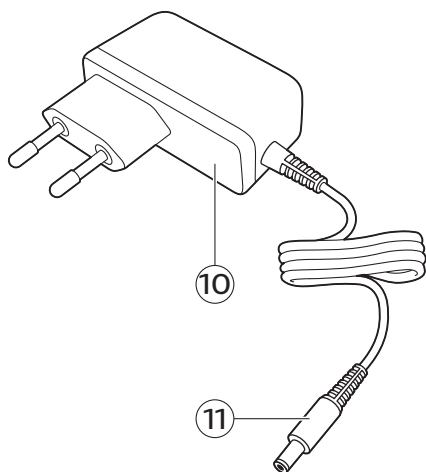
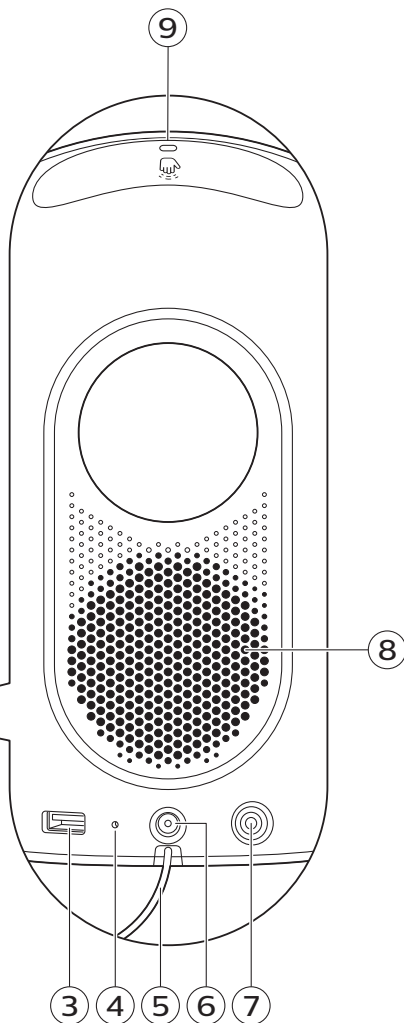
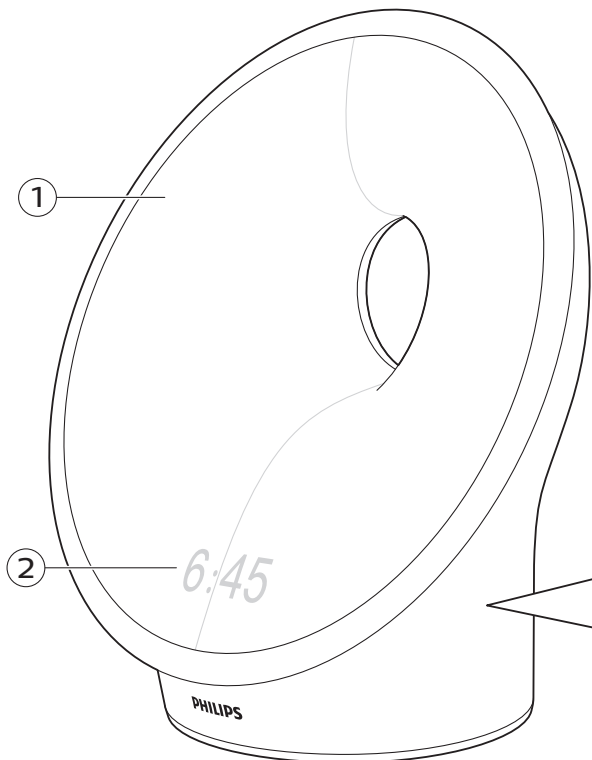


PHILIPS

HF3650, HF3651,
HF3653, HF3654



1



English 6
Dansk 21
Norsk 36
Suomi 51
Svenska 67

Contents

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

Introduction

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

*HF3653 does not feature a radio.

General description

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

- 7 Auxiliary (AUX) input
 - 8 Speaker
 - 9 Snooze/Midnight Light button
 - 10 Adapter
 - 11 Small plug
- *HF3653 does not feature a radio.

Intended use

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

This is not a general illumination product.

The effects of the Sleep & Wake-Up Light

The Philips Sleep & Wake-Up Light gently prepares your body for waking up during the last 5 to 60 minutes or last period of sleep, depending on the Sunrise Simulation time you set. In the early morning hours our eyes are more sensitive to light than when we are awake. During that period the relatively low light levels of a simulated natural sunrise prepare our body for waking up and getting alert.

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

Important safety information

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

Danger



- Water and electricity are a dangerous combination. Do not use this appliance in wet surroundings (e.g. in the bathroom or near a shower or swimming pool).
- Keep the adapter dry.
- Do not let water run into the appliance or spill water onto the appliance.
- Do not immerse the appliance in water or rinse under the tap.
- Do not place anything close to the appliance that could cause water or any other liquid to drip or splash onto the appliance.
- This appliance is for indoor use only.
- The adapter contains a transformer, which converts an unsafe 100-240Vac mains voltage to a safe 24Vdc low voltage. Do not cut off the adapter to replace it with another plug, as this causes a hazardous situation.

Warning

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

Caution

- Check if the voltage indicated on the appliance corresponds to the local voltage before you connect the appliance.
- Protect the power cord from being walked on or pinched, particularly at plugs, outlet and point where they exit from lamp.
- Do not use the adapter in or near wall sockets that contain an electric air freshener to prevent irreparable damage to the adapter.
- Do not drop the appliance on the floor, hit it hard or expose it to other heavy shocks
- Place the appliance on a stable, level and non-slippery surface.
- Do not impair the cooling of the appliance by covering the appliance with items such as blankets, curtains, clothes, papers, etc.
- Do not use the appliance at room temperatures lower than 10°C or higher than 35°C.
- The appliance has no on/off switch. To disconnect the appliance, remove the plug from the wall socket. The adapter must remain easily accessible at all times.
- This appliance is only intended for household use, including similar use for instance in hotels
- No naked flame sources, such as lighted candles, should be placed on the appliance.

General

- If you often wake up too early or with a headache reduce the set light intensity level and/or the set Sunrise Simulation time.

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

Safety and compliance

This appliance meets the safety requirements in the EU for:

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

Electromagnetic fields (EMF)

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

Display icons



Wake-up profile



Display off



Audio feedback



Unwind program



Clock time



Sunset Simulation



Light intensity and light on/off



RelaxBreathe



Select your language



Radio*



Settings



Natural sounds



AUX socket



Sound off



Radio presets*



Alarm



Snooze/Midnight Light



Breathing rhythms



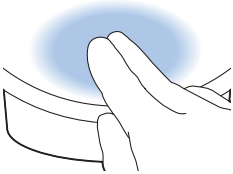
Display

*HF3653 does not feature a radio.

Navigating the menu



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



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

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

Set wake-up profiles



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



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

Set wake-up profile



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

Duration of the wake-up profile



The default duration of the wake-up curve (brightness increase to the set maximum light intensity) is 30 minutes. The duration can be changed to your preference.

Light intensity of the wake-up profile



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

Note: The main display of the Sleep & Wake-Up Light shows if the alarm has been set.

Type of sound



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

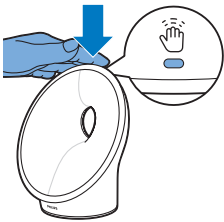
*HF3653 does not feature a radio.

PowerBackUp+

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

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

Snoozing



When the wake-up curve has ended (e.g. the set maximum light intensity is reached) and the alarm sound is playing, you can tap the top of the Sleep & Wake-Up Light to snooze.

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

Note: The device automatically switches off (light and sound) 60 minutes after the alarm time or 60 minutes after the last snooze action.

Turning the alarm off



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

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



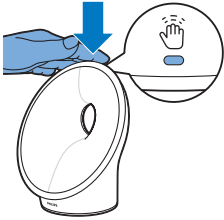
You can use the Sleep & Wake-Up Light as a bedside lamp.

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

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



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



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

Midnight Light



If you wake up during the night, you can tap the top the Sleep & Wake-Up Light 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 Sleep & Wake-Up Light again.

Note: The Midnight Light cannot be activated directly when the main light is already on. In that case, first tap to de-activate the main light. Second, tap to activate the Midnight Light.

Settings



In this menu you adjust the clock time, the audio feedback and the display brightness of the Sleep & Wake-Up Light.

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

Time



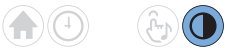
You can change the time and switch between 12 hour (AM/PM) and a 24 hour clock by clicking on the toggle button (12/24).

Audio feedback



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

Display



Display brightness

You can adjust the display contrast from level 1 to level 6. Choose a level that is optimal for you to see the display at night. The Sleep & Wake-Up Light automatically adjust the contrast level when the light in your bedroom becomes brighter.



Display on/off

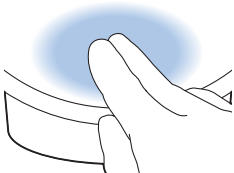
You can switch off the display completely by pressing the display button, in case you do not want any light - including time indication - coming from the Sleep & Wake-Up Light.

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

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



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



Listening to radio* or your own music



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

Radio*



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

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



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



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



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

*HF3653 does not feature a radio.

Music via Auxiliary (AUX) socket



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 socket.

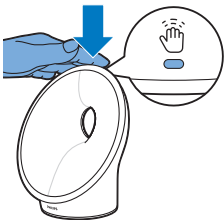
Note: You cannot wake up to music from an AUX connected device.

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

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

Note: Press and hold the music note button for 5 second to activate/deactivate the sound via the menu. You can also deactivate the sound by tapping the top of the Sleep & Wake-Up Light.

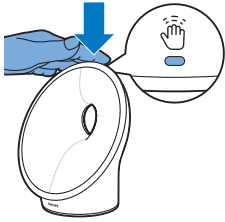
Note: You need an AUX cable to connect the Sleep & Wake-Up Light to a music playing device.



Wind Down programs



The Sleep & Wake-Up Light features two wind down programs to help you relax before you fall asleep.



Note: Press and hold the wind down button for 5 seconds to activate/deactivate the Wind Down program via the menu. You can also deactivate the active Wind Down program by tapping the top of the Sleep & Wake-Up Light.

Sunset Simulation



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

During the Sunset Simulation you also can select a sound to fade away, accompanying the Sunset Simulation. You can set the source and the volume to start with. You can either choose a natural sound, radio* or no sound. You can also play your own music by connecting a music playing device to the AUX socket.

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

*HF3653 does not feature a radio.

RelaxBreathe

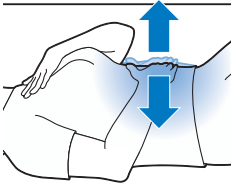
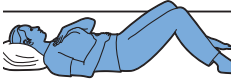


RelaxBreathe uses the belly breathing technique as a basis for the breathing program. You can choose one of breathing programs, guided by light or sound. The combination of the belly breathing exercise and the guidance in the Sleep & Wake-Up Light helps you slow down and feel relaxed.

Belly breathing for relaxation

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

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



How to do belly breathing

- 1 Lie down comfortably on your back.
- 2 Inhale via your nose, exhale via 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 can make you feel more relaxed.

Note: The RelaxBreathe function of the Sleep & Wake-Up Light can guide you during belly breathing.



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



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

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

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

Charging your mobile phone

You can use the USB port (see Fig. 1) to charge your mobile device (max 1000 mA).

Cleaning and storage

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

Recycling



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

Accessories and spare parts

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

The following accessories are available:

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

Warranty and support

If you need information or support, please visit www.philips.com/support or read the international warranty leaflet.

Troubleshooting

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

Problem

Solution

The appliance does not work at all.

Perhaps the adapter is not inserted properly in the wall socket. Insert the adapter properly in the wall socket.

Perhaps the plug is not inserted properly in the appliance. Insert the plug properly in the appliance.

Perhaps there is a power failure. Check if the power supply works by connecting another appliance.

Problem**Solution**

The appliance functions properly, but the lamp does not work anymore.	The appliance uses durable LED technology. The lamp should last a long time. However, if the lamp stops working, go to www.philips.com/support or contact the consumer care center.
The appliance does not respond when I try to set different functions.	If you want to go back to factory settings, press the reset button on the back of the appliance (see 'General description'). If you press the reset button, the setup wizard needs to be set again.
The lamp does not go on when the alarm goes off.	Perhaps you set a light intensity level that is too low. Increase the light intensity level in your wake-up profile (see 'Light intensity of the wake-up profile').
	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active (see 'Set wake-up profile').
The lamp does not go on right away when I switch it on.	It may take between 1 to 5 seconds for the lamp to switch on, depending on the set light intensity level.
I do not hear the alarm sound when the alarm goes off.	Perhaps you set a sound level that is too low. To set a higher sound level, increase the volume level of the wake-up sound in your wake-up profile (see 'Set wake-up profiles').
	When you have set an alarm, you will first see the light of the wake up curve. The alarm sound only starts playing when the set alarm time is reached. You can change the duration of the wake up light curve (see 'Duration of the wake-up profile').
	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active.
	If you selected the FM radio* as the alarm sound, turn on the FM radio* after you turn off the alarm to check if the FM radio* works. Check if your FM radio* is correctly tuned to a radio station. If necessary, adjust the frequency. If it does not work, call 1-866-832-4361 for assistance.
The FM radio* does not work.	Perhaps you set the volume too low. Increase the volume level.
	Check if your FM radio* is correctly tuned to a radio station. If necessary, adjust the frequency.
	Change the position of the antenna by moving it around. Make sure you have unwound the antenna completely.
	Contact the consumer care center in your country.
The FM radio* produces a crackling sound.	Perhaps the broadcast signal is weak. Adjust the frequency and/or change the position of the antenna by moving it around. Make sure you have unwound the antenna completely.
The alarm went off yesterday, but it did not go off today.	Perhaps you turned off the alarm function. The alarm icon is visible on the display when the alarm function is active.

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

*HF3653 does not feature a radio.

Specifications

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

20 English

Rated output voltage adapter	24Vdc
Rated output power adapter	18W
Average Standby Power appliance Condition: (All functions suspended, ambient light scenario; day 12h, 500 lux and night 12h, 0 lux) display at maximum brightness setting / display off	<0.5W / <0.25W
USB charging port	5V, 1000mA
AUX sensitivity	280mV
Nominal light output (level 1 - 25)	1 - 350 lux at 45cm (1 - 350* lux at 17.7 in.) depending on model
Nominal light color (level 1 - 25)	1500-2800K

Physical characteristics

Dimensions (height x width x Depth)	22.5 x 22.0 x 12.0cm (8.8 x 8.7 x 4.7in.)
Weight main unit / adapter	Approx 0.77kg (27.2oz) / 0.14kg (4.9oz)
Cord length adapter	150cm (4.9ft)

Classification

Main unit	Luminaires
Adapter	Class 2 power supply
Mode of operation	Continuous

Operating conditions

Temperature	+5°C to +35°C (41°F to 95°F)
Relative humidity	15% to 90% (no condensation)

Storage conditions

Temperature	-20°C to +50°C (-4°F to +122°F)
Relative humidity	15% to 90% (no condensation)

Indhold

Introduktion	21
Generel beskrivelse	21
Beregnet anvendelse	22
Virkningerne ved Sleep & Wake-Up Light	22
Vigtige sikkerhedsoplysninger	22
Sikkerhed og overensstemmelse	24
Elektromagnetiske felter (EMF)	24
Ikoner på displayet	24
Navigering i menuen	25
Indstil vækkeprofiler	25
PowerBackUp+	26
Snooze-funktion	26
Sådan slår du alarmen fra	27
Brug af Sleep & Wake-Up Light som sengelampe	27
Midnight Light	27
Indstillinger	27
Lyt til radio* eller din egen musik	29
Gear ned-programmer	30
Sunset Simulation	30
RelaxBreathe	30
Opladning af mobiltelefon	31
Rengøring og opbevaring	31
Genanvendelse	32
Tilbehør og reservedele	32
Reklamationsret og support	32
Fejlfinding	32
Specifikationer	34

Introduktion

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

*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

Generel beskrivelse

- 1 Lampekabinet
- 2 Display
- 3 USB-opladerport
- 4 Reset-knap (nulstilling)
- 5 Radioantenne*
- 6 Jævnstrømsindgang 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 nænsomt din krop på at vågne i de sidste 5 til 60 minutter eller den seneste søvnperiode afhængigt af, hvilken tid for Sunrise Simulation du har indstillet. Tidligt om morgenen er øjnene mere følsomme over for lys, end når vi er vågne. I denne periode forbereder de relativt lave lysniveauer i en simuleret naturlig solopgang vores krop på at vågne.

Folk, der bruger 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. Du finder flere oplysninger om Sleep & Wake-Up Light på www.philips.com.

Vigtige sikkerhedsoplysninger

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

Fare



- Vand og elektricitet er en farlig kombination. Brug ikke apparatet i våde omgivelser (f.eks. i badeværelset eller i nærheden af en bruser eller swimmingpool).
- Hold adapteren tør.
- 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.
- Apparatet må kun benyttes indendørs.
- Adapteren indeholder en transformator, der omformer en farlig 100-240 V vekselstrømsspænding til en sikker 24 V jævnstrømsspænding. Klip ikke adapteren af for at udskifte den med et andet stik, da dette vil føre til farlige situationer.

Advarsel

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

Forsigtig

- Kontrollér, om den angivne netspænding på apparatet svarer til den lokale netspænding, før du slutter strøm til apparatet.
- Sørg for, at netledningen ikke trædes på eller klemmes, navnlig ved stik og udgange samt ved det sted, hvor ledningen føres ud af lampen.
- For at forhindre varige beskadigelser af adapteren må den ikke bruges i eller i nærheden af stikkontakter, hvori der sidder en elektrisk luftfrisker.
- Undlad at tabe apparatet på gulvet, og udsæt det ikke for kraftige slag eller andre voldsomme stød.
- Anbring apparatet på et stabilt, vandret og skridsikkert underlag.
- Pas på ikke at forhindre kølingen af dette apparat ved f.eks. at tildække det med tæpper, gardiner, tøj, papir mv.
- Undlad at anvende apparatet, hvis rumtemperaturen er under 10 °C eller højere end 35 °C.
- Apparatet har ikke en on/off-knap. Tag stikket ud af stikkontakten for at afbryde forbindelsen til lysnettet. Adapteren skal være let tilgængelig til enhver tid.
- Dette apparat er kun beregnet til husholdningsbrug, herunder lignende brug f.eks. på hoteller.
- Der må ikke sættes nogen form for åben ild, som f.eks. tændte stearinlys, på apparatet.

Generelt

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

Sikkerhed og overensstemmelse

Dette apparat opfylder sikkerhedskravene i EU for:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 60065: Audio, video og lignende elektroniske apparater.
- IEC 60950: Kontorudstyr.
- 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.

Ikoner på displayet



Vækkeprofil



Sluk display



Lyd-feedback



Gear ned-program



Klokkeslæt



Sunset Simulation



Lysintensitet og lys tænd/sluk



RelaxBreathe



Vælg dit sprog



Radio*



Indstillinger



Naturlige lyde



AUX-stik



Lyd fra



Forudindstillinger for radio*



Alarm



Snooze/Midnight Light



Vejrtrækningsrytmer



Display

*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

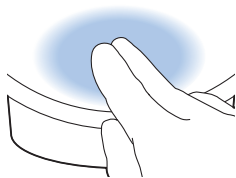
Navigering i menuen



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

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

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



Indstil vækkeprofiler



I din vækkeprofil kan du indstille klokkeslættet, den maksimale lysintensitet og den type vækkelyd, du foretrækker.



Bemærk: For at deaktivere alle de indstillede alarmer på én gang skal du trykke på alarmknappen og holde den nede i 4 sekunder. Du kan aktivere alarmerne igen ved at trykke og holde alarmknappen nede i mindst 4 sekunder.

Indstil vækkeprofil



Du kan indstille to forskellige vækkeprofiler. For hver profil kan du indstille klokkeslet, lysintensitet, varighed for vækkekurve, type vækkelyd og lydstyrke.

Varighed af vækkeprofil



Standardvarigheden for vækkekurven (lysstyrkestigningen til den indstillede maksimale lysintensitet) er 30 minutter. Varigheden kan ændres efter eget valg.

Lysintensitet i vækkeprofilen



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

Bemærk: På hoveddisplayet på Sleep & Wake-Up Light kan du se, om er indstillet en alarm.

Type af lyd



Du kan vælge mellem tre indstillinger. Du kan vælge mellem naturlig lyd, ingen lyd eller FM-radio.*

*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

PowerBackUp+

I tilfælde af strømsvigt er der ingen funktioner i Sleep & Wake-up Light (herunder displayet), der virker. Det indbyggede ur samt backup-alarmen vil dog stadig virke i endnu mindst 8 timer.

Hvis alarmen skal udløses under et strømsvigt, vil en backup-alarm blive aktiveret og generere en biplud i ca. 1 minut.

Snooze-funktion



Når vækkekurven er gennemført (når f.eks. den indstillede maksimumslysstyrke er nået), og alarmlyden afgives, kan du trykke på toppen af Sleep & Wake-Up Light for at aktivere snoozefunktionen.

Lampen bliver ved at være tændt, men lyden er slået fra. Efter 9 minutter begynder alarmlyden at lyde igen.

Bemærk: Apparatet slår automatisk fra (lys og lyd) 60 minutter efter alarmtiden eller 60 minutter efter den seneste snooze.

Sådan slår du alarmen fra



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

Brug af Sleep & Wake-Up Light som sengelampe



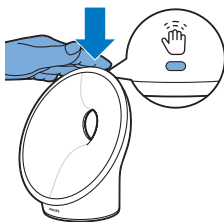
Du kan bruge Sleep & Wake-Up Light som sengelampe.

Tryk på sengelampeknappen på displayet for at tænde for sengelampen.

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

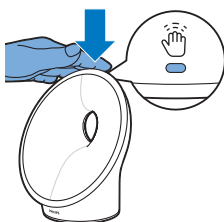


Lampen slukkes ved at trykke på krydsknappen i menuen.



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 Sleep & Wake-Up Light 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 Midnight Light ved at trykke på toppen af Sleep & Wake-Up Light igen.

Bemærk: Midnight Light kan ikke aktiveres direkte, når hovedlyset allerede er tændt. I sådanne tilfælde skal du først trykke for at deaktivere hovedlyset. Derefter skal du trykke for at aktivere Midnight Light.

Indstillinger



I denne menu kan du indstille uret, lydfeedback og displayets lysstyrke på Sleep & Wake-Up Light.

Bemærk: Hold indstillingsknappen nede i 5 sekunder for at åbne en ny menu, hvor du kan vælge DEMO-tilstand (accelereret vækkekurve) eller VERSION (apparatets firmwareversion).

Tid



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

Lyd-feedback



Når du trykker på en knap, hører du et klik. Hvis du ikke ønsker at høre et klik, når du trykker på en knap, skal du trykke på denne knap for at slå lyd-feedback fra. Du hører et klik som en bekræftelse. Du aktiverer valget ved at trykke på denne knap igen. Du hører to klik, der bekræfter, at lyd-feedback er aktiveret.

Display



Skærmlysstyrke

Du kan justere displayets kontrast fra niveau 1 til niveau 6. Vælg et niveau, der er optimalt for at du kan se displayet om natten. Sleep & Wake-Up Light vil automatisk justere kontrastniveauet, når dit soveværelse bliver lysere.

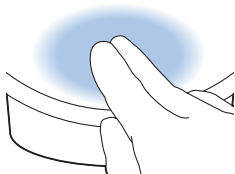
Tænd/sluk displayet

Du kan helt slukke displayet ved at trykke på displayknappen, hvis du slet ikke ønsker noget lys – heller ikke visning af klokken – fra Sleep & Wake-Up Light.

Hvis du ikke berører displayet i et stykke tid i nogen af menuerne, vil det vende tilbage til kun visning af tid og status. Når displayet er slukket, vises klokken ikke.

Tryk på det overkrydsede ikon for at tænde displayet igen.

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



Lyt til radio* eller din egen musik



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

Radio*



Du kan lytte til FM-radio med Sleep & Wake-Up Light. Hvis du har indstillet radiofunktionen i opsætningsguiden, 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.



Indstilling af den foretrukne lydstyrke. For at lagre radiofrekvensen skal du trykke på knappen med fluebenet.

*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

Musik via stikket Auxiliary (AUX)



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

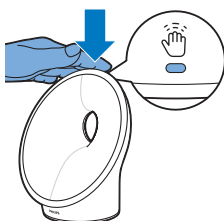
Bemærk: Du kan ikke blive vækket til musik fra en AUX-tilsluttet enhed.

Hvis lyden ikke er høj nok, selvom du har indstillet Sleep & Wake-Up Light til maksimumlydstyrke, skal du skrue op for lydstyrken på din musikafspiller.

Hvis lyden er for høj, eller den er forvrænget ved lav lydstyrkeindstilling på Sleep & Wake-Up Light, skal du skrue ned for lydstyrken på din musikafspiller.

Bemærk: Tryk på nodeknappen, og hold den inde i 5 sekunder for at aktivere/aktivere lyden via menuen. Du kan også deaktivere lyden ved at trykke på toppen af Sleep & Wake-Up Light.

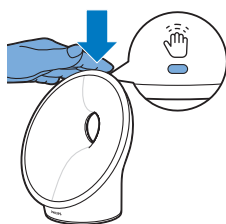
Bemærk: Du skal bruge et AUX-kabel til at slutte Sleep & Wake-Up Light til en musikafspiller.



Gear ned-programmer



Sleep & Wake-Up Light har to Gear ned-programmer, der kan hjælpe dig med at slappe af, inden du falder i søvn.



Bemærk: Tryk på Gear ned-knappen, og hold den inde i 5 sekunder for at aktivere/aktiver Gear ned-programmet via menuen. Du kan også deaktivere Gear ned-programmet ved at trykke på toppen af Sleep & Wake-Up Light.

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 den varighed og lysintensitet, der skal startes med.

I forbindelse med Sunset Simulation kan du også vælge en lyd, der langsomt skal fade ud og akkompagnere Sunset Simulation. Du kan indstille kilde og den lydstyrke, der skal startes med. 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.

Bemærk: Hvis du har indstillet din Sunset Simulation i opsætningsguiden, vil den starte omgående. Hvis du ikke har indstillet vækkeprofilen, starter Sleep & Wake-Up Light med en standard Sunset Simulation.

*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

RelaxBreathe



RelaxBreathe gør brug af en mavevejtrækningsteknik som udgangspunkt for vejtrækningsprogrammet. Du kan vælge et af vejtrækningsprogrammerne, hvor du bliver guidet af lys eller lyd. Kombinationen af mavevejtrækningsøvelsen og vejledningen i Sleep & Wake-Up Light hjælper dig med at falde til ro og føle dig afslappet.

Mavevejtrækning for afslapning

Mavevejtrækning er en anerkendt vejtrækningsteknik, der hjælper med at slappe af. Når du trækker vejret med maven, vil dit mellemgulv automatisk blive trukket 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 denne vejtrækningsøvelse, skal du bare trække vejret normalt igen.

Sådan udfører du mavevejtrækning

- 1 Læg dig behageligt på ryggen.
- 2 Indånd via næsen, og udånd via næse eller mund.



- 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 Vejtrækningen skal kun ske ved hjælp af maven. Prøv at gøre udåndingen længere end indåndingen. På den måde vil du hurtigt føle dig mere afslappet.

Bemærk: RelaxBreathe-funktionen i Sleep & Wake-Up Light kan vejlede dig i forbindelse med mavevejtrækning.

Du kan vælge én af syv adslapningsprogrammer med forudindstillede vejtrækningsrytmer. Hvert enkelt afslapningsprogram har sin egen vejtrækningsrytme. 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 indånder og udånder.

- Når du følger lyset, skal du indånde, når lysintensiteten stiger. Mellem de to korte lysglimt skal du holde vejret. Udånd langsomt, når lysintensiteten falder.
- Når du følger lyden, skal du indånde, når lyden af bølger bliver kraftigere. Når lydstyrken ikke ændres, skal du holde vejret. Du skal udånde, når lyden af bølger bliver svagere.

Følg din foretrukne rytme ved hjælp af lys eller lyd, og få en mere afslappende følelse. Det kan endda gøres med lukkede øjne.



Opladning af mobiltelefon

Ved hjælp af USB-porten (se fig. 1) kan du oplade din mobilenhed (maks. 1000 mA).

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.

Tilbehør og reservedele

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

Der findes følgende tilbehør:

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

Reklamationsret og support

Hvis du har brug for hjælp eller support, bedes du besøge www.philips.com/support eller læse i folderen om international garanti.

Fejlfinding

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

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.

Problem	Løsning
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 www.philips.com/support 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 (see 'Generel beskrivelse'). Hvis du trykker på nulstillingsknappen, skal opsætningsguiden indstilles igen.
Lampen tændes ikke, når alarmer går i gang.	Måske har du valgt en lysintensitet, der er for lav. Sæt lysintensiteten op i din vækkeprofil (see 'Lysintensitet i vækkeprofilen').
	Måske har du slået alarmfunktionen fra. Alarmikonet vises på displayet, når alarmfunktionen er aktiv (see 'Indstil vækkeprofil').
Lampen lyser ikke op med det samme, når jeg tænder for den.	Det kan tage mellem 1 og 5 sekunder at tænde lampen, afhængigt af den valgte lysintensitet.
Jeg kan ikke høre vækkelyden, når alarmer 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 (see 'Indstil vækkeprofiler').
	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 (see 'Varighed af vækkeprofil') for vækkelyset.
	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 alarmer fra for at kontrollere, om FM-radioen* virker. Kontrollér, om FM-radioen* er korrekt indstillet på en radiostation. Ellers skal frekvensen indstilles. Hvis det ikke virker, kan du ringe på 1-866-832-4361 for at få hjælp.
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 krasende 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.
Alarmer gik i gang i dag, 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 (see 'Indstil vækkeprofiler').

Problem	Løsning
	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 (see 'Indstil vækkeprofil') fra, deaktiveres alarmprofilen for den pågældende dag.
Lysset 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 (see 'Indstil vækkeprofiler') for vækkelyset. Hvis lysintensitet 1 ikke er lav nok, kan du flytte apparatet længere væk fra sengen.
Lysset vækker mig for sent.	Måske har du valgt en for lav lysintensitet. Vælg en højere lysintensitet (see 'Lysintensitet i vækkeprofilen'). 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.
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 biplyd.	Det er backup-alarmen, der er gået i gang. Det kan ske op til 12 timer, efter du har slukket for strømmen (adapteren), og der er en indstillet alarm, der udløses. Alarmlyden stopper automatisk efter ca. 1 minut. Du kan også straks stoppe alarmlyden, hvis du tænder for strømmen til apparatet et kort øjeblik. Du kan undgå, at backup-alarmen bliver udløst, når strømmen er slukket (f.eks. i forbindelse med opbevaring) ved at slå alarmerne fra, inden du slukker for strømmen.
	*HF3653 er ikke udstyret med en radio.

Specifikationer

Model	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Nominel indgangsspænding – adapter	100–240 V AC
Nominel indgangsfrekvens – adapter	50/60 Hz
Ubelastet effekt – adapter	<0,1 W
Nominel udgangsspænding – adapter	24 V DC

Nominel udgangsstrømstyrke – adapter	18 W
Gennemsnitlig standbystrømforbrug Betingelse: (Alle funktioner slået fra, omgivende lysforhold; dag 12 t, 500 lux og nat 12 t, 0 lux) display indstillet til maksimumlys/slukket display	<0,5 W/<0,25 W
USB-opladerport	5 V, 1000 mA
AUX-følsomhed	280 mV
Nominel lyseffekt (niveau 1 - 25)	1 - 350 lux ved 45 cm (1 - 350* lux ved 17,7 in.) afhængig af model
Nominel lysfarve (niveau 1 - 25)	1500-2800 K
Fysiske egenskaber	
Mål (højde x bredde x dybde)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm
Vægt, hovedenhed/adapter	Ca. 0,77 kg/0,14 kg
Ledningslængde, adapter	150 cm
Klassifikation	
Hovedenhed	Armaturer
Adapter	Klasse 2 strømforsyning
Driftsmåde	Kontinuerlig
Driftsomgivelser	
Temperatur	+5°C til +35°C
Relativ luftfugtighed	15 % til 90 % (ingen kondensdannelse)
Opbevaringsforhold	
Temperatur	-20°C til +50°C
Relativ luftfugtighed	15 % til 90 % (ingen kondensdannelse)

Innhold

Innledning	36
Generell beskrivelse	36
Tiltent bruk	37
Effektene av Sleep & Wake-Up Light	37
Viktig sikkerhetsinformasjon	37
Sikkerhet og forskriftoverholdelse	39
Elektromagnetiske felt (EMF)	39
Ikoner på skjermen	39
Navigere i menyen	40
Angi vekkeprofiler	40
PowerBackUp+	41
Slumring	41
Slå av alarmen	42
Bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordlampe	42
Midnattslys	42
Innstillinger	43
Lytte til radio* eller din egen musikk	44
Avslapningsprogrammer	45
Solnedgangssimulering	45
RelaxBreathe	46
Lade mobiltelefonen	47
Rengjøring og oppbevaring	47
Resirkulering	47
Tilbehør og ekstradelar	47
Garanti og støtte	47
Feilsøking	48
Spesifikasjoner	50

Innledning

Philips Sleep & Wake-Up Light hjelper deg til en bedre start på dagen. Hvis soloppgangssimuleringen er aktiv (standardinnstillingen er 30 minutter), vil lysintensiteten fra lampen gradvis øke til det angitte nivået, og lysfargen endres fra dyp morgenrød til sterkt dagslys. Lyset forbereder kroppen din varsomt på å våkne til det angitte tidspunktet. Hvis du vil gjøre 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-inngang

- 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 har til hensikt å gi deg er mer naturlig og forfriskende måte å våkne på, og en avslappet følelse før du sovner.

Dette er ikke et produkt for almennbelysning.

Effektene av Sleep & Wake-Up Light

Philips Sleep & Wake-Up Light forbereder varsomt kroppen din på å våkne under de siste 5 til 60 minuttene eller den siste søvnperioden, avhengig av angitt tidspunkt for soloppgangssimulering. I de tidlige morgentimene er øynene våre mer følsomme for lys enn når vi er våkne. I denne perioden forbereder det relativt lave lysnivået fra en simulert naturlig soloppgang kroppen vår på å våkne og komme til bevissthet.

Mennesker som bruker 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. Du finner mer informasjon om Sleep & Wake-Up Light på www.philips.com.

Viktig sikkerhetsinformasjon

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

Fare



- Vann og strøm er en farlig kombinasjon. Ikke bruk dette apparatet i fuktige omgivelser (f.eks. på badet eller i nærheten av en dusj eller et svømmebasseng).
- Hold adapteren tørr.
- 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 må bare brukes innendørs.
- Adapteren inneholder en omformer som konverterer utrygg 100–240 Vac hovedvoltage til en trygg 24 Vdc lavvoltage. Ikke skjær av adapteren for å erstatte den med et annet støpsel. Da kan det oppstå en farlig situasjon.

Advarsel

- Bruk aldri apparatet hvis lampe kabinet 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, gå du tilbake til å puste normalt.
- Apparatet skal bare brukes sammen med adapteren som følger med.
- Hvis adapteren (ledningen) er skadet, må du alltid sørge for å bytte den ut med en av original type for å unngå at det oppstår farlige situasjoner.
- Dette apparatet er ikke tiltenkt bruk av personer (inkludert barn) som har nedsatt sansevne eller fysisk eller psykisk funksjonsevne, eller personer som ikke har erfaring eller kunnskap, unntatt hvis de får tilsyn eller instruksjoner om bruk av apparatet av en person som er ansvarlig for sikkerheten.
- Snakk med legen din før du begynner å bruke apparatet hvis du har hatt eller lider av depresjon.
- Ikke bruk dette apparatet som en metode for å redusere antall søvntimer. Hensikten med dette apparatet er å hjelpe deg til å våkne lettere. Det reduserer ikke søvnbehovet ditt.

Forsiktig

- Før du kobler til apparatet, må du kontrollere at spenningen som er angitt på apparatet, stemmer overens med nettspenningen.
- Beskytt strømledningen fra å bli tråkket på eller komme i klem. Dette gjelder særlig ved støpslene, kontaktene og punktene der de kommer ut fra lampen.
- Ikke bruk adapteren i eller nær vegguttak som inneholder elektriske luftfriskere, da dette kan føre til ugenopprettelige skader på adapteren.
- Ikke mist apparatet i gulvet, slå det hardt eller utsett det for andre typer sterke 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 må ikke brukes ved romtemperaturer under 10 °C eller over 35 °C.
- Apparatet har ingen på/av knapp. Hvis du vil koble fra apparatet, tar du støpselet ut av stikkontakten. Adapteren må være lett tilgjengelig til enhver tid.
- Dette apparatet er bare beregnet på husholdningsbruk, inkludert lignende bruk på for eksempel hoteller
- Ingen åpne flammekilder, slik som tente lys, bør plasseres på apparatet.

Generelt

- Hvis du ofte våkner for tidlig eller med hodepine, kan du redusere det angitte lysintensitetsnivået og/eller den angitte perioden med soloppgangssimulering.
- Hvis du ofte våkner av alarmlyden, kan du øke det angitte lysintensitetsnivået eller den angitte perioden med soloppgangssimulering.
- Hvis du deler soverom med noen andre, kan det hende at denne personen våkner opp på grunn av lyset fra apparatet, selv om denne personen ligger lenger unna apparatet. Grunnen til dette fenomenet er at mennesker har ulik lyssensitivitet.
- Apparatets strømforbruk er lavest hvis ingen enhet er koblet til via USB-porten, og lampen, radioen og skjermen er slått av.

Sikkerhet og forskriftsoverholdelse

Dette apparatet overholder sikkerhetskravene i EU for:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 60065: Audio, video og liknende elektroniske apparater.
- IEC 60950: IT-utstyr
- 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.

Ikoner på skjermen



Vekkeprofil



Skjerm av



Lydsignaler



Avslapningsprogram



Klokkeslett



Solnedgangssimulering



Lysintensitet og lys på/av



RelaxBreathe



Velg språk



Radio*



Innstillinger



Naturlige lyder



AUX-uttak



Lyd av



Forhåndsinnstillinger for radio*



Alarm



Slumre/midnattslys



Pusterytmer



Skjerm

*HF3653 har ikke radio.

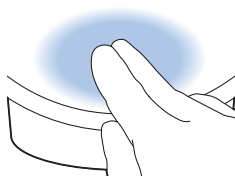
Navigere i menyen



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

Merk: Alle de personlige innstillingene og profilene dine lagres permanent i minnet. De slettes ikke hvis adapteren tas ut av stikkontakten. Du kan endre alle innstillingene når som helst. De nyeste innstillingene lagres.

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



Angi vekkeprofiler



I vekkeprofilen din kan du stille inn tiden, maksimal lysintensitet og type vekkelyd som du foretrekker.



Merk: Trykk på og hold inne alarmknappen i fire sekunder for å deaktivere alle angitte alarmer samtidig. Trykk på og hold inne i fire sekunder for å aktivere alarmene igjen.

Angi vekkeprofil



Du kan angi to ulike vekkeprofiler. For hver profil kan du angi tidspunkt, lysintensitet, varighet for vekkekurven, lydtype og volum.

Varighet for vekkeprofilen



Standard varigheten på vekkekurven (lysstyrkeøkning til angitt maksimal lysintensitet) er 30 minutter. Varigheten kan endres etter eget ønske.

Lysintensitet for vekkeprofilen



Lampen i Sleep & Wake-Up Light etterligner en soloppgang. På samme måte som ved soloppgang øker lampen lysstyrken gradvis. Under denne vekkekurven endres lampens lys fra myk rød til varm oransje til lys gul. Du kan velge ett av 25 lysintensitetsnivåer.

Merk: Hovedskjermen på Sleep & Wake-Up Light viser om alarmen er satt.

Lydtype



Du kan velge mellom tre alternativer. Velg en av de naturlige lydene, ingen lyd eller FM-radio.*

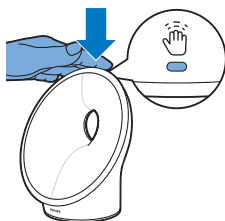
*HF3653 har ikke radio.

PowerBackUp+

Dersom strømmen går, vil alle funksjonene til Sleep & Wake-up Light – inkludert skjermen – ikke fungere. Den interne klokken og ekstraalarmen forblir imidlertid aktive i minst 8 timer.

Hvis strømbruddet skjer under tiden for den innstilte alarmen, aktiveres ekstraalarmen og avgir en pipende lyd i omtrent ett minutt.

Slumring



Når vekkekurven er fullført (f.eks. maksimal angitt lysstyrke er nådd) og alarmlyden spilles av, kan du tappe på toppen av Sleep & Wake-up Light for å slumre.

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

Merk: Enheten slår seg automatisk av (lys og lyd) 60 minutter etter alarmtiden eller 60 minutter etter den siste slumrehandlingen.

Slå av alarmen



Når alarmen går, kan du slå alarmen av ved å trykke på denne knappen. Hvis du slår av alarmen, deaktiveres alarmprofilen for den dagen.

Bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordlampe

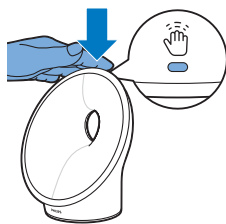


Du kan bruke Sleep & Wake-Up Light som en nattbordlampe. Trykk på nattbordlampe-knappen på skjermen for å slå på nattbordlampen.

Merk: Du kan øke og redusere lysintensiteten. Du kan velge en lysstyrke mellom 1 (lav) og 25 (høy). Standardinnstillingen for lysstyrke er 18.

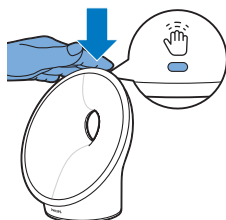


Hvis du vil slå av, trykker du opp kryss-knappen i menyen.



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 Sleep & Wake-up Light 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 Sleep & Wake-up Light igjen.

Merk: Midnattslyset kan ikke aktiveres direkte når hovedlyset allerede er på. I dette tilfellet må du først tappe for å deaktivere hovedlyset. Så tapper du for å aktivere midnattslyset.

Innstillinger



I denne menyen stiller du inn klokketid, lydresponen og skjermlysstyrken til Sleep & Wake-up Light.

Merk: Trykk på og hold inne innstillinger-knappen i fem sekunder for å åpne en ny meny. Her kan du velge DEMO-modus (akselerert vekkekurve) eller VERSION (maskinvarevarianten av apparatet).

Tid



Du kan endre tiden og bytte mellom 12-timers (AM/PM) og 24-timers klokke ved å klikke på veksleknappen (12/24).

Lydsignaler



Når du trykker på hvilken som helst knapp i menyen, vil du høre et klikk. Hvis du ikke vil høre klikkelyden når du trykker på en knapp, trykker du på denne knappen for å slå av lydresponen. Du hører ett klikk som bekreftelse. Trykk på denne knappen på nytt for å aktivere. Du hører to klikk for å bekrefte at lydresponen er aktivert.

Skjerm



Visningslysstyrke

Du kan justere skjermkontrasten fra nivå 1 til nivå 6. Velg et nivå som er optimalt for å se skjermen om natten. Sleep & Wake-up Light justerer kontrastnivået automatisk når lyset i soverommet ditt blir sterkere.

Skjerm på/av

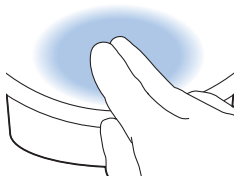
Du kan slå skjermen helt av ved å trykke på skjermknappen, dersom du ikke vil ha noe lys – inkludert fra klokken – fra Sleep & Wake-up Light.

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

Trykk på utkryssingsikonet for å slå skjermen på igjen.



Tips: Hvis du vil sjekke klokken eller velge en funksjon når skjermen er av, plasserer du bare hånden i nærheten av skjermen. Da slår den seg på i noen sekunder.



Lytte til radio* eller din egen musikk



Tips: Når radioen eller musikk er på, kan du slå av lyden med et enkelt tapp på toppen av Sleep & Wake-up Light. Alle aktive programmer vil stoppe. Angitte alarmer er fortsatt aktive.

Radio*



Du kan lytte til FM-radio med Sleep & Wake-up Light. Hvis du har angitt radiofunksjonen i installeringsveviseren, vises den valgte radiostasjonen. 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. Hvis du vil lagre radiofrekvensen, velger du hakeknappen.

*HF3653 har ikke radio.

Musikk via Auxiliary (AUX)-kontakten



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

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

Hvis lyden ikke er høy nok når du har angitt Sleep & Wake-Up Light til maksimalt volum, kan du øke volumet fra musikkavspillingsenheten.

Hvis lyden er for høy eller forvrengt når Sleep & Wake-Up Light står på et lavt volum, kan du senke volumet fra musikkavspillingsenheten.



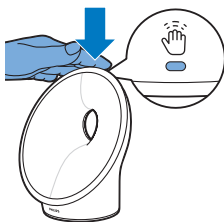
Merk: Trykk på og hold inne musikknoteknappen i fem sekunder for å aktivere/deaktivere lyden via menyen. Du kan også deaktivere lyden ved å tappe på toppen av Sleep & Wake-Up Light.

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

Avslapningsprogrammer



Sleep & Wake-Up Light har to avslapningsprogrammer som hjelper deg til å slappe av før du sovner.



Merk: Trykk på og hold inne avslapningsknappen i fem sekunder for å aktivere/deaktivere avslapningsprogrammet via menyen. Du kan også deaktivere det aktive avslapningsprogrammet ved å tappe på toppen av Sleep & Wake-Up Light.

Solnedgangssimulering



Under solnedgangssimuleringen reduseres lysstyrken gradvis med farger som endres fra lys gul til varm oransje til myk rød. Du kan angi varighet og lysintensitet til å begynne med.

Under solnedgangssimuleringen kan du også velge en lyd som dempes gradvis sammen med solnedgangssimuleringen. Du kan angi kilde 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.

Merk: Hvis du har stilt inn solnedgangssimuleringen i installasjonsveiviseren, vil den begynne umiddelbart. Hvis du ikke har angitt vekkeprofilen, vil Sleep & Wake-up Light begynne med en solnedgangssimulering som standard.

*HF3653 har ikke radio.

RelaxBreathe



RelaxBreathe bruker magepusteteknikker som et grunnlag for pusteprogrammet. Du kan velge ett av pusteprogrammene som guides 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.

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, går du tilbake til å puste normalt.

Slik puster du med magen

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



- 3 Plasser én hånd på magen og den andre hånden på brystet.

Du skal kunne se at hånden på magen kommer opp ved hvert innpust og går ned ved hvert utpust. Hånden på brystet skal bare flytte seg litt.

- 4 Pusten skal kun komme fra magen din. Prøv å gjør utpustene lengre enn innpustene dine, da dette raskt kan få deg til å bli mer avslappet.

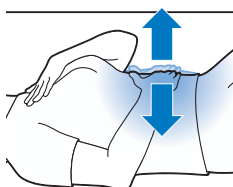
Merk: RelaxBreathe-funksjonen til Sleep & Wake-Up Light kan veilede deg under pusting med magen.

Du kan velge én av syv 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 bølgefylden øker i volum. Når lydintensiteten pauser, holder du pusten. Pust sakte ut når intensiteten av bølgefylden minsker.

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



Lade mobiltelefonen

Du kan bruke USB-porten (se Fig. 1) til å lade mobilenheten din (maks. 1000 mA).

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 klemt, dunket til, slått eller utsatt for skade.
- Ikke snurr ledningen rundt apparatet under lagring.

Resirkulering



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

Tilbehør og ekstradeler

- Dette apparatet inneholder ingen innvendige deler som brukeren kan bytte ut.
- Lyskilden i denne armaturen kan ikke skiftes ut. Når lyskilden dør ut, må hele armaturen skiftes ut.
- Gå til www.shop.philips.com/service eller din lokale Philips-forhandler for å kjøpe tilbehør eller reservedeler. Du kan også kontakte Philips sin forbrukerstøtte i landet der du bor (du finner kontaktinformasjonen i garantiheftet).

Følgende tilbehør er tilgjengelig:

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

Garanti og støtte

Besøk www.philips.com/support eller se det internasjonale garantiheftet for mer informasjon eller hjelp.

Feilsøking

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

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, går du til www.philips.com/support eller kontakter 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 vekkeprofilen (se 'Lysintensitet for vekkeprofilen') din.
	Du kan ha slått av alarmfunksjonen. Alarmikonet vises på skjermen når alarmfunksjonen er aktiv (se 'Angi vekkeprofil').
Lampen lyser ikke umiddelbart når jeg slår den på.	Det kan ta mellom ett og fem sekunder for lampen å slå seg på, avhengig av angitt lysintensitetsnivå.
Jeg hører ingen alarmlyd når alarmen går.	Du kan ha angitt en lydnivå som er for lavt. Hvis du vil angi et høyere lydnivå, øker du volumet for vekkelyden i vekkeprofilen (se 'Angi vekkeprofiler') 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 vekkelysets kurve (se 'Varighet for vekkeprofilen').
	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 virker, kan du ringe 1-866-832-4361 for assistanse.
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.

Problem	Løsning
	Endre antennens posisjon ved å flytte rundt på den. Kontroller at antennen er helt utfoldet.
	Ta kontakt med Philips' kundeservice 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 vekkeprofilen (se 'Angi vekkeprofiler' din).
	Etter et strømbrydd fortsetter klokketiden å gå i opptil åtte timer. Strømbryddet 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.	Tapp på toppen av Sleep and Wake-up Light for å slumre. Hvis du trykker på knappen for å slå av alarmen (se 'Angi vekkeprofil'), 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 (se 'Angi vekkeprofiler'). 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 (se 'Lysintensitet for vekkeprofilen'). 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.
Jeg klarer ikke å slå midnattslysfunksjonen på/av.	Kontroller at du tapper på det korrekte stedet (øverst/bak) på apparatet.
Jeg kan ikke strømme musikk via USB.	USB-tilkoblingen er kun for lading av mobiltelefonen din. Du kan ikke strømme musikk til Sleep & Wake-up Light.
AUX-tilkoblingen virker ikke som den skal.	Forsøk å stille volumet på mobiltelefonen din høyere eller lavere. Hvis det er nødvendig, justerer du også volumnivået på apparatet.
AUX-tilkoblingen virker ikke som den skal.	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. Dette kan skje i opptil 12 timer etter at du har fjernet strømmen (adapteren), og et angitt alarmtidspunkt er nådd. Alarmlyden stopper automatisk etter omtrent ett minutt. Du kan også stoppe alarmlyden umiddelbart hvis du slår på enheten i et kort øyeblikk. Hvis du vil forhindre at reservealarmen aktiveres når strømkilden er fjernet (ved f.eks. lagring), deaktiverer du alarmen før du slår av.

*HF3653 har ikke radio.

Spesifikasjoner

Modell	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Standard inngangsspenning for adapter	100–240 VAC
Standard inngangsfrekvens for adapter	50/60 Hz
Effekt for adapter uten lading	<0,1 W
Standard utgangsspenning for adapter	24 Vdc
Standard utgangseffekt for adapter	18 W
Gjennomsnittlig standbyeffekt for apparat Tilstand: (Med alle funksjoner deaktivert, dempet lysscenario; dag 12 timer, 500 lux og natt 12 timer, 0 lux) skjerm med maksimal belysning / skjerm av	<0,5 W / <0,25 W
USB-ladeport	5 V, 1000 mA
AUX-følsomhet	280 mV
Nominell lyseffekt (Nivå 1–25)	1–350 lux ved 45 cm (1– 350* lux ved 17,7 in.) avhengig av modell
Nominell lysfarge (Nivå 1–25)	1500–2800 K
Fysiske egenskaper	
Mål (høyde x bredde x dybde)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 in.)
Vekt hovedenhet / adapter	Ca. 0,77 kg (27,2 oz) / 0,14 kg (4,9 oz)
Lengde på adapterledning	150 cm (4,9 ft)
Klassifisering	
Hovedenhet	Armaturer
Adapter	Klasse 2 strømforsyning
Driftsmodus	Kontinuerlig
Driftsforhold	
Temperatur	+5°C til +35°C (41°F til 95°F)
Relativ luftfuktighet	15 % til 90 % (ingen kondensering)
Oppbevaringsforhold	
Temperatur	-20°C til +50°C (-4°F til +122°F)
Relativ luftfuktighet	15 % til 90 % (ingen kondensering)

Sisältö

Johdanto	51
Yleiskuvaus	51
Käyttötarkoitus	52
Sleep & Wake-Up Lightin vaikutukset	52
Tärkeitä turvallisuustietoja	52
Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus	54
Sähkömagneettiset kentät (EMF)	54
Näytön kuvakkeet	54
Valikon selaaminen	55
Herätysprofiilien määrittäminen	55
PowerBackUp+	56
Torkkutoiminto	56
Herätyksen poistaminen käytöstä	56
Sleep & Wake-Up Lightin käyttäminen lukulamppuna	57
Yövalo	57
Asetukset	57
Radion* tai oman musiikin kuunteleminen	59
Rentoutusohjelmat	60
Auringonlaskun simulointi	60
RelaxBreathe	61
Matkapuhelimen lataaminen	62
Puhdistus ja säilytys	62
Kierrätys	62
Lisälaitteet ja varaosat	62
Takuu ja tuki	62
Vianmääritys	63
Tekniset tiedot	65

Johdanto

Philips Sleep & Wake-Up Lightin avulla heräät helpommin. Jos auringonnousun simulointi on käytössä (oletusasetus on 30 minuuttia), lampun valoteho nousee asteittain asetetulle tasolle ja valon väri muuttuu aamun syvästä punaisesta kirkkaaksi päivänvaloksi. Valo valmistaa elimistöä heräämiseen virkeänä. Herätyksestä saa vieläkin miellyttävämmän käyttämällä luonnon ääniä tai FM-radiota* herätysäänenä.

*Mallissa HF3653 ei ole radiota.

Yleiskuvaus

- 1 Lampun kotelo
- 2 Näyttö
- 3 USB-latausportti
- 4 Nollauspainike
- 5 Radioantenni*
- 6 Verkkolaitteen tasavirtatuloiliitäntä
- 7 Lisälaitetuloiliitäntä (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

Philips Sleep & Wake-Up Light valmistee elimistöä heräämiseen unen viimeisen 5–60 minuutin ajan auringonnousun simuloinnin aika-asetuksen mukaan. Varhain aamulla silmämme ovat herkemmät valolle kuin hereillä ollessamme. Aamun tunteina simuloitun auringonnousun suhteellisen hämära valo valmistaa elimistöä heräämään virkeään.

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. Lisätietoja Sleep & Wake-Up Lightista on sivustossa www.philips.com.

Tärkeitä turvallisuustietoja

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

Vaara



- Vesi ja sähkölaitteet eivät sovi yhteen! Tämän takia laitetta ei saa käyttää kosteissa tiloissa (esimerkiksi kylpyhuoneessa tai suihkun tai uima-altaan lähellä).
- Suojaa verkkolaite kosteudelta.
- Älä valuta tai läikytä vettä laitteen päälle.
- Älä upota laitetta veteen äläkä huuhtelee sitä vesihanalla.
- 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 verkkolaite (johto) on vahingoittunut, vaihda vaaratilanteiden välttämiseksi sen tilalle aina alkuperäisen tyyppinen verkkolaite (johto).
- Laitetta ei ole tarkoitettu lasten tai sellaisten henkilöiden käyttöön, joiden fyysinen tai henkinen toimintakyky on rajoittunut tai joilla ei ole kokemusta tai tietoa laitteen käytöstä, muuten kuin heidän turvallisuudestaan vastaavan henkilön valvonnassa ja ohjauksessa.
- Ota yhteys lääkäriin ennen laitteen käyttöä, mikäli kärsit tai olet kärsinyt masennuksesta.
- Älä käytä laitetta 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 virtajohtoa taittumiselta ja päälle astumiselta. Käsittele varovasti etenkin pistokkeita, pistorasiaa ja lampun liitoskohtia.
- Älä käytä verkkolaitetta sellaisissa pistorasioissa tai sellaisten pistorasioiden lähellä, joissa on sähköisiä ilmanraikastimia, sillä verkkolaite voi vahingoittua pysyvästi.
- Älä pudota laitetta lattialle, kolauta sitä tai altista muille koville iskuille.
- Aseta laite tukevalle, tasaiselle ja liukumattomalle pinnalle.
- Älä estä laitteen jäähtymistä peittämällä laitetta esimerkiksi peitoilla, verhoilla, vaatteilla tai papereilla.
- Älä käytä laitetta alle 10 °C:n tai yli 35 °C:n lämpötilassa.
- Laitteessa ei ole virtakytkintä. Laite sammutetaan irrottamalla verkkolaite pistorasiasta. Säilytä verkkolaite paikassa, josta saat sen helposti käyttöön.
- Laite on tarkoitettu vain kotitalouksien käyttöön tai samantapaiseen käyttöön esimerkiksi hotelleissa.
- Laitteen päälle ei pidä laittaa palavia esineitä, kuten sytytettyjä kynttilöitä.

Yleistä

- Jos herää usein liian aikaisin tai kärsit herätessäsi päänsärystä, vähennä asetettua valotehoa ja/tai asetettua auringonnousun simuloinnin aikaa.
- Jos herää 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.

Turvallisuus ja vaatimustenmukaisuus

Laite vastaa seuraavia Euroopan unionin turvallisuusvaatimuksia:

- IEC 60598: Valaisimet.
- IEC 60065: Audio- ja äänilaitteet sekä vastaavat elektroniset laitteet.
- IEC 60950: Tietotekniikkalaitteet.
- IEC 62471: Lamppujen ja lamppujärjestelmien fotobiologinen turvallisuus.

Sähkömagneettiset kentät (EMF)

- Tämä laite (Philips) vastaa kaikkia sähkömagneettisille kentille (EMF) altistumista koskevia standardeja ja säännöksiä.

Näytön kuvakkeet



Herätysprofiili



Näytön sammutus



Äänimerkki



Rentoutusohjelma



Kellonaika



Auringonlaskun simulointi



Valoteho ja valokytkin



RelaxBreathe



Valitse kieli



Radio*



Asetukset



Luonnonääniä



AUX-liitäntä



Ääni pois



Radion esiasetukset*



Herätys



Torkku/yövalo



Hengitysrytmit



Näyttö

*Mallissa HF3653 ei ole radiota.

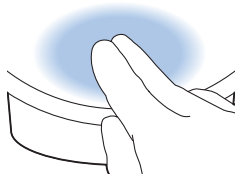
Valikon selaaminen



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

Huomautus: Kaikki yksilölliset asetukset ja profiilit tallennetaan pysyvästi muistiin, niitä ei poisteta, kun irrotat verkkolaitteen pistorasiasta. Voit muuttaa kaikkia asetuksia milloin tahansa, ja viimeisin asetus tallennetaan.

Huomautus: Jos näyttö on tyhjä, siirrä kätesi Sleep & Wake-up Lightin alaosaan kohti näyttövalikon avaamiseksi. Näet valikon kuvakkeet.



Herätysprofiilien määrittäminen



Herätysprofiilissasi voit asettaa ajan, enimmäisvalotehon ja haluamasi herätysäänen tyypin.



Huomautus: Voit poistaa kaikki asetetut herätykset samalla kertaa käytöstä pitämällä herätyspainiketta 4 sekunnin ajan painettuna. Voit ottaa herätykset uudelleen käyttöön pitämällä painiketta 4 sekunnin ajan painettuna.

Herätysprofiilin määrittäminen



Voit määrittää kaksi eri herätysprofiilia. Kummassakin profilissa voit asettaa ajan, valotehon, herätyskäyrän keston, herätysäänen tyypin ja äänenvoimakkuuden.

Herätysprofiilin kesto



Herätyskäyrä (kirkkauden lisäys asetettuun enimmäisvalotehoon) on oletusarvoisesti 30 minuuttia. Voit muuttaa kestoja mieltymystesi mukaan.

Herätysprofiilin valoteho



Sleep & Wake-Up Light simuloi auringonnousua. Auringonnousun tapaan lamppu lisää kirkkautta asteittain. Tämän herätyskäyrän aikana valon värit muuttuvat pehmeästä punaisesta lämpimäksi oranssiksi ja sitten kirkkaaksi keltaiseksi. Voit valita yhden 25 erilaisesta valotehoasetuksesta.

Huomautus: Sleep & Wake-Up Lightissa näkyy päänäyttö, kun herätys on asetettu.

Äänen tyyppi



Voit valita kolmesta asetuksesta. Valitse jokin luonnollinen ääni, ei ääntä tai FM-radiota.*

*Mallissa HF3653 ei ole radiota.

PowerBackUp+

Sähkökatkoksen tapauksessa mikään Sleep & Wake-Up Lightin toiminto, näyttö mukaan lukien, ei toimi. Sisäinen kello ja varaherätys pysyvät kuitenkin toiminnassa vielä vähintään 8 tuntiin ajan.

Jos asetettu herätysaika on virtakatkon aikana, laite antaa varaherätyksen: siitä kuuluu piippaava ääni noin 1 minuutin ajan.

Torkkutoiminto



Kun herätyskäyrä on päättynyt (eli asetettu enimmäisvaloteho on saavutettu) ja herätys soi, voit aktivoida torkkuherätyksen napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa.

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

Huomautus: Laite sammuu (valo sammutetaan ja ääni mykistetään) automaattisesti 60 minuutin kuluttua herätysajasta tai 60 minuutin kuluttua viimeisestä torkkutoiminnosta.

Herätyksen poistaminen käytöstä



Kun herätys käynnistyy, voit poistaa sen käytöstä painamalla tätä painiketta. Jos poistat herätyksen käytöstä, herätysprofiilin aktivointi poistetaan kyseisen päivän ajaksi.

Sleep & Wake-Up Lightin käyttäminen lukulamppuna



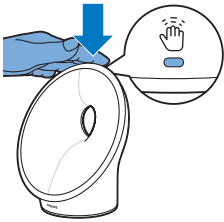
Voit käyttää Sleep & Wake-Up Lightia lukulamppuna.

Voit ottaa lukulampun käyttöön painamalla näytössä olevaa lukulampun kuvaketta.

Huomautus: Voit lisätä tai vähentää kirkkaustasoa. Voit valita kirkkauden tasojen 1 (matala) ja 25 (korkea) väliltä. Oletuskirkkausasetus on 18.

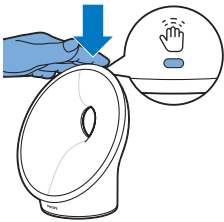


Voit poistaa lukulampun käytöstä painamalla valikossa olevaa ristipainiketta.



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 Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa. Tämän himmeän ja hienovaraisen oranssin valon avulla löydät tiesi pimeässä. Voit sammuttaa yövalon napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa vielä kerran.

Huomautus: Yövalo ei voi sytyttää suoraan, jos päävalo palaa jo. Sammuta tässä tapauksessa päävalo ensin napauttamalla laitetta ja sytytä sitten yövalo napauttamalla laitetta uudelleen.

Asetukset



Tässä valikossa voit säätää Sleep & Wake-Up Lightin kellonaikaa, äänimerkkiä ja näytön kirkkautta.

Huomautus: Pitämällä asetuspainiketta 5 sekunnin ajan painettuna voit avata uuden valikon, jossa voit valita DEMO (Esittely) -tilan (nopeutetun herätyskäyrän) tai VERSION (Versio) -asetuksen (laitteen laiteohjelmistoversion).

Aika



Voit muuttaa aikaa sekä vaihtaa 12 tunnin (AM/PM) ja 24 tunnin aika-asetuksen välillä painamalla vaihtopainiketta (12/24).

Äänimerkki



Kun painat mitä tahansa valikopainiketta, kuulet napsahduksen. Jos et halua kuulla napsahduksia painikkeita painettaessa, painamalla tätä painiketta voit poistaa äänimerkin käytöstä. Kuulet vahvistuksena yhden napsahduksen. Voit ottaa toiminnon käyttöön painamalla tätä painiketta uudelleen. Kuulet kaksi napsahdusta sen merkiksi, että äänimerkki on otettu käyttöön.

Näyttö



Näytön kirkkaus

Voit säätää näytön kontrastia tasojen 1 ja 6 välillä. Valitse kontrasti, jolla näet näytön parhaiten öisin. Sleep & Wake-Up Light säätää kontrastitasoa automaattisesti makuuhuoneen valon lisääntyessä.



Näytön käynnistys/sammutus

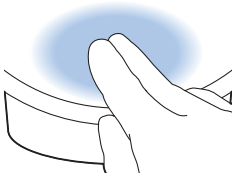
Näyttöpainiketta painamalla voit sammuttaa näytön kokonaan, jos et halua Sleep & Wake-Up Lightista tulevan mitään valoa etkä halua nähdä edes ajan ilmaisinta.

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

Voit käynnistää näytön uudelleen painamalla ristillä ylivedettyä kuvaketta.



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



Radion* tai oman musiikin kuunteleminen



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

Radio*



Voit kuunnella Sleep & Wake-Up Lightilla FM-radiota. Jos olet määrittänyt radiotoiminnon ohjatussa asennustoiminnossa, valittu radioasema on näkyvissä. 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.



Määritä haluamasi äänenvoimakkuus. Tallenna radiotaajuus painamalla valintamerkkipainiketta.

*Mallissa HF3653 ei ole radiota.

Musiikin kuunteleminen lisälaiteliitännän (AUX) kautta

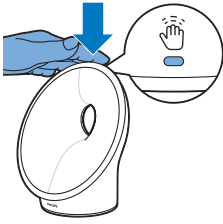


Voit käyttää Sleep & Wake-Up Lightia musiikin kuunteluun soveltuvana kaiuttimena liittämällä musiikin toistolaitteen (esimerkiksi matkapuhelimen) AUX-liitäntään.

Huomaus: 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 Sleep & Wake-Up Lightin pieniä äänenvoimakkuusasetuksia käytettäessä, vähennä musiikin toistolaitteen äänenvoimakkuutta.



Huomautus: Voit ottaa äänen käyttöön tai poistaa sen käytöstä valikon kautta pitämällä sävelpainiketta 5 sekunnin ajan painettuna. Voit poistaa äänen käytöstä myös napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa.

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

Rentoutusohjelmat



Sleep & Wake-Up Lightissa on kaksi rentoutusohjelmaa, joiden avulla voit rentoutua ennen nukahtamista.



Huomautus: Voit ottaa rentoutusohjelman käyttöön tai poistaa sen käytöstä valikon kautta pitämällä rentoutuspainiketta 5 sekunnin ajan painettuna. Voit poistaa aktiivisen rentoutusohjelman käytöstä myös napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa.

Auringonlaskun simulointi



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

Auringonlaskun simuloinnin aikana voit valita myös auringonlaskun simulointia seuraavan vaimenevan äänen. Voit asettaa äänilähteen ja lähtöäänenvoimakkuuden. Voit valita luonnollisen äänen, radion* tai ei mitään ääntä. Voit toistaa myös omaa musiikkia liittämällä musiikkilaitteen AUX-liitäntään.

Huomautus: Jos olet määrittänyt auringonlaskun simuloinnin ohjatussa asennustoiminnossa, se käynnistyy välittömästi. Jos et ole määrittänyt herätysprofiilia, Sleep & Wake-Up Light käynnistyy käyttämällä oletusarvoista auringonlaskun simulointia.

*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.

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.

Vatsahengityksen suoritusohjeet

- 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: Sleep & Wake-Up Lightin RelaxBreathe-toiminto pystyy opastamaan sinua vatsahengityksen aikana.

Voit valita yhden seitsemästä rentoutusohjelmasta, joiden hengitysrytmi on asetettu valmiiksi. Jokaisella rentoutusohjelmalla on erilainen hengitysrytmi. Ohjelma "4 henkäystä" on esiasetettu neljään henkäykseen minuuttia kohti. Ohjelma "5 henkäystä" on esiasetettu viiteen henkäykseen minuuttia kohti. Seuraavissa ohjelmissa on lisätty aina yksi henkäys minuuttia kohti. Viimeinen ohjelma (10 henkäystä) on esiasetettu kymmeneen henkäykseen minuuttia kohti.

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

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

Rentoudu noudattamalla valon tai äänen avulla haluamaasi rytmiä. Voit tehdä tämän myös silmät suljettuna.



Matkapuhelimen lataaminen

Voit ladata mobiililaitteen (enintään 1 000 mA) USB-portin (katso kuva 1) kautta.

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.

Lisälaitteet ja varaosat

- Tässä laitteessa ei ole käyttäjän huollettavissa olevia osia.
- Tämän valaisimen valonlähdettä ei voi vaihtaa. Kun valonlähde kuluu loppuun, koko valaisin pitää uusia.
- Voit ostaa tarvikkeita ja varaosia osoitteesta www.shop.philips.com/service ja Philips-jälleenmyyjiltä. Voit myös ottaa yhteyttä oman maasi Philips-asiakaspalveluun (eri maiden tukipuhelinnumerot on lueteltu takuulehtisessä).

Saatavana on seuraavia tarvikkeita:

- Verkkolaite HF20, EU-versio: tuotenumero 4222 039 6746 1
- Verkkolaite HF20, UK-versio: tuotenumero 4222 039 6748 1

Takuu ja tuki

Jos haluat tukea tai lisätietoja, käy Philipsin verkkosivuilla osoitteessa www.philips.com/support tai lue kansainvälinen takuulehtinen.

Vianmääritys

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

Ongelma

Ratkaisu

Laitte 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.

Laitte toimii oikein, mutta lamppu ei enää toimi.

Laitteessa käytetään kestäväää LED-tekniikkaa. Lampun pitäisi kestää pitkään. Jos lamppu kuitenkin lakkaa toimimasta, siirry osoitteeseen www.philips.com/support tai ota yhteyttä kuluttajapalvelukeskukseen.

Laitte ei reagoi, kun sen toimintoja yritetään asettaa.

Jos haluat palata käyttämään tehdasasetuksia, paina laitteen (katso 'Yleiskuvaus') takana olevaa palautuspainiketta. Jos painat palautuspainiketta, ohjattu asennustoiminto täytyy suorittaa uudelleen.

Lamppu ei sammu, kun herätys kytketään pois käytöstä.

Olet ehkä asettanut liian matalan valotehotason. Lisää herätysprofiilisi (katso 'Herätysprofiilin valoteho') valotehotasoa.

Olet ehkä poistanut herätystoiminnon käytöstä. Näytössä näkyy herätyskuvake, kun herätystoiminto on käytössä (katso 'Herätysprofiilin määrittäminen').

Lamppu ei syty heti, kun sen virta kytketään.

Lampun syttyminen voi kestää asetetusta valotehotasosta riippuen 1–5 sekuntia.

Herätysääntä ei kuulu, kun herätys käynnistyy.

Olet ehkä asettanut liian matalan äänenvoimakkuustason. Voit asettaa korkeamman äänitason lisäämällä herätyksen äänenvoimakkuustasoa herätysprofiilissa (katso 'Herätysprofiilin määrittäminen').

Näet herätyksen asettamisen jälkeen ensin herätyskäyrän valon. Herätysääni alkaa kuulua vasta asetettuna herätysaikana. Voit muuttaa herätysvalon käyrää (katso 'Herätysprofiilin kesto').

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 FM-radio* ei toimi, pyydä apua soittamalla numeroon 1-866-832-4361.

FM-radio* ei toimi.

Ehkä äänenvoimakkuus on liian alhainen. Lisää äänenvoimakkuutta.

Tarkista, onko FM-radio* viritetty radiokanavalle oikein. Säädä taajuutta tarpeen mukaan.

Ongelma	Ratkaisu
	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 (katso 'Herätysprofiilien määrittäminen') 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 aktivoin torkkuherätyksen.	Voit siirtyä torkkutilaan napauttamalla Sleep & Wake-Up Lightin yläosaa. Jos hylkää herätyksen (katso 'Herätysprofiilin määrittäminen') painamalla painiketta, herätysprofiilin 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 (katso 'Herätysprofiilien määrittäminen'). 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 (katso 'Herätysprofiilin valoteho'). Laitte 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.
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.
Lisälaiteliitäntä ei toimi oikein.	Yritä asettaa matkapuhelimen äänenvoimakkuustaso korkeammaksi tai matalammaksi. Säädä tarvittaessa myös laitteen äänenvoimakkuutta.
Lisälaiteliitäntä ei toimi oikein.	Yritä asettaa matkapuhelimen äänenvoimakkuustaso korkeammaksi tai matalammaksi. Säädä tarvittaessa myös laitteen äänenvoimakkuutta.

Ongelma

Laitteesta kuuluu yllättäen merkkiäni.

Ratkaisu

Varaherätys käynnistyi. Näin voi tapahtua jopa 12 tuntia verkkolaitteen irrottamisen jälkeen, jos on asetetun herätyksen aika. Herätysääni lakkaa automaattisesti noin 1 minuutin kuluttua. Voit vaimentaa herätysäänen myös välittömästi käynnistämällä laitteen hetkeksi.

Jos haluat estää varaherätyksen käynnistymisen verkkolaitteen ollessa irrotettuna (esimerkiksi silloin, kun laite on säilytyksessä), poista herätykset käytöstä ennen laitteen sammuttamista.

*Mallissa HF3653 ei ole radiota.

Tekniset tiedot

Malli	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Verkkolaitteen nimellistulojännite	100–240 V AC
Verkkolaitteen nimellistotaajuus	50/60 Hz
Verkkolaitteen kuormittamaton teho	<0,1 W
Verkkolaitteen nimellislähtöjännite	24 Vdc
Verkkolaitteen nimellislähtöteho	18 W
Laitteen keskimääräinen virrankulutus valmiustilassa Ehdot: (Kaikki toiminnot keskeytetty, vallitseva valo; päivällä 12 tuntia, 500 luksia ja yöllä 12 tuntia, 0 luksia) näyttö enimmäiskirkkausasetuksella / näyttö sammutettuna	<0,5 W / <0,25 W
USB-latausportti	5 V, 1 000 mA
AUX-liitännän herkkyys	280 mV
Nimellinen valovirta (taso 1–25)	1–350* luksia 45 cm:n etäisyydeltä, vaihtelee mallikohtaisesti
Nimellinen valon väri (taso 1–25)	1 500 – 2 800 K
Fyysiset ominaisuudet	
Mitat (korkeus x leveys x syvyys)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm
Päälaitteen/verkkolaitteen paino	Noin 0,77 kg / 0,14 kg
Verkkolaitteen johdon pituus	150 cm
Luokitus	
Päälaitte	Valaisimet
Verkkolaite	Luokan 2 virtalähde
Toimintatila	Jatkuva

Käyttöolosuhteet

Lämpötila	+5...+35 °C
Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)

Säilytysolosuhteet

Lämpötila	-20...+50 °C
Suhteellinen kosteus	15–90 % (ei tiivistymistä)

Innehåll

Inledning	67
Allmän beskrivning	67
Avsedd användning	68
Sleep & Wake-Up-Lights effekter	68
Viktig säkerhetsinformation	68
Säkerhet och efterlevnad	70
Elektromagnetiska fält (EMF)	70
Skärmikoner	70
Navigera på menyn	71
Ställa in väckningsprofiler	71
PowerBackUp+	72
Snooze	72
Stänga av larmet	72
Använda Sleep & Wake-Up Light som sänglampa.	72
Nattbelysning	73
Inställningar	73
Lyssna på radio* eller din egen musik	74
Avkopplingsprogram	75
Solnedgångssimulering	76
RelaxBreathe	76
Ladda mobiltelefonen	77
Rengöring och förvaring	77
Återvinning	78
Tillbehör och reservdelar	78
Garanti och support	78
Felsökning	78
Specifikationer	80

Inledning

Philips Sleep & Wake-Up Light hjälper dig att vakna på ett behagligare sätt. Om soluppgångssimuleringen är aktiv (standard är 30 minuter) ökas lampans ljusintensitet 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 DC-intag på adapter

- 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 en mer naturlig och utvilad uppvakning och en avslappnad 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 5 till 60 minuter, beroende på vilken soluppgångssimuleringsstid du har ställt in. Tidigt på morgonen är våra ögon mer känsliga för ljus än när vi är vakna. Under den 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. Mer information om Sleep & Wake-Up Light finns på www.philips.com.

Viktig säkerhetsinformation

Läs den här viktiga informationen noggrant innan du använder apparaten och spara sedan informationen för framtida bruk.

Fara



- Vatten och elektricitet är en farlig kombination! Använd inte apparaten i våta miljöer (t.ex. i badrummet eller nära duschar och simbassänger).
- Blöt inte ned adaptern.
- 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.
- Adaptern innehåller en transformator, som omvandlar en osäker 100-240 Vac-nätspänning till en säker 24 Vdc-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 obehvämlig gå du bara tillbaka till att andas normalt.
- Apparaten får endast användas tillsammans med den medföljande adaptern.
- Om adaptern (sladden) är skadad ska den alltid ersättas med en adapter av originaltyp för att förhindra farliga situationer.
- Apparaten är inte avsedd för användning av personer (inklusive barn) med olika funktionshinder, eller av personer som inte har kunskap om hur apparaten används, om de inte övervakas eller får instruktioner angående användning av apparaten av en person som är ansvarig för deras säkerhet.
- Rådfråga läkare innan du börjar använda apparaten om du har lidit eller lider av en depression.
- Använd inte apparaten som ett sätt att minska antalet timmar du sover. Syftet med apparaten är att hjälpa dig vakna lättare. Den minskar inte ditt sömnbehov.

Varning!

- Kontrollera att den spänning som anges på apparaten överensstämmer med den lokala spänningen innan du ansluter apparaten.
- Skydda elkabeln så att den inte blir trampad på eller kommer i kläm, särskilt intill kontakter, uttag och precis vid lamphöjlet.
- 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 10 °C eller över 35 °C.
- Apparaten har ingen strömbrytare. Ta ut kontakten ur vägguttaget om du vill koppla bort apparaten. Adaptern måste alltid vara lättillgänglig
- Apparaten är endast avsedd för hushållsbruk, samt liknande användning, t.ex. på hotell.
- Inga öppna flamskällor, t.ex. tända ljus, ska placeras på apparaten.

Allmänt

- Om du ofta vaknar för tidig eller med huvudvärk minskar du ljusintensitetsnivån och/eller soluppgångssimuleringstiden.
- Om du ofta vaknar för tidig av larmljudet ökar du ljusintensitetsnivån eller soluppgångssimuleringstiden.

- Om du delar sovrum med någon kanske den personen oavsiktligt vaknar av ljuset från apparaten, trots att personen befinner sig längre ifrån apparaten. Det beror på skillnader i ljuskänslighet mellan olika personer.
- Apparatens strömförbrukning är lägst om det inte finns någon enhet ansluten till USB-porten och lampan, radion och skärmen är avstängda.

Säkerhet och efterlevnad

Den här apparaten uppfyller säkerhetskraven i EU för:

- IEC 60598: Armaturer.
- IEC 60065: Ljud-, video- och liknande elektroniska apparater.
- IEC 60950: Informationsteknikutrustning.
- IEC 62471: Fotobiologisk säkerhet av lampor och lampsystem.

Elektromagnetiska fält (EMF)

- Den här Philips-apparaten uppfyller alla tillämpliga standarder och regler gällande exponering av elektromagnetiska fält.

Skärmikoner



Väckningsprofil



Skärm av



Knappljud



Avkopplingsprogram



Klocktid



Solnedgångssimulering



Ljusintensitet och ljus på/av



RelaxBreathe



Välj språk



Radio*



Inställningar



Naturliga ljud



AUX-uttag



Ljud av



Förinställd radio*



Larm



Snooze/nattbelysning



Andningsrytmer



Skärm

*HF3653 har ingen radio.

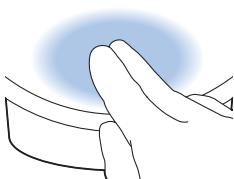
Navigera på menyn



På skärmen kan du välja och ställa in väckningsprofilen, sänglampa, inställningar, ljud (källa) eller avkopplingsprogrammet.

Obs! Alla dina personliga inställningar och profiler lagras permanent i minnet, de kommer inte att raderas genom att ta bort adaptern från eluttaget. Du kan när som helst ändra alla inställningar, den sista inställningen lagras.

Obs! Om skärmen är tom för du handen mot Sleep & Wake-up Lights nedre del för att visa skärmmenyn. Du kommer att se menyikonerna.



Ställa in väckningsprofiler



I väckningsprofilen kan du ställa in tiden, maximal ljusstyrka och den typ av väckningsljud du föredrar.



Obs! Om du vill avaktivera alla inställda larm samtidigt trycker du och håller larmknappen intryckt i 4 sekunder. Håll larmknappen intryckt i 4 sekunder om du vill aktivera larmen igen.

Ställa in väckningsprofil



Du kan ställa in två olika väckningsprofiler. För varje väckningsprofil kan du ställa in tiden, ljusstyrka, väckningskurvas varaktighet, typ av ljud och volym.

Väckningsprofilens varaktighet



Standardtiden för väckningskurvan (ökning av ljusstyrkan till högsta inställda ljusintensiteten) är 30 minuter. Varaktigheten kan ändras till dina egna önskemål.

Väckningsprofilens ljusintensitet



Sleep & Wake-Up-Light simulerar en soluppgång. Liksom en soluppgång ökas lampans ljusstyrka gradvis. Under denna väckningskurva ändras färgen på ljuset från mjukt rött till varmt orange och sedan till klargult. Du kan välja en av de 25 ljusintensitetsnivåerna.

Obs! Huvuddisplayen i Sleep & Wake-Up Light visar om larmet har ställts in.

Typ av ljud



Du kan välja mellan följande tre alternativ. Välj mellan naturligt ljud, inget ljud eller FM-radion.*

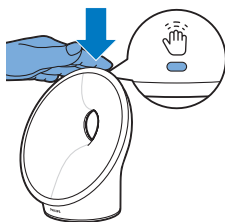
*HF3653 har ingen radio.

PowerBackUp+

Vid eventuellt strömavbrott fungerar inte alla funktioner i Sleep & Wake-up Light, inklusive skärmen. Den interna klockan och ett reservlarm förblir dock aktiva i minst 8 timmar.

Om larmet ska aktiveras under strömavbrottet kommer ett reservlarm att starta och avge ett pipljud i ca 1 minut.

Snooze



När väckningskurvan har avslutats (t.ex. den inställda maximala ljusintensiteten har uppnåtts) och larmljudet aktiveras kan du trycka längst upp på Sleep & Wake-Up Light för att använda snooze-funktionen.

Lampan fortsätter lysa men larmljudet är avstängt. Larmljudet aktiveras igen efter 9 minuter.

Obs! Enheten stängs av automatiskt (ljus och ljud) 60 minuter efter larmtiden eller 60 minuter efter den sista snooze-funktionen.

Stänga av larmet



När larmet aktiveras kan du stänga av det genom att trycka på den här knappen. 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..

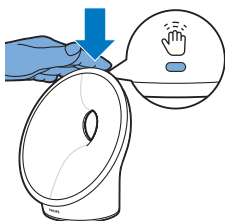


Tryck på sänglampknappen på skärmen för att slå på sänglampan.

Obs! Du kan öka eller minska ljusintensiteten. Du kan välja en ljusstyrka mellan 1 (låg) och 25 (hög). Den standardinställda ljusstyrkan är 18.

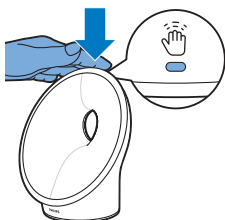


Stäng av den genom att trycka på knappen med ett kors i menyn.



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 Sleep & Wake-Up Light för att aktivera dämpad belysning. Det dämpade, diskreta orangefärgade ljuset ger tillräckligt med ljus för att du ska hitta i mörkret. Stäng av nattbelysningen genom att trycka en gång till ovanpå Sleep & Wake-Up Light.

Obs! Nattbelysningen kan inte aktiveras direkt när huvudlampan redan är tänd. I det här fallet trycker du först för att avaktivera huvudlampan. Sedan trycker du för att aktivera nattbelysningen.

Inställningar



I den här menyn justerar du klocktid, knappljud och ljusstyrka för Sleep & Wake-Up Light.

Obs! Håll inställningsknappen intryckt i 5 sekunder för att öppna en ny meny där du kan välja DEMO-läge (accelererad väckningskurva) eller VERSION (apparatens firmwareversion).

Tid



Du kan ändra tiden och växla mellan 12 timmar (AM/PM) och en 24-timmars klocka genom att klicka på växelknappen (12/24).

Knappljud



Det hörs ett klickljud när du trycker på en menyknapp. Om du inte vill höra klickljuden när du trycker på en knapp, trycker du på den här knappen för att stänga av knappljuden. Avaktiveringen bekräftas med ett klick. Tryck på den här knappen igen för att aktivera. Två klickljud hörs nu som bekräftelse på att knappljuden har aktiverats igen.

Skärm



Teckenfönstrets ljusstyrka

Du kan ställa in teckenfönstrets kontrast mellan 1 och 6. Välj den nivå som passar bäst för dig så att du kan se teckenfönstret på kvällen. Sleep & Wake-Up Light justerar automatiskt kontrastnivån allt eftersom det blir ljusare i sovrummet.



Skärm på/av

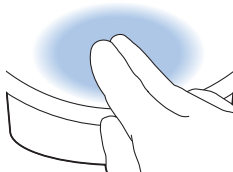
Du kan stänga av skärmen helt genom att trycka på skärmknappen om du inte vill ha något ljus alls, inklusive tidsangivelse, från Sleep & Wake-Up Light.

Normalt, om du inte rör skärmen någon under en tid i någon meny, återgår skärmen till att endast visa tid- och statusangivelse. När skärmen är avstängd visas ingen tidsangivelse.

Tryck på den överkorsade ikonen för att aktivera skärmen igen.



Tips! Om du vill kontrollera tiden eller välja en funktion medan skärmen är avstängd, lägger du bara handen nära skärmen och den aktiveras i några sekunder.



Lyssna på radio* eller din egen musik



Tips! När radion eller musik är på kan du även stänga av ljudet genom att trycka en gång ovanpå Sleep & Wake-Up Light. Alla aktiva program stoppas. Inställda larm är fortfarande aktiva.

Radio*



Du kan lyssna på FM-radio med Sleep & Wake-up Light. Om du har ställt in radiofunktionen i inställningsguiden visas den valda radiokanalen. Du kan ändra radiokanalerens 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 föredragen volym. Välj knappen med kryssrutan för att spara radiofrekvensen.

*HF3653 har ingen radio.

Musik via extrauttaget (AUX)



Du kan använda Sleep & Wake-Up Light som en högtalare för musik genom att ansluta en musikspelare (t.ex. din mobiltelefon) till AUX-uttaget.

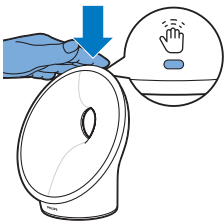
Obs! Du kan inte vakna till musik från en AUX-ansluten enhet.

Om ljudet inte är tillräckligt högt om du har ställt in Sleep & Wake-Up Light till maximal volym, ökar du volymen på din musikspelare.

Om ljudet är för högt eller förvrängt vid låga volyminställningar av Sleep & Wake-Up Light, sänker du volymen på din musikspelare.

Obs! Du kan aktivera/avaktivera funktionen igen genom att trycka och hålla in musiknotknappen i 5 sekunder. Du kan även avaktivera ljudet genom att trycka ovanpå Sleep & Wake-Up Light.

Obs! Du behöver en AUX-kabel för att ansluta Sleep & Wake-Up Light till en musikspelare.



Avkopplingsprogram



Sleep & Wake-Up Light har två avkopplingsprogram som hjälper dig att varva ned innan du somnar.



Obs! Du kan aktivera/avaktivera avkopplingsprogrammet genom att trycka och hålla in avkopplingsknappen i 5 sekunder. Du kan även avaktivera och aktivera avkopplingsprogrammet genom att trycka ovanpå Sleep & Wake-Up Light.

Solnedgångssimulering



Under solnedgångssimuleringen minskar lampans ljusstyrka gradvis med färger som växlar från ljusgult till varmt orange till mjukt rött. Du kan ställa in varaktighet och ljusintensitet till att börja med.

Under solnedgångssimuleringen kan du också välja att ljudet sakta försvinner tillsammans med solnedgångssimuleringen. Du kan ställa in källan och volymen till att börja med. 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.

Obs! Om du har ställt in solnedgångssimulering i inställningsguiden kommer den att starta omedelbart. Om du inte har ställt in väckningsprofilen startar Sleep & Wake-Up Light med en standardinställd solnedgångssimulering.

*HF3653 har ingen radio.

RelaxBreathe



RelaxBreathe använder magandningsteknik som grund för andningsprogrammet. Du kan välja ett av andningsprogrammen som styrs av ljus eller ljud. Kombinationen av magandningsövningar och vägledning i Sleep & Wake-Up Light hjälper dig att varva ned och känna dig avslappnad.

Magandning för avslappning

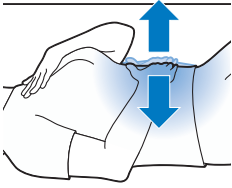
Magandning är den mest erkända andningsövningstekniken som hjälper människor att slappna av. När du andas med magen dras ditt membran automatiskt ned. Detta drar ned dina lungor och låter dig andas in fullständigt och djupt.

Varning! Om du någon gång under denna andningsövning känner dig obekvämt gå du bara tillbaka till att andas normalt.

Så här gör du magandning

- 1 Lägg dig bekvämt på rygg.
- 2 Andas in med näsan och andas ut med näsan eller munnen.





3 Lägg en hand på magen och den andra handen på bröstet.

Du ska nu se handen på magen röra sig uppåt med varje inandning och ned med varje utandning. Handen på bröstet ska bara röra sig något.

4 Din andning ska bara komma från din mage. Försök att göra utandningen längre än inandningen, eftersom du snabbt kan bli mer avslappnad.

Obs! RelaxBreathe-funktionen i Sleep & Wake-Up Light kan vägleda dig under magandningen.



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. Varje 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 andas ut.

- För vägledning med ljus, andas du in när ljusintensiteten ökar. Mellan det två subtila ljuset som blinkar håller du andan. Andas ut långsamt när ljusintensiteten minskar.
- För vägledning med ljud, andas du in när intensiteten av ljudet av vågorna ökar. När ljudintensitet enpauser, håller du andan. Andas sakta ut när intensiteten av ljudet av vågorna minskar.

Följ din föredragna rytm med hjälp av ljus eller ljud för en mer avslappnad känsla. Du kan även göra detta medan du blundar.

Ladda mobiltelefonen

Du kan använda USB-porten (se fig. 1) för att ladda din mobila enhet (max 1 000 mA).

Rengöring och förvaring

- Rengör apparaten med en mjuk trasa.
- Använd aldrig slipande rengöringsmedel, svampar eller rengöringsmedel som alkohol, aceton, etc eftersom de kan skada apparatens yta.
- Om du inte ska använda apparaten under en längre tid drar du ut adaptorn ur vägguttaget och förvarar apparaten på en sval och torr plats där den inte kommer att krossas, knäckas eller utsättas för skador.
- Vira inte i nätsladden runt apparaten när den förvaras.

Återvinning



- Den här symbolen betyder att produkten inte ska slängas bland hushållssoporna (2012/19/EU).
- Följ ditt lands regler för återvinning av elektriska och elektroniska produkter. En korrekt hantering bidrar till att förhindra negativ påverkan på miljö och hälsa.

Tillbehör och reservdelar

- Den här apparaten innehåller inga delar som kan repareras av användare.
- Ljuskällan för denna armatur kan inte bytas ut. När ljuskällan når slutet av dess livslängd måste hela armaturen bytas ut.
- Du kan köpa tillbehör och reservdelar på www.shop.philips.com/service och hos din lokala Philips-återförsäljare. Du kan även kontakta Philips kundtjänst i ditt land (kontaktuppgifter hittar du i den internationella garantibroschyren).

De här tillbehören finns:

- Adapter HF20 EU-version: servicekod 4222 039 6746 1
- Adapter HF20 brittisk version: servicekod 4222 039 6748 1

Garanti och support

Om du behöver information eller support kan du besöka www.philips.com/support eller läsa 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 och läsa svaren på vanliga frågor eller kontakta kundtjänsten i ditt land.

Problem

Lösning

Apparaten fungerar inte alls.

Adaptorn har kanske inte satts in ordentligt i vägguttaget. Sätt in adaptorn ordentligt i vägguttaget.

Stickkontakten kanske inte har satts in ordentligt i apparaten. Sätt in kontakten ordentligt i apparaten.

Det kanske är strömavbrott. Kontrollera att strömförsörjningen fungerar genom att ansluta en annan apparat.

Problem

Lösning

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 www.philips.com/support eller kontakta kundtjänst.
Apparaten reagerar inte när jag försöker ställa in olika funktioner.	Tryck på återställningsknappen på baksidan av apparaten (se 'Allmän beskrivning') om du vill återgå till fabriksinställningarna. Om du trycker på återställningsknappen måste installationsguiden ställas in igen.
Lampan tänds inte när larmet startar.	Du kanske har ställt in en ljusintensitetsnivå som är för låg. Öka väckningsprofilens (se 'Väckningsprofilens ljusintensitet') ljusintensitetsnivå. Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv (se 'Ställa in väckningsprofil').
Lampan tänds inte direkt när jag slår på 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 ljudnivå som är för låg. Om du vill ha en högre ljudnivå ökar du väckningsljudet i din väckningsprofil (se 'Ställa in väckningsprofiler'). 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 väckningskurvas ljus (se 'Väckningsprofilens varaktighet') varar. Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv.
FM-radion* fungerar inte.	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 ringer du 1-866-832-4361 för hjälp. 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 ut antennkabeln ordentlig. Kontakta kundtjänst i ditt land.
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 ut antennkabeln ordentlig.
Larmet gick igång igår, men inte idag.	Du kanske stängde av larmfunktionen. Larmikonen visas på skärmen när larmfunktionen är aktiv.

Problem	Lösning
	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 (se 'Ställa in väckningsprofiler').
	Vid strömavbrott fortsätter klocktiden i upp till 8 timmar. Strömavbrottet 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 knappen för att avvisa larmet (se 'Ställa in väckningsprofil') avaktiveras larmprofilen för den dagen.
Ljuset väcker mig för tidigt.	Du kanske har ställt in en ljusintensitetsnivå som inte passar dig. Prova en lägre ljusintensitetsnivå om du vaknar för tidigt. Du kan även ändra hur länge väckningskurvan (se 'Ställa in väckningsprofiler') varar. Om ljusintensitet 1 inte är tillräckligt låg flyttar du 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 (se 'Väckningsprofilens 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 slå på/av funktionen för nattbelysning.	Kontrollera att du trycker på rätt position (överdelen/underdelen) på apparaten.
Det går inte att streama musik via USB.	USB-anslutningen är endast för laddning av din mobiltelefon. Du kan inte streama musik till Sleep & Wake-up light.
AUX-ingången fungerar inte korrekt.	Försök att antingen höja eller sänka volymen på din mobiltelefon. Om nödvändigt, justera även volymen på apparaten.
AUX-ingången fungerar inte korrekt.	Försök att antingen höja eller sänka volymen på din mobiltelefon. Om nödvändigt, justera även volymen på apparaten.
Apparaten avger plötsligt ett pipjud.	Reservlarmet utlöstes. Detta kan hända upp till 12 timmar efter att du har tagit bort strömmen (adaptern) och ett larm ska aktiveras. Larmljudet stoppas automatiskt efter ca 1 minut. Du kan också stoppa larmet omedelbart om du startar om enheten. För att förhindra att reservlarmet släcks när strömmen stängs av (t.ex. vid förvaring), har larmet avaktiverat innan strömmen stängs av.

*HF3653 har ingen radio.

Specifikationer

Modell	HF3650, HF3651, HF3653, HF3654
Adapter för ingående märkspänning	100-240 Vac
Adapter för ingående märkfrekvens	50/60 Hz
Adapter för obelastad effekt	<0,1 W

Adapter för utgående märkspänning	24 Vdc
Adapter för utgående märkeffekt	18 W
Genomsnittlig ström i standbyläge för apparaten Villkor: (Alla funktioner avstängda, scenariot omgivningsbelysning, dag 12 tim, 500 lux och natt 12 tim, 0 lux) skärm vid maximal ljusstyrkeinställning/skärm av	<0,5 W/ <0,2 5W
USB-laddningsport	5 V, 1 000 mA
AUX-känslighet	280 mV
Nominellt ljusflöde (nivå 1-25)	1 - 350 lux vid 45 cm (1 - 350* lux vid 17,7 tum) beroende på modell
Nominell ljusfärg (nivå 1-25)	1 500 - 2 800 K
Konstruktion	
Mått (höjd × bredd × djup)	22,5 x 22,0 x 12,0 cm (8,8 x 8,7 x 4,7 tum)
Vikt huvudenhet/adapter	Ca 0,77 kg (27,2 oz)/0,14 kg (4,9 oz)
Adaptersns sladdlängd	150 cm (4,9 fot)
Klassificering	
Huvudenhet	Armaturer
Adapter	Strömförsörjning klass 2
Driftläge	Kontinuerlig
Driftförhållanden	
Temperatur	+5 °C till +35 °C (41 °F till 95 °F)
Relativ luftfuktighet	15 till 90 % (icke kondenserande)
Förvaringsförhållanden	
Temperatur	-20 °C till +50 °C (-4 °F till +122 °F)
Relativ luftfuktighet	15 till 90 % (icke kondenserande)

