

Quick start guide

English

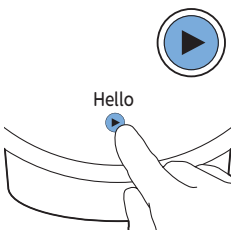
PHILIPS

HF3650, HF3651

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

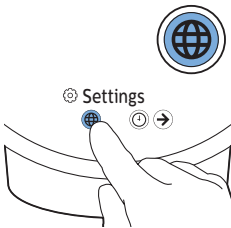
Note: The settings are only saved if you tap on the check mark.

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



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

Settings



- Select your language.
- Set the clock time.

Wake-up profile

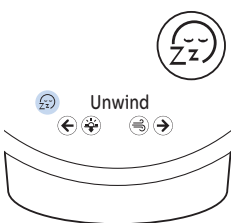
In your wake-up profile, you can set your alarm, the maximum light intensity and the type of wake-up sound you prefer. If you select the radio* function, you can select and save your preferred radio station. You can still change the radio station after this setup.

*HF3653 does not feature a radio.



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

Unwind programs



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

Sunset simulation

Sunset simulation

- Select the duration of the Sunset simulation.
- Select the starting light intensity. The color of the light changes from bright yellow to warm orange to soft red, simulating a natural sunset.
- Select the type of sound. You can either choose a natural sound, radio*, no sound or AUX. For AUX you have to connect your music playing device to the AUX socket.

RelaxBreathe

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

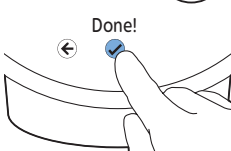
Note: If you have questions about the RelaxBreathe program, see section 'RelaxBreathe' in the user manual.

RelaxBreathe

- Select the duration of the breathing program.
- Select the breathing rhythm.
- Select either sound or light to accompany the breathing program.

The setup is complete

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



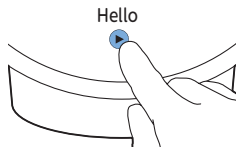
Guía de inicio rápido

Español

Cuando utilice la luz de despertar y dormir por primera vez necesitará configurar las funciones básicas del dispositivo. Primero establezca los ajustes generales como el idioma y la hora. Después de establecidos estos podrá establecer un perfil despertador y un programa de relajación.

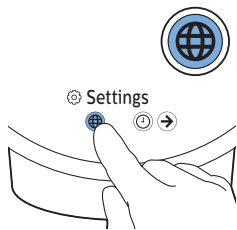
Nota: Los ajustes se guardan solamente si golpea en el signo de verificación.

- 1 Coloque la luz para despertar y dormir a 16-20 in/40-50 cm aproximadamente de su cabeza, sobre una superficie plana estable de su buró.
- 2 Conecte el enchufe pequeño en el dispositivo y el adaptador en la toma de corriente.
- 3 Inicie el asistente de configuración golpeando el icono de inicio.
- 4 La luz para despertar y dormir lo guiará a través del asistente de configuración.



Nota: puede establecer el perfil despertador y el programa de relajación más tarde. Salte estos ajustes golpeando la flecha varias veces. Sin embargo, le aconsejamos establecer su perfil despertador y su programa de relajación durante esta configuración. Esto le puede ayudar a explorar las diferentes funciones del dispositivo.

Ajustes

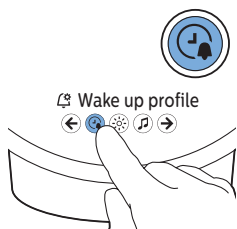


- Seleccione el idioma.
- Establecer la hora del reloj.

Perfil despertador

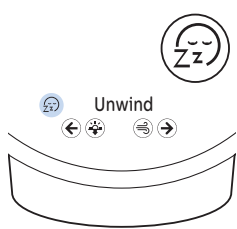
En su perfil despertador, puede establecer la alarma, la intensidad de la luz máxima y el tipo de sonido despertador que prefiera. Si selecciona la función de la radio*, puede seleccionar y guardar la estación de radio de su preferencia. Todavía puede cambiar la estación de radio en esta configuración.

*HF3653 no incluye radio.



- Establezca la hora a la que quiere despertar.
- Seleccione la intensidad de luz máxima preferida. La lámpara del dispositivo simula un amanecer al incrementar el brillo gradualmente. La duración predeterminada del incremento del brillo hasta la máxima intensidad es de 30 minutos. Puede cambiar la duración en el menú del ajuste de alarma después de completar la configuración.
- Ingrese al menú de sonido. Aquí puede elegir el tipo de sonido (radio, sonido natural o sin sonido), el tipo de sonido natural y el volumen.

Programas para relajarse



Las características de la luz para despertar y dormir tiene dos programas de relajación para ayudarlo a relajarse antes de dormir: Simulación del atardecer y RelaxBreathe.

Simulación del atardecer

Simulación del atardecer

- Seleccione la duración de la simulación del atardecer.
- Seleccione la intensidad de luz inicial. El color de la luz cambia de amarillo brillante a naranja cálido a rojo suave, simulando un atardecer natural.
- Seleccione el tipo de sonido. Puede elegir entre un sonido natural, radio*, sin sonido o AUX. Para AUX tiene que conectar su dispositivo de reproducción de música a la toma AUX.

RelaxBreathe

En este menú puede seleccionar de entre siete ritmos de respiración. Cada ritmo de respiración tiene una cantidad fija de respiraciones por minuto. Para cada uno de estos ritmos, puede seleccionar un sonido o luz para acompañar el programa de relajación.

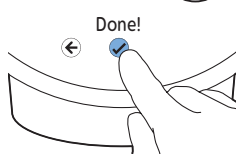
Nota: si tiene preguntas acerca del programa RelaxBreathe, consulte la sección 'RelaxBreathe' en el manual del usuario.

RelaxBreath

- Seleccione la duración del programa de respiración.
- Seleccione el ritmo respiratorio.
- Seleccione ya sea sonido o luz para acompañar el programa de respiración.

La configuración se ha completado.

Nota: Los ajustes se guardan solamente si golpea en el signo de verificación.



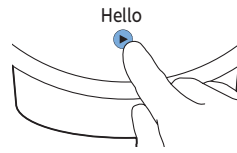
Guide de démarrage rapide

Français (Canada)

Lorsque vous utilisez la Lampe de repos et de réveil pour la première fois, vous devez configurer certaines fonctionnalités de base de l'appareil. Configurez d'abord les paramètres généraux tels que la langue et l'heure. Ensuite, vous pouvez configurer un profil de réveil et un programme de détente.

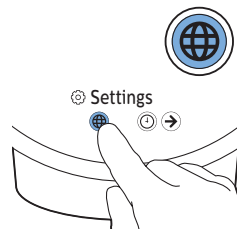
Remarque : Pour enregistrer la configuration, touchez la coche.

- 1 Placez la Veilleuse et lampe-réveil à environ 40 à 50 cm (16 à 20 po) de votre tête, sur une surface plane et stable de votre table de chevet.
- 2 Branchez la petite fiche sur l'appareil et l'adaptateur sur la prise murale.
- 3 Démarrez l'assistant de configuration en appuyant sur l'icône de démarrage.
- 4 L'assistant de configuration de la Veilleuse et lampe-réveil vous guidera.



Remarque : Vous pouvez configurer le profil de réveil et le programme de relaxation plus tard. Pour sauter ces réglages, touchez la flèche à plusieurs reprises. Cependant, nous vous conseillons de paramétrer votre profil de réveil et votre programme de relaxation pendant cette configuration. Cela vous aidera à explorer les différentes fonctionnalités de l'appareil.

Réglages

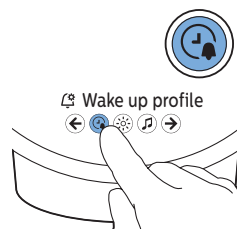


- Sélectionnez votre langue.
- Ajustez l'heure.

Profil de réveil

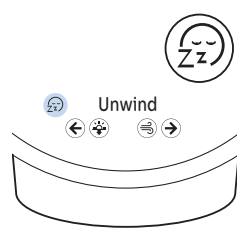
Votre profil de réveil vous permet de définir l'alarme, l'intensité lumineuse maximale et le type de son que vous souhaitez au réveil. Si vous sélectionnez la fonction radio*, vous pouvez sélectionner et enregistrer votre station de radio préférée. Vous pouvez encore modifier la station de radio après cette configuration.

*HF3653 ne dispose pas de radio.



- Réglez l'heure à laquelle vous souhaitez vous réveiller.
- Sélectionnez l'intensité lumineuse maximale voulue. La lampe de l'appareil simule un lever de soleil en augmentant graduellement la luminosité. La durée par défaut de l'augmentation de la luminosité jusqu'à l'intensité maximale est de 30 minutes. Vous pouvez modifier la durée dans le menu de réglage de l'alarme une fois cette configuration terminée.
- Sélectionnez le menu du son. Vous pouvez choisir le type de son (radio, son naturel, silence), le type de son naturel et le volume.

Programmes de détente



La Lampe de repos et de réveil comporte deux programmes de détente pour vous aider à vous relaxer avant de vous endormir : simulation du crépuscule et relaxation.

Simulation du crépuscule

Simulation du crépuscule

- Sélectionnez la durée de la simulation du crépuscule.
- Sélectionnez l'intensité lumineuse de départ. La couleur de la lumière passe d'un jaune vif à un orange chaud, puis à un rouge léger, simulant un vrai crépuscule.
- Choisissez le type de son. Vous pouvez choisir un son naturel, la radio*, le silence ou le son d'un appareil auxiliaire. Dans ce dernier cas, vous devez brancher votre appareil de musique sur la prise AUX.

Relaxation

Dans ce menu, vous pouvez choisir parmi 7 rythmes respiratoires prédéfinis. Chaque rythme respiratoire comporte une quantité fixe de respirations par minute. Pour chacun de ces rythmes, vous pouvez sélectionner le son ou la lumière qui accompagne le programme de relaxation.

Remarque : Si vous avez des questions sur le programme de relaxation, consultez la section « Relaxation » du mode d'emploi.

Relaxation

- Sélectionnez la durée du programme respiratoire.
- Sélectionnez le rythme respiratoire.
- Sélectionnez le son ou la lumière qui accompagne le programme respiratoire.

La configuration est terminée.

Remarque : Pour enregistrer la configuration, touchez la coche.

