä sisään, kun valoteho nousee. Pitele henkeäsi kahden hienovaraisen valonvälähdyksen välillä. Hengitä hitaasti ulos, kun valoteho laskee.
- Jos käytät ääniopastusta, hengitä sisään, kun aaltojen äänenvoimakkuus nousee. Pitele henkeäsi, kun äänenvoimakkuus pysyy samana. Hengitä hitaasti ulos, kun aaltojen äänenvoimakkuus laskee.

Rentoudu hengittämällä valon tai äänen osoittamaan tahtiin. Voit tehdä tämän myös silmät suljettuna.

Määritä rentoutusohjelman kesto painamalla tätä kuvaketta. Voit valita kestoksi 5, 10 tai 15 minuuttia.



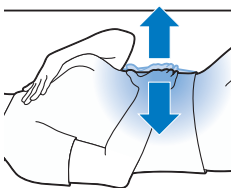
### Rentoutuminen vatsahengityksen avulla

Vatsahengitys on tunnetuin hengitysharjoitustekniikka, joka auttaa ihmisiä rentoutumaan. Kun hengität vatsasta, palleasi painuu automaattisesti alas. Tämä vetää keuhkosi alas, ja voit vetää henkeä kunnolla ja syvään.

**Varoitus: Jos tunnet olosi epämukavaksi hengitysharjoituksen aikana, hengitä taas normaalisti.**



- 1 Asetu mukavasti selällesi.
- 2 Hengitä sisään nenän kautta, ulos taas nenän tai suun kautta.



- 3 Aseta yksi kätesi vatsallesi ja toinen kätesi rinnallesi. Sinun pitäisi nähdä vatsasi päällä olevan kätesi liikkuvan jokaisella sisäänhengityksellä ylös ja jokaisella uloshengityksellä alas. Rintasi päällä olevan kätesi pitäisi liikkua vain vähän.
- 4 Hengityksen pitäisi tulla vain vatsastasi. Yritä tehdä uloshengityksestä sisäänhengitystä pidempi, sillä näin saat olosi tuntumaan nopeasti rentoutuneeksi.

Huomautus: Laitteen RelaxBreathe-toiminto pystyy opastamaan sinua vatsahengityksen aikana.

## Matkapuhelimen lataaminen

Voit ladata matkapuhelimen USB-liitännän (katso "Yleiskuvaus") kautta (enintään 1 A).

## Puhdistus ja säilytys

- Puhdista laite pehmeällä liinalla.
- Älä käytä hankausaineita, hankaustyynyä tai liuottimia, kuten alkoholia tai asetonia, koska ne saattavat vahingoittaa laitteen pintaa.
- Jos et aio käyttää laitetta pitkään aikaan, irrota pistoke pistorasiasta. Säilytä laitetta turvallisessa ja kuivassa paikassa, jossa se ei pääse murskautumaan, kolhiintumaan tai vahingoittumaan.

- Älä kääri virtajohtoa laitteen ympärille säilytyksen ajaksi.

## Kierrätys



- Tämä merkki tarkoittaa sitä, että tätä tuotetta ei saa hävittää tavallisen kotitalousjätteen mukana (2012/19/EU).
- Noudata oman maasi sähkö- ja elektroniikkalaitteiden kierrätystä ja hävittämistä koskevia sääntöjä. Asianmukainen hävittäminen auttaa ehkäisemään ympäristölle ja ihmisille koituvia haittavaikutuksia.

## Takuu ja tuki

Jos tarvitset tietoa tai tukea, siirry osoitteeseen [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) tai ota yhteyttä Philips-jälleenmyyjään. Voit myös ottaa yhteyttä oman maasi Philips-asiakaspalveluun (katso yhteystiedot kansainvälisessä takuulehtisessä).

## Vianmääritys

Tähän osaan on koottu tavallisimmat laitteen käytössä ilmenevät ongelmat. Ellet löydä ongelmaasi ratkaisua seuraavista tiedoista, lue osoitteesta [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) vastauksia usein kysytyihin kysymyksiin tai ota yhteys maasi asiakaspalveluun.

Ongelma	Ratkaisu
Laite ei toimi lainkaan.	Verkkolaite ei ehkä ole kunnolla pistorasiassa. Liitä verkkolaite kunnolla pistorasiaan.
	Pistoke ei ehkä ole kunnolla laitteen liitännässä. Työnnä pistoke kunnolla laitteeseen.
	On ehkä sattunut sähkökatkos. Tarkista pistorasian toimivuus liittämällä siihen jokin toinen laite.
Laite toimii oikein, mutta lamppu ei enää toimi.	Laitteessa käytetään kestäväää LED-tekniikkaa. Lampun pitäisi kestää pitkään. Jos lamppu kuitenkin lakkaa toimimasta, siirry osoitteeseen <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> tai ota yhteyttä kuluttajapalvelukeskukseen.
Laite ei reagoi, kun sen toimintoja yritetään asettaa.	Jos haluat palata käyttämään tehdasasetuksia, paina laitteen takana olevaa palautuspainiketta (katso "Yleiskuvaus"). Jos painat palautuspainiketta, ohjattu asennustoiminto täytyy suorittaa uudelleen.
Lamppu ei sammu, kun herätys kytketään pois käytöstä.	Olet ehkä asettanut liian matalan valotehotason. Lisää herätysprofiilisi valotehotasoa.
	Olet ehkä poistanut herätystoiminnon käytöstä. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätystoiminto on käytössä.
Lamppu ei syty heti, kun sen virta kytketään.	Lampun syttyminen voi kestää asetetusta valotehotasosta riippuen 1–5 sekuntia.

Ongelma	Ratkaisu
Herätysääntä ei kuulu, kun herätys käynnistyy.	Olet ehkä asettanut liian matalan äänenvoimakkuustason. Voit asettaa korkeamman äänitason lisäämällä herätyksen äänenvoimakkuustasoa herätysprofiilissa.
	Näet herätyksen asettamisen jälkeen ensin herätyskäyrän valon. Herätysääni alkaa kuulua vasta asetettuna herätysaikana. Voit muuttaa Wake up Light käyrää.
	Olet ehkä poistanut herätystoiminnon käytöstä. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätystoiminto on käytössä.
	Jos olet valinnut herätysääneksi FM-radion*, tarkista FM-radion* toiminta avaamalla FM-radio*, kun olet kytkenyt herätyksen pois käytöstä. Tarkista, onko FM-radio* viritetty radiokanavalle oikein. Säädä taajuutta tarpeen mukaan. Jos se ei auta, ota yhteyttä kuluttajapalvelukeskukseen.
FM-radio* ei toimi.	Ehkä äänenvoimakkuus on liian alhainen. Lisää äänenvoimakkuutta.
	Tarkista, onko FM-radio* viritetty radiokanavalle oikein. Säädä taajuutta tarpeen mukaan.
	Muuta antennin asentoa liikuttamalla sitä ympäriinsä. Varmista, että antenni on vedetty kokonaan esille.
	Ota yhteyttä oman maasi kuluttajapalvelukeskukseen.
FM-radion* ääni räätisee.	Lähetysignaali saattaa olla heikko. Säädä taajuutta ja/tai muuta antennin asentoa liikuttamalla sitä ympäriinsä. Varmista, että antenni on vedetty kokonaan esille.
Herätys toimi eilen, mutta ei tänään.	Olet ehkä poistanut herätystoiminnon käytöstä. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätystoiminto on käytössä.
	Olet saattanut asettaa äänenvoimakkuuden ja/tai valotehon liian alhaiselle tasolle. Aseta äänenvoimakkuus ja/tai valoteho herätysprofiilissasi korkeammaksi.
	Sähkökatkoksen sattuessa asetettu kellonaika pysyy muistissa enintään 8 tunnin ajan. Sähkökatkos kesti ehkä pidempään. Tällöin kellonaika on asetettava uudelleen.
Herätys ei käynnistynyt uudelleen 9 minuutin kuluttua, vaikka aktivoitin torkkuherätyksen.	Voit siirtyä torkkutilaan napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa. Jos hylkää herätyksen painamalla painiketta, herätysprofiiliin aktivointi poistetaan kyseisen päivän ajaksi.
Valo herättää minut liian aikaisin.	Valitsemasi valoteho ei ehkä ole sinulle sopiva. Kokeile alhaisempaa valotehoa, jos heräät liian aikaisin. Voit muuttaa myös herätysvalon käyrää. Jos valoteho 1 ei ole riittävän alhainen, siirrä laitetta kauemmas sängystä.
Valo herättää minut liian myöhään.	Valitsemasi valoteho on ehkä liian matala. Valitse voimakkaampi valoteho. Laite saattaa olla päätäsi matalammalla tasolla. Varmista, että laite on tarpeeksi korkealla, jotta sänky, peitto tai tyyny ei ole valon tiellä. Varmista myös, ettei laite ole liian kaukana.

Ongelma	Ratkaisu
En pysty ottamaan yövalotoimintoa käyttöön tai poistamaan sitä käytöstä.	Varmista, että napautat laitteessa oikeaa kohtaa (ylä- tai takaosaa).
En pysty suoratoistamaan musiikkia USB-portin kautta.	USB-portti on tarkoitettu vain matkapuhelimen lataamiseen. Sen kautta ei voi suoratoistaa musiikkia Sleep & Wake-Up Lightiin.
AUX-liitäntä ei toimi oikein.	Yritä asettaa matkapuhelimen äänenvoimakkuustaso korkeammaksi tai matalammaksi. Säädä tarvittaessa myös laitteen äänenvoimakkuutta.
Laitteesta kuuluu yllättäen merkkiäänä.	Varaerätys käynnistyi. Sisäinen kello ja varaerätys pysyvät toiminnassa vähintään 8 tunnin ajan. Jos hälytys on asetettu tälle varajaksolle, se käynnistyy. Herätysääni lakkaa automaattisesti noin 30 sekunnin kuluttua. Voit myös pysäyttää hälytysäänen välittömästi kytkemällä laitteen hetkeksi virtalähteeseen. Jotta hälytys ei käynnistyisi, kun virta on katkaistu (esim. säilytyksen aikana), poista hälytykset käytöstä ennen laitteen irrottamista virtalähteestä.

*\*Mallissa HF3653 ei ole radiota.*

## Avoimen lähdekoodin ja kolmansien osapuolten ohjelmistot

Avoimen lähdekoodin ohjelmiston ja kolmannen osapuolen kaupallisen ohjelmiston käyttöoikeussopimuksen kopio löytyy sivustosta

**[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)**.

Tee tuotteen teknisten asiakirjojen sivulla haku laitenumera HF3670, HF3671, HF3672, HF3650, HF3651, HF3652, HF3653 tai HF3654.

## Tekniset tiedot

### Verkkolaite

Valmistaja	PHILIPS
Tyyppinumero	HF20
Nimellistulojännite	100 – 240 V AC
Nimellistulotaajuus	50 / 60 Hz
Nimellislähtöjännite	24,0 V DC
Nimellislähtövirta	0,75 A
Nimellislähtöteho	18,0 W
Kuormittamaton teho	< 0,1 W
Tehokkuusluokka	VI

## 176 Suomi

Turvallisuusluokitus

Luokan II virtalähde



Mitat  
(korkeus x leveys x syvyys)

35 x 78 x 66 mm

Paino

Noin 0,12 kg

Johdon pituus

Noin 150 cm

## Päälaite

Valmistaja

PHILIPS

Tyypinnumero

HF3650, HF3651, HF3653, HF3654

Nimellistulojännite

24 V DC

Nimellistulovirta

0,75 A

Nimellinen ottoteho

18 W

Laitteen virrankulutus valmiustilassa  
(päälaite + verkkolaite)

< 0,5 W (näyttö enimmäiskirkkaudella)  
< 0,25 W (näyttö sammutettuna)

Ehdot: yöllä (12 tuntia, 0 luksia), päivällä (12 tuntia, 500 luksia), kaikki toiminnot keskeytetty

Turvallisuusluokitus

Luokan III valaisin



Mitat  
(korkeus x leveys x syvyys)

Noin 225 x 220 x 120 mm

Paino

Noin 0,79 kg

### Portit

USB-lataus

5 V DC, 1 A

AUX-liitännän herkkyys

280 mV

### Vaalea

Valovirta (taso 1 – 25)

Noin 1 luksia – 350\* luksia 45 cm:n etäisyydeltä  
\*vaihtelee mallikohtaisesti

Valon väri (taso 1 – 25)

Noin 1 500 K– 2 800 K

### FM

FM-radiotaajuuskaista  
(Mallissa HF3653 ei ole radiota.)

87,5 MHz – 108,0 MHz

### Käyttöolosuhteet

Lämpötila

5 °C – 35 °C

Suhteellinen kosteus

20 % – 90 % (ei tiivistymistä)

Ilmanpaine	86 kPa – 106 kPa
------------	------------------

---

**Säilytysolosuhteet**

---

Lämpötila	-20 °C – 50 °C
-----------	----------------

Suhteellinen kosteus	20 % – 90 % (ei tiivistymistä)
----------------------	--------------------------------

Ilmanpaine	86 kPa – 106 kPa
------------	------------------

---

# Innehåll

Inledning	178
Allmän beskrivning	178
Avsedd användning	179
Sleep & Wake-Up-Lights effekter	179
Viktig säkerhetsinformation	179
Säkerhet och efterlevnad	181
Elektromagnetiska fält (EMF)	181
Interaktiva menysymboler	182
Navigera på menyn	183
Ställa in väckningsprofiler	183
Tid + larm-backup	184
Snooze	184
Avvisa larmet	184
Använda Sleep & Wake-Up Light som sänglampa.	185
Nattbelysning	185
Inställningar	185
Musik	187
Avkopplingsprogram	188
Ladda mobiltelefonen	189
Rengöring och förvaring	189
Återvinning	189
Garanti och support	189
Felsökning	190
Programvara med öppen källkod och programvara från tredje part	192
Specifikationer	192

## Inledning

Grattis till ditt inköp och välkommen till Philips! Få ut mesta möjliga av den support Philips erbjuder genom att registrera din produkt på [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

Philips Sleep & Wake-Up Light hjälper dig att vakna på ett behagligare sätt. Om soluppgångssimuleringen är aktiv ökas lampans ljusstyrka gradvis till den inställda nivån och ljusfärgen ändras från djupt morgonrött till starkt dagsljus. Ljuset förbereder försiktigt din kropp för att vakna vid den inställda tiden. Du kan göra det ännu behagligare att vakna genom att använda naturliga väckningsljud eller FM-radion\*.

*\*HF3653 har ingen radio.*

## Allmän beskrivning

- 1 Lamphölje
- 2 Teckenfönster
- 3 USB-laddningsport
- 4 Återställningsknapp
- 5 Radioantenn\*
- 6 Adapters DC-uttag



- 7 Extraingång (AUX)
- 8 Högtalare
- 9 Knapp för snooze/nattbelysning
- 10 Adapter
- 11 Liten kontakt

*\*HF3653 har ingen radio.*

## Avsedd användning

Philips Sleep & Wake-Up Light är avsedd att ge dig ett mer naturligt och behagligt uppvaknande och för att ge en avslappnande känsla innan du somnar.

Det här är inte en produkt för allmänbelysning.

## Sleep & Wake-Up-Lights effekter

Philips Sleep & Wake-Up Light förbereder varsamt din kropp på att vakna under sömnens sista 30 minuter. Tidigt på morgonen är våra ögon mer känsliga för ljus än när vi är vakna. Under den tiden förbereds kroppen på att vakna av de relativt låga ljusnivåer som en simulerad soluppgång ger.

Personer som använder Sleep & Wake-Up Light vaknar lättare, har generellt sett ett bättre morgonhumör och känner sig mer energiska. Eftersom känsligheten varierar från person till person kan du ställa in ljusintensiteten på Sleep & Wake-Up Light på en nivå som stämmer överens med din ljuskänslighet, så att du kan få bästa möjliga start på dagen.

Placera Sleep & Wake-Up Light ca 40 cm – 50 cm från ditt huvud på en platt och stabil yta på ditt nattduksbord för att få tillgång till apparatens fulla effekt.

Mer information om Sleep & Wake-Up Light finns på [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Viktig säkerhetsinformation

Läs den här viktiga informationen noggrant innan du använder apparaten och spara sedan informationen för framtida bruk.

### Fara



- Vatten och elektricitet är en farlig kombination! Använd inte apparaten i våta miljöer (t.ex. i badrummet eller nära duschar och simbassänger).
- Blöt inte ned adaptern.
- Låt inte vatten komma in i apparaten och spill inte vatten på den.
- Sänk inte ned apparaten i vatten och skölj den inte under kranen.
- Ställ inte något i närheten av apparaten som kan orsaka att vatten eller annan vätska droppar eller stänker på apparaten.
- Apparaten ska endast användas inomhus.
- Adaptorn innehåller en transformator, som omvandlar en osäker 100 V – 240 V AC nätspänning till en säker 24 V DC lågspänning. Modifiera inte adaptern med någon annan typ av kontakt, eftersom det kan medföra risker.

## Varning

- Använd aldrig apparaten om lampans hölje är skadat, trasigt eller saknas.
- Om adaptern, sladden eller apparaten har skadats på något sätt, vätska har spillts eller föremål har fallit in i och/eller på apparaten, apparaten har utsatts för regn eller fukt, inte fungerar normalt eller har tappats eller skadats, ska inte apparaten användas.
- Om du någon gång under användning av RelaxBreathe vid andningsövning känner dig obekvämt går du bara tillbaka till att andas normalt.
- Apparaten får endast användas tillsammans med den medföljande adaptern.
- Om adaptern är skadad ska den alltid ersättas med en adapter av originaltyp för att förhindra farliga situationer.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Rådfråga läkare innan du börjar använda apparaten om du har lidit eller lider av en depression.
- Använd inte apparaten som ett sätt att minska antalet timmar du sover. Syftet med apparaten är att hjälpa dig vakna lättare. Den minskar inte ditt sömnbehov.

## Varning!

- Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala spänningen innan du ansluter apparaten.
- Skydda elkabeln så att den inte blir trampad på eller kommer i kläm, särskilt intill kontakter, vägguttag och precis vid lamphöjdet.
- Använd inte adaptern i eller nära vägguttag där det finns en elektrisk luftrenare eftersom detta kan ge upphov till permanenta skador på adaptern.
- Tappa inte apparaten i golvet, slå inte hårt på den eller utsätt den inte för andra kraftiga stötar.
- Placera apparaten på en stabil, plan och halkfri yta.
- Förhindra inte avkylning av apparaten genom att täcka apparaten med t.ex. filter, gardiner, kläder, papper etc.
- Använd inte apparaten vid rumstemperaturer under 5 °C eller över 35 °C.
- Apparaten har ingen strömbrytare. Dra ut adaptern ur vägguttaget om du vill koppla bort apparaten. Adaptern och vägguttaget måste alltid vara lättåtkomliga.
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk och liknande användning, t.ex. på hotell.
- Inga öppna flamskällor, t.ex. tända ljus, ska placeras på apparaten.
- Adaptern kan bytas ut, LED-ljuskällan kan inte bytas ut.

## Allmänt

- Om du ofta vaknar för tidigt eller med huvudvärk minskar du ljusintensitetsnivån och/eller tiden för soluppgångssimulering.

- Om du ofta vaknar av larmljudet ökar du ljusintensitetsnivån eller tiden för soluppgångssimulering.
- Om du delar sovrum med någon kanske den personen oavsiktligt vaknar av ljuset från apparaten, trots att personen befinner sig längre ifrån apparaten. Det beror på skillnader i ljuskänslighet mellan olika personer.
- Apparaten strömförbrukning är lägst om det inte finns någon enhet ansluten till USB-porten och lampan, radion och skärmen är avstängda.
- Det här är inte en produkt för allmänbelysning. Denna produkt innehåller en ljuskälla i energieffektivitetsklass E.

## Säkerhet och efterlevnad

Den här apparaten uppfyller säkerhetskraven i EU för:

- IEC 60598: Ljusarmaturer.
- IEC 62368: IT- och multimedia-utrustning.
- IEC 62471: Fotobiologisk säkerhet hos lampor och lampsystem.

## Elektromagnetiska fält (EMF)

Den här Philips-apparaten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering av elektromagnetiska fält.

## Interaktiva menysymboler

 Väckningsprofil/Larm	 Ljusintensitet och ljus på/av	 Aktivera genvägar
 Inställningar	 Ljud	 Bekräfta och spara inställning
 Avkopplingsprogram	 AUX-ingång	 Klocktid
 Välj naturligt ljud	 Välj förinställd radiokanal	 Ändra inställningar för larm
 Displayinställningar	 Displayens ljusstyrka	 Behåll ljuset tänd
 Aktivera tidsgräns för bildskärm	 Inaktivera tidsgräns för displayen	 Behåll ljuset släckt
 Aktivera knappljud	 Inaktivera knappljud	 Växla mellan larm på och larm av
 Solnedgångssimulering	 Väckningsprofilens varaktighet	 Stänga av larm
 Vägledning med ljus eller ljud	 RelaxBreathe	 Redigera väckningsprofil
 RelaxBreathe-rytm	 Avkopplingsprogrammets varaktighet	 Inaktivera larm
 Gå tillbaka till en högre nivå i menyn		

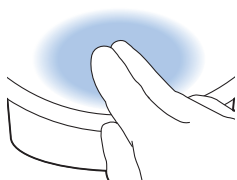
## Navigera på meny



På skärmen kan du välja och ställa in väckningsprofilen, sänglampa, inställningar, ljud (källa) eller avkopplingsprogrammet.

Du kan ändra alla personliga inställningar och profiler när som helst. När du har slutfört en önskad inställning eller profil, glöm inte att trycka på bockknappen ✓ för att lagra det permanent i minnet.

Obs! De personliga inställningarna och profilerna går inte förlorade om adaptern tas ur eluttaget.



Obs! Om displayen är tom kan du föra handen mot den nedre delen av din Sleep & Wake-Up Light för att visa displaymenyn. Du kommer att se menyknapparna.

## Ställa in väckningsprofiler



Tryck på symbolen för vakna/larm för att börja ställa in en väckningsprofil.

Obs! Om du vill avaktivera alla inställda larm samtidigt trycker du och håller larmknappen intryckt i 1 sekund.



Du kan ställa in två olika väckningsprofiler. För varje väckningsprofil kan du ställa in larmtiden, ljusstyrkan, väckningskurvas varaktighet, typ av väckningsljud och volym.

Obs! Det inställda larmet aktiveras automatiskt vid samma tidpunkt varje dag tills du inaktiverar det genom att först trycka på symbolen för larmväxling ⏸ och sedan inaktiverar larmsymbolen ⏸ för att inaktivera larmet.

## Väckningsprofilens ljusstyrka



Lampan i apparaten simulerar en soluppgång. Liksom en soluppgång ökas lampans ljusstyrka gradvis. Under denna väckningskurva ändras färgen på ljuset från mjukt röd till varmt orange och sedan till klargult.



Tryck på ☀-symbolen på displayen för att välja en av 25 ljusstyrkenivåer.

Obs! Huvuddisplayen på apparaten visar om larmet har ställts in.

## Väckningsprofilens varaktighet



Tryck på den här symbolen om du vill öppna menyn.



Standardtiden för väckningskurvan (ökning av ljusstyrkan till högsta inställda ljusstyrkan) är 30 minuter. Tryck på ☀-symbolen för att ändra väckningsprofilens varaktighet efter dina önskemål.

Tryck på + eller – för att öka eller minska lampans ljusstyrka i väckningskurvan.

## Typ av ljud



Om du vill ställa in ljudet för väckningsprofilen kan du trycka på den här symbolen för att öppna ljudmenyn.



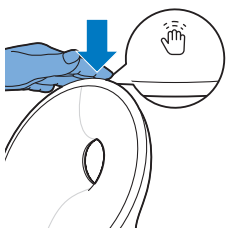
- 1 Tryck på växlingssymbolen ⏪ för att välja ett av de tre ljudalternativen: ett naturljud, radio\* eller inget ljud.
  - 2 Tryck på ikonen för naturljud 🎧 för att välja ett av naturljuden eller tryck på radioikonen 📻 för att välja en av förinställningarna för radio.
  - 3 Du kan ställa in volymen med hjälp av högtalarsymbolen 🔊.
- \*HF3653 har ingen radio.*

## Tid + larm-backup

Vid ett eventuellt strömavbrott fungerar inte alla funktioner i apparaten, inte heller skärmen. Den interna klockan och ett reservlarm förblir dock aktiva i minst 8 timmar.

Om den inställda larmtiden ska aktiveras under ett strömavbrott kommer ett reservlarm att aktiveras och avge en ljudsignal i cirka 30 sekunder.

## Snooze



När väckningskurvan har avslutats (när den inställda maximala ljusintensiteten har uppnåtts) och larmljudet aktiveras kan du trycka ovanpå apparaten för att använda snooze-funktionen.

Lampan fortsätter lysa men larmljudet är avstängt. Larmljudet aktiveras igen efter 9 minuter.

Obs! Ljuset och ljudet stängs av automatiskt 60 minuter efter larmtiden har gått ut eller 60 minuter efter den sista snooze-åtgärden.

## Avvisa larmet



När väckningskurvan är aktiv eller om larmet går kan du stänga av det genom att trycka på den här symbolen på apparaten. Om du stänger av larmet inaktiveras larmprofilen för den dagen.

## Använda Sleep & Wake-Up Light som sänglampa.



Du kan använda Sleep & Wake-Up Light som sänglampa.

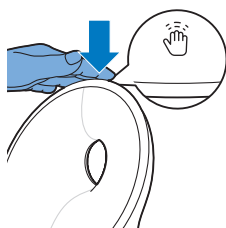
Tryck på den här ikonen ☀️ på displayen för att tända sänglampan.

Obs! Tryck länge på lampikonen för att stänga av sänglampan.



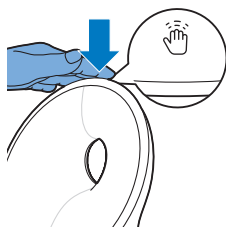
Du kan öka eller minska ljusstyrkan. Du kan välja en ljusstyrkenivå på mellan 1 (låg) och 25 (hög). Standardljusstyrkan är 20.

Obs! Du kan släcka sänglampan genom att trycka på knappen med ett kors i menyn.



Tips! När lampan lyser kan du även stänga av lampan genom att trycka en gång ovanpå Sleep & Wake-Up Light. Alla aktiva program stoppas. Inställda larm är fortfarande aktiva.

## Nattbelysning



Om du vaknar under natten kan du trycka ovanpå apparaten för att aktivera en dämpad belysning. Det dämpade, diskreta orangefärgade ljuset ger tillräckligt med ljus för att du ska hitta i mörkret. Du kan stänga av nattbelysningen genom att trycka en gång till ovanpå apparaten.

Obs! Nattbelysningen kan inte aktiveras direkt när huvudlampan redan är tänd. I det här fallet trycker du först ovanpå apparaten för att inaktivera nattbelysningen. Tryck sedan igen på apparaten för att aktivera nattbelysningen.

## Inställningar



Tryck på inställningssymbolen för att öppna inställningsmenyn.



I inställningsmenyn kan du justera klocktiden, displayinställningarna och larminställningarna.

## Tid



Tryck på den här symbolen om du vill öppna tidsmenyn.



I den här menyn kan du ändra tiden genom att trycka på + eller –.

Tryck på tidsnoteringssymbolen för att växla mellan 12-timmarsklocka och 24-timmarsklocka.

## Displayinställningar



Tryck på knappen för displayinställningar i inställningsmenyn för att ställa in displayinställningarna.




I menyn för displayinställningar kan du inaktivera och återaktivera knappljudet, justera displayens ljusstyrka, aktivera eller inaktivera displayen och välja genvägar.



### Knappljud

Om du inte vill höra klickljud när du trycker på en symbol kan du trycka på symbolen för knappljud för att stänga av ljudet. Du hör ett klickljud som en bekräftelse.

Om du vill återaktivera knappljudet kan du trycka på den här symbolen .



### Displayens ljusstyrka

Du kan ställa in teckenfönstrets ljusstyrka mellan 1 och 6. Välj den nivå som passar bäst för dig så att du kan se teckenfönstret på natten. Apparaten justerar automatiskt nivån på ljusstyrkan allt eftersom ljuset ändras i sovrummet.



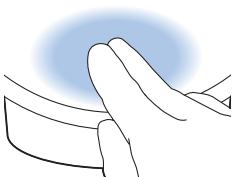
### Tidsgräns för display

Om du inte vill att apparaten ska avge något ljus, inte ens från tidsangivelsen, kan du trycka på displayens symbol för tidsgräns.

Om du inte rör displayen på en stund i en meny återgår den normalt till att endast visa tid och status. När displayens tidsgräns är aktiverad visas ingen tidsangivelse.

Tryck på symbolen för displayens tidsgräns för att aktivera displayen igen.

Tips! Om du vill se hur mycket klockan är eller välja en funktion medan displayens tidsgräns är aktiverad kan du placera handen nära displayen för att aktivera den i ett par sekunder.



### Genvägar


Tryck på genvägssymbolen om du vill få snabb åtkomst till de fem huvudfunktionerna direkt från huvuddisplayen. Du kan då omedelbart tända lampan, komma åt larmmenyer, ljudmenyer och avkopplingsprogram.



## Inställningar för larm



Ljuset släcks när du stoppar larmet.

Om du inte vill det, trycker du på den här ikonen  i menyn för larminställningar och sparar inställningen för att se till att ljuset förblir tänd när du stoppar larmet.

## Musik



Tips! Om du har på radion eller musik kan du även stänga av ljudet genom att trycka en gång ovanpå din Sleep & Wake-Up Light. Alla aktiva program stoppas. Inställda larm är fortfarande aktiva.

## Lyssna på radio\*



Du kan lyssna på FM-radio med Sleep & Wake-Up Light. Om du har valt radiofunktionen i ljudmenyn visas den valda radiokanalen. Du kan ändra radiokanalernas frekvens manuellt genom att välja FM-frekvens för en annan radiokanal.

Tips! Se till att antennen är helt utlindad och flytta runt den tills du får den bästa mottagningen.



Du kan förinställa 5 radiokanaler. Välj först en radiokanal genom att ställa in FM-frekvensen. Tryck och håll ned den dubbla pilknappen för att automatiskt söka efter nästa radiokanal.



Efter att ha ställt in en radiokanal kan du enkelt lägga till en annan förinställd radiokanal med växlingsknappen. Med denna process kan du förinställa 5 radiokanaler.



Ställ in önskad volym med högtalarknappen.

*\*HF3653 har ingen radio.*

## Musik via AUX-ingången



Du kan använda Sleep & Wake-Up Light som en högtalare för musik genom att ansluta en musikspelare (t.ex. din mobiltelefon) till AUX-ingången.

Obs! Du kan inte vakna till musik från en enhet ansluten till AUX-ingången.

Om ljudet inte är tillräckligt högt när du har ställt in Sleep & Wake-Up Light på maximal volym kan du höja volymen på din musikspelare.

Om ljudet är för högt eller förvrängt när du har ställt in Sleep & Wake-Up Light på låg volym kan du sänka volymen på din musikspelare.

Obs! Du kan aktivera eller inaktivera ljudet via menyn genom att hålla musiknotsymbolen intryckt. Du kan även stänga av ljudet genom att trycka ovanpå apparaten.



Obs! Du behöver en AUX-kabel för att ansluta Sleep & Wake-Up Light till en musikspelare.

## Avkopplingsprogram



Apparaten har två avkopplingsprogram som hjälper dig att slappna av innan du somnar.

Obs! Du kan inaktivera det aktiva avkopplingsprogrammet genom att trycka ovanpå apparaten.

## Solnedgångssimulering



Under solnedgångssimuleringen minskar lampans ljusstyrka gradvis med färger som växlar från ljusgult till varmt orange till mjukt rött. Du kan ställa in varaktigheten och den initiala ljusstyrkan på solnedgångssimuleringen.

Du kan välja ett ljud som tonar bort under solnedgångssimuleringen. Du kan ställa in ljudkälla och den initiala volymen. Du kan välja mellan naturligt ljud, ljud från radion\* eller inget ljud. Du kan även spela din egen musik genom att ansluta en musikspelare till AUX-uttaget.

*\*HF3653 har ingen radio.*

## RelaxBreathe



RelaxBreathe använder en magandningsteknik som grund för andningsprogrammet. Du kan välja ett av andningsprogrammen som styrs av ljus eller ljud. Kombinationen av magandningsövningen och vägledningen i Sleep & Wake-Up Light hjälper dig att varva ned och känna dig avslappnad.

Du kan välja ett av sju avkopplingsprogram med förinställda andningsrytmer. Varje avkopplingsprogram har olika andningsrytmer. Programmet "4 andetag" är förinställt på 4 andetag per minut. Programmet "5 andetag" är förinställt på 5 andetag per minut. Vart och ett av följande program har ytterligare ett andetag per minut. Det sista programmet (10 andetag) är förinställt på 10 andetag per minut.

Under det valda avkopplingsprogrammet kan du välja ljud eller ljus som vägleder dig. Följ ljuset eller ljudet när du andas in och ut.

- Vid vägledning med ljus ska du andas in när ljusstyrkan ökar. Mellan de två subtila ljusblinken ska du hålla andan. Andas ut långsamt när ljusstyrkan minskar.
- Vid vägledning med ljud ska du andas in när ljudet av vågor ökar. När ljudet pausar ska du hålla andan. Andas ut långsamt när ljudet av vågor minskar.

Följ din önskade rytm med hjälp av ljus eller ljud för en mer avslappnad känsla. Du kan även göra detta medan du blundar.

Tryck på den här symbolen för att ställa in avkopplingsprogrammets varaktighet. Du kan välja en varaktighet på 5, 10 eller 15 minuter.

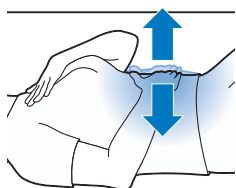
### Magandning för avslappning

Magandning är den mest erkända andningsövningstekniken som hjälper människor att slappna av. När du andas med magen dras din diafragma automatiskt ned. Detta drar ned dina lungor och låter dig andas in fullständigt och djupt.

**Varning! Om du någon gång under denna andningsövning känner dig obekvämt går du bara tillbaka till att andas normalt.**



- 1 Lagg dig bekvämt på rygg.
- 2 Andas in genom näsan och andas ut genom näsan eller munnen.



- 3 Lagg en hand på magen och den andra handen på bröstet.  
Du ska nu se handen på magen röra sig uppåt med varje inandning och ned med varje utandning. Handen på bröstet ska bara röra sig något.
- 4 Din andning ska bara komma från din mage. Försök att göra utandningen längre än inandningen, eftersom detta snabbt gör dig mer avslappnad.

Obs! RelaxBreathe-funktionen i apparaten kan vägleda dig under magandningen.

## Ladda mobiltelefonen

Du kan använda USB-porten (se "Allmän beskrivning") för att ladda din mobiltelefon (max 1 A).

## Rengöring och förvaring

- Rengör apparaten med en mjuk trasa.
- Använd aldrig slipande rengöringsmedel, svampar eller rengöringsmedel såsom alkohol, aceton eller dylikt eftersom de kan skada apparatens yta.
- Om du inte tänker använda apparaten under en längre tid bör du koppla loss adaptern ur vägguttaget och förvara apparaten på en säker, torr plats där den inte kommer att krossas eller utsättas för stötar eller skador.
- Vira inte i nätsladden runt apparaten när den förvaras.

## Återvinning



- Den här symbolen betyder att produkten inte ska slängas bland hushållssoporna (2012/19/EU).
- Följ ditt lands regler för återvinning av elektriska och elektroniska produkter. En korrekt hantering bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa.

## Garanti och support

Om du behöver information eller support kan du besöka [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) eller gå till en Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land (kontaktuppgifter hittar du i den internationella garantibroschyren).

## Felsökning

Det här kapitlet sammanfattar de vanligaste problemen som kan uppstå med apparaten. Om du inte kan lösa problemet med hjälp av informationen nedan kan du besöka [www.philips.com/support](http://www.philips.com/support) och läsa svaren på vanliga frågor eller kontakta kundtjänsten i ditt land.

Problem	Lösning
Apparaten fungerar inte alls.	Adaptren har kanske inte satts in ordentligt i vägguttaget. Sätt in adaptren ordentligt i vägguttaget.
	Stickkontakten kanske inte har satts in ordentligt i apparaten. Sätt in kontakten ordentligt i apparaten.
	Det kanske är strömvabrott. Kontrollera att strömförsörjningen fungerar genom att ansluta en annan apparat.
Apparaten fungerar som den ska men lampan fungerar inte längre.	Apparaten använder hållbar LED-teknik. Lampan bör hålla länge. Om lampan slutar att fungera, gå till <a href="http://www.philips.com/support">www.philips.com/support</a> eller kontakta kundtjänst.
Apparaten reagerar inte när jag försöker ställa in olika funktioner.	Tryck på återställningsknappen på baksidan av apparaten om du vill återgå till fabriksinställningarna (se "Allmän beskrivning"). Om du trycker på återställningsknappen måste installationsguiden ställas in igen.
Lampan tänds inte när larmet startar.	Du kanske har ställt in en för låg nivå på ljusstyrkan. Öka nivån på väckningsprofilens ljusstyrka.
	Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv.
Lampan tänds inte direkt när jag tänder den.	Beroende på inställd ljusintensitetsnivå kan det ta mellan 1 till 5 sekunder för lampan att slås på.
Jag hör inte larmljudet när larmet startar.	Du kanske har ställt in en för låg ljudnivå. Om du vill ha en högre ljudnivå ökar du väckningsljudet i din väckningsprofil.
	När du har ställt ett larm kommer du först att se ljuset på väckningskurvan. Larmljudet aktiveras bara när den inställda larmtiden är uppnådd. Du kan ändra hur länge Wake up Light kurvans varar.
	Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv.
	Om du har valt FM-radio* som larmljud, slår du på FM-radio* när du har stängt av larmet för att kontrollera om FM-radion* fungerar. Kontrollera om din FM-radio* är korrekt inställd på en radiostation. Justera frekvensen vid behov. Om det inte fungerar, kontakta kundtjänst i ditt land.
FM-radion* fungerar inte.	Du kanske har ställt in volymen på en för låg nivå. Höj volymen.
	Kontrollera om din FM-radio* är korrekt inställd på en radiostation. Justera frekvensen vid behov.
	Ändra antennens position genom att flytta runt den. Se till att du har lindat upp antenkabeln fullständigt.
	Kontakta kundtjänst i ditt land.

Problem	Lösning
Det sprakar i FM-radion*.	Sändningssignalen är kanske svag. Justera frekvensen och/eller ändra antennens position genom att flytta runt den. Se till att du har lindat upp antennkabeln fullständigt.
Larmet gick igång igår, men inte idag.	Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv.  Du kanske har ställt in en volymnivå och/eller ljusintensitet som är för låg. Ställ in en högre volym och/eller ljusintensitetsnivå i din väckningsprofil.
	Vid strömbrott fortsätter klocktiden i upp till 8 timmar. Strömbrottet kanske varade längre. I det här fallet måste du ställa in klocktiden igen.
Jag ville använda snooze-funktionen, men larmet gick inte på igen efter 9 minuter.	Tryck ovanpå Sleep & Wake-Up Light för att använda snooze-funktionen. Om du trycker på avstängningsknappen för larmetinaktiveras larmprofilen för den dagen.
Ljuset väcker mig för tidigt.	Du kanske har ställt in en nivå på ljusstyrkan som inte passar dig. Prova en lägre ljusintensitetsnivå om du vaknar för tidigt. Du kan även ändra hur länge väckningskurvan ska vara. Om ljusstyrka 1 inte är tillräckligt låg kan du flytta apparaten längre bort från sängen.
Ljuset väcker mig för sent.	Du kanske har ställt in en ljusintensitetsnivå som är för låg. Välj en högre ljusintensitet. Apparaten kanske är placerad på en lägre nivå än huvudet. Se till att apparaten står så att ljuset inte blockeras av sängen, täcken, filten eller kudden. Se också till att apparaten inte är placerad för långt bort.
Det går inte att aktivera/inaktivera funktionen för nattbelysning.	Kontrollera att du trycker på rätt ställe (ovanpå/på baksidan) på apparaten.
Det går inte att streama musik via USB.	USB-anslutningen är endast avsedd för laddning av din mobiltelefon. Du kan inte streama musik till Sleep & Wake-up Light.
AUX-ingången fungerar inte som den ska.	Försök att antingen höja eller sänka volymen på din mobiltelefon. Om nödvändigt, justera även volymen på apparaten.
Apparaten avger plötsligt ett pip ljud.	Reservlarmet utlöstes. Den inbyggda klockan och reservlarmet förblir dock aktiva i minst 8 timmar. Om ett larm är inställt på att aktiveras under backupperioden kommer det att aktiveras. Larmljudet stängs av automatiskt efter cirka 30 sekunder. Du kan även stänga av larmljudet direkt genom att ansluta apparaten till en strömkälla en kort stund.  För att förhindra att backuplarmet aktiveras när strömmen är frånkopplad (t.ex. vid förvaring) ska du inaktivera larmen innan du kopplar bort apparaten från strömkällan.

*\*HF3653 har ingen radio.*

# Programvara med öppen källkod och programvara från tredje part


En kopia av licensavtalet för programvara med öppen källkod och licensavtalet för kommersiell programvara från tredje part finns på webbplatsen

[www.philips.com/support](http://www.philips.com/support)

Sök efter enhetsnummer HF3670 / HF3671 / HF3672 / HF3650 / HF3651 / HF3652 / HF3653 / HF3654 på produktens sida för teknisk dokumentation.

## Specifikationer

### Adapter

Tillverkare	PHILIPS
Typnummer	HF20
Nominell ingående spänning	100 – 240 V AC
Ingående märkfrekvens	50 / 60 Hz
Nominell utspänning	24,0 V DC
Nominell utgångsström	0,75 A
Utgående märkeffekt	18,0 W
Obelastad effekt	< 0,1 W
Effektivitetsklass	VI
Säkerhetsklassificering	Strömförsörjning klass II 
Mått (höjd x bredd x djup)	35 x 78 x 66 mm
Vikt	Cirka 0,12 kg
Sladdlängd	Cirka 150 cm

### Huvudenhet

Tillverkare	PHILIPS
Typnummer	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nominell ingående spänning	24 V DC
Nominell ingångsström	0,75 A
Ingående märkeffekt:	18 W

Ström i standbyläge för apparaten  
(huvudenhet + adapter)

<0,5 W (skärm vid maximal ljusstyrka)

<0,25 W (skärm av)

Villkor: natt (12 tim / 0 lux), dag (12 tim / 500 lux), alla funktioner  
avstängda

Säkerhetsklassificering

Klass III-armatur



Mått  
(höjd × bredd × djup)

Cirka 225 × 220 × 120 mm

Vikt

Cirka 0,79 kg

### Portar

USB-laddning

5 V DC, 1 A

AUX-känslighet

280 mV

### Ljus

Ljusflöde (nivå 1 – 25)

Cirka 1 lux – 350\* lux vid 45 cm  
\*beroende på modell

Ljutfärg (nivå 1 – 25)

Cirka 1 500 K – 2 800 K

### FM

Frekvensband för FM-radio  
(HF3653 har ingen radio)

87,5 MHz– 108,0 MHz

### Driftförhållanden

Temperatur

5 °C till 35 °C

Relativ luftfuktighet

20 % till 90 % (icke kondenserande)

Atmosfäriskt tryck

86 kPa – 106 kPa

### Förvaringsförhållanden

Temperatur

-20 °C till 50 °C

Relativ luftfuktighet

20 % till 90 % (icke kondenserande)

Atmosfäriskt tryck

86 kPa – 106 kPa

© 2023 Koninklijke Philips N.V.  
All rights reserved  
3000.064.1815.4 (01/06/2023)



>75 % recycled paper  
>75 % papier recyclé