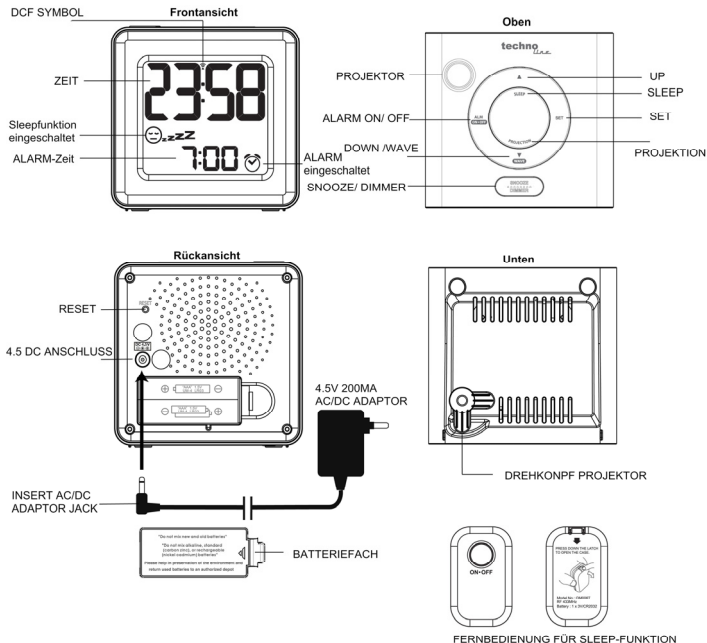


DreamMatePro Bedienungsanleitung



Allgemeine Hinweise

Einschlafstörungen führen zu einem starken Leidensdruck der betroffenen Menschen. Die quälenden Gedanken, unbedingt einschlafen zu müssen, um den Anforderungen des nächsten Tages gerecht zu werden, erzeugen einen psychischen Druck, der das Einschlafen umso mehr verhindert. Es ist ein Teufelskreis, den es zu durchbrechen gilt. Weil es darüber hinaus auch viele andere Ursachen für eine Schlafstörung gibt, sollten Sie es nicht versäumen, zur Abklärung einen Arzt aufzusuchen. Insbesondere dann, wenn die Schlafstörung mehrere Wochen andauert und sich quasi verselbständigt hat. Sehr häufig treten organische oder psychische Krankheiten zutage, nach deren medizinischer Behandlung und Heilung die Schlafprobleme ebenfalls verschwinden.

Von vielen Wissenschaftlern, die sich mit Schlafstörungen beschäftigen, wird immer wieder auf bestimmte Regeln einer vernünftigen Schlafhygiene hingewiesen. Diese betreffen unter anderem die Gestaltung der Schlafumgebung und des Tagesablaufs, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und

die Verhaltensempfehlungen für die Nacht. Wenn Sie an Einschlafstörungen leiden, berücksichtigen Sie also die folgenden Hinweise.

- trinken Sie nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke wie Kaffee, schwarzen Tee oder Cola
- setzen Sie Alkohol keinesfalls als Schlafmittel ein
- vermeiden Sie die Einnahme von Appetitzüglern
- nehmen Sie abends keine schweren Mahlzeiten zu sich
- verringern Sie vor dem Zubettgehen Ihre geistige und körperliche Anstrengung
- sorgen Sie im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre
- lüften Sie das Schlafzimmer gut durch
- gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie müde sind
- benutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und nicht zum Lesen, Trinken, Rauchen oder Fernsehen
- stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf
- schlafen Sie nicht am Tage

Als besonders effizient erweist sich die Einrichtung eines persönlichen Rituals. Gemeint damit ist, dass kurz vor dem Zubettgehen immer wieder die gleichen Handlungen ablaufen. Beispiele hierfür sind

- trinken Sie eine Tasse Tee oder Milch mit Honig
- cremen Sie sich eine bestimmte Körperstelle (z.B. das Gesicht) ein
- tropfen Sie sich ein aromatisches Öl auf Ihre Wangen
- atmen Sie vor dem geöffneten Fenster 10 mal tief ein und aus

Nun kommt unser Einschlafgerät zum Einsatz. Das Prinzip ist ganz einfach. Indem Sie gezwungen werden, sich auf das Gerät zu konzentrieren und mit einer Fernbedienung zu reagieren, werden Ihre Gedanken in eine bestimmte Richtung gelenkt. Andere Gedanken werden gestoppt und das Grübeln über ungelöste Konflikte wird unterbrochen.

Aufstellen des Gerätes

Das Gerät projiziert in zufälligen Zeitabständen Linien an die Decke oder Wand. Stellen Sie den Projektor so ein, dass Sie die Anzeige in Ihrer Einschlafstellung gut sehen können. Am besten ist es, wenn Sie dabei über Ihre Nasenspitze blicken, also die Augen nicht zu weit öffnen müssen.

Starten des Einschlafzyklus

Bevor Sie die Zimmerbeleuchtung reduzieren oder ausschalten, nehmen Sie bitte die Fernbedienung zur Hand und orientieren sich, wo sich die Steuertaste befindet. Begeben Sie sich nun in Ihre Einschlafposition. Wenn Sie jetzt einmal kurz auf den Knopf drücken, erscheint in der Anzeige die Zeit, wie lange der Timer laufen soll. Die Voreinstellung ist 1 Minute. Sollten Sie später einen längeren Zeitraum bevorzugen, drücken Sie den Knopf solange, bis die Zeit zu blinken beginnt. Dann erhöhen Sie das Intervall in 1-Minuten-Schritten (für detaillierte Informationen zur Einstellung lesen Sie bitte „Starten der Einschlaffunktion“). Wenn Sie damit fertig sind, warten Sie bis das Blinken aufhört. Die nächste Betätigung der Taste startet jetzt die Anzeige der Linien. Sie können das runter Zählen der ersten Sekunden in der Anzeige verfolgen. Diese erlischt dann, es erscheinen Linien und

Sie müssen die Sekunden in Ihrem Kopf weiterzählen. Wenn Sie der Meinung sind, die eingestellte Zeit sei um, drücken Sie wieder auf den Knopf. Nun sehen Sie, ob Sie richtig gelegen haben. Falls Sie sich ganz erheblich überschätzt haben sollten, versuchen Sie es gleich noch einmal. Sie werden allmählich immer bessere Ergebnisse erzielen.

Sie werden bemerken, dass Ihre Augenlider schwer wie Blei werden. Wenn Sie das Bedürfnis haben, jetzt einzuschlafen, geben Sie diesem unbedingt nach. Sie dürfen aber an nichts anderes denken, als an die Zahlen, die Sie gesehen haben. Sollten Sie sich dabei ertappen, dass Ihre Gedanken davon abschweifen, öffnen Sie sofort wieder die Augen und starten einen neuen Einschlafzyklus. Lassen Sie es nicht zu, dass Ihr Gehirn über irgendwelche Probleme zu grübeln beginnt! Konzentrieren Sie sich nur auf Ihr Einschlafgerät.

Beenden des Einschlafzyklus

Der Einschlafzyklus beendet sich automatisch, wenn Sie längere Zeit nicht die Taste auf der Fernbedienung gedrückt haben. Das Display und die Projektion zeigt wieder die Uhrzeit an.

INBETRIEBNAHME

Stecken Sie den AC / DC-Adapter in den DC Anschluss an der linken unteren Rückseite des Geräts. Das Gerät ist betriebsbereit.


BATTERIEN EINLEGEN

Sollte die Verbindung zum Netzteil unterbrochen sein oder andere Stromunterbrechungen auftreten, versorgen die Batterien den Wecker mit Strom, um die Uhrzeit und Alarmeinstellungen aufrecht zu erhalten.

1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung an der Rückseite des Weckers.
2. Legen Sie 3 x AAA Batterien (Alkaline empfohlen) in richtiger Polarität ein.
3. Legen Sie die Batterieabdeckung wieder auf und drücken Sie auf die Abdeckung bis sie einrastet.

Im Batteriebetrieb arbeitet die Uhr weiter. Die Projektions-Funktion ist jedoch ausgeschaltet.

FUNKUHR-SIGNALEMPFANG UND ANZEIGE

Nach dem Einschalten beginnt die Uhr das DCF-Signal zu empfangen. Das  -Symbol blinkt.

Schwaches oder Kein DCF-Signal (nur  -Symbol blinkt)

Starkes DCF-Signal ( -Symbol blinkt)



Erfolgreicher Empfang ( -Symbol bleibt statisch)

Gescheiteter Empfang ( -Symbol verschwindet)















Anmerkung: Während der Wecker nach dem Funkuhrsignal sucht, funktionieren alle Tasten (außer die SNOOZE/ DIMMER Taste) nicht.

FUNKUHREMPFANG








Ihre Uhr wird sich automatisch auf die genaue Zeit nach dem erfolgreichen Empfang des Funkuhrsignals aktualisieren. Die Uhr startet täglich einen automatischen Empfangsversuch um 1:00, 2:00 und 3:00 Uhr.

Um den Funkuhr-Empfang manuell zu starten, drücken und halten Sie die  WAVE-Taste für 3 Sekunden. Um Funkuhr-Empfang zu stoppen, drücken Sie und halten Sie die  WAVE für 3 Sekunden.



MANUELLE EINSTELLUNGEN

1. Drücken Sie die SET Taste. Die Anzeige 12Hr oder 24Hr blinkt, drücken Sie  oder  um **12Hr** oder **24Hr** Anzeigeformat einzustellen. Im 12-Stunden-Modus wird am Nachmittag PM auf dem Display angezeigt.
2. Betätigen Sie die SET-Taste erneut und die Ziffern ändern sich zu "00". Drücken Sie  oder  um die Zeitzone zu ändern.
-01 GMT 00 Stunden (z.B. UK)
00 GMT + 1 Stunden (z.B. Germany)
01 GMT + 2 Stunden (z.B. Finnland)
3. Drücken Sie **SET** erneut, blinkt die Stundenanzeige. Drücken Sie  oder  um die Stunden einzustellen. Drücken und halten Sie  oder  um die Einstellung zu beschleunigen.
4. Drücken Sie **SET** erneut, blinkt die Minutenanzeige. Drücken Sie  oder  um die Minuten einzustellen. Drücken und halten Sie  oder  um die Einstellung zu beschleunigen.
5. Drücken Sie **SET** erneut, blinkt **05** und **SN** erscheint. Drücken Sie  oder  um die Schlummerzeit-Dauer der SNOOZE-Funktion einzustellen (5 min bis 60 min.)
6. Drücken Sie erneut SET oder drücken Sie keine Taste für ca. 10 Sekunden, um die Einstellungen zu Verlassen.

ALARMEINSTELLUNG

1. Drücken und halten Sie **ALM ON-OFF** bis die Stundenanzeige blinkt. Drücken Sie dann  oder  um die Stunde des Alarms einzustellen. Drücken und halten Sie  oder  um die Einstellung zu beschleunigen. **PM** wird im 12h Modus auf dem Display angezeigt, um die Nachmittagszeit anzuzeigen.
2. Drücken Sie **ALM ON-OFF** erneut, damit die Minutenanzeige blinkt. Drücken Sie dann  oder  um die Minuten einzustellen.
3. Drücken Sie erneut **ALM ON-OFF** oder drücken Sie keine Taste für ca. 10 Sekunden, um die Einstellungen zu verlassen.
4. Nach der Einstellung ist der Alarm automatisch aktiviert. Das -Symbol wird angezeigt, wenn der Alarm aktiviert ist.

EIN- UND AUSSCHALTEN DES ALARMS

1. Um den Alarm zu aktivieren drücken Sie in der normalen Zeitanzeige einmal **ALM ON-OFF**. Das -Symbol wird erscheinen.
2. Drücken Sie erneut **ALM ON-OFF** um den Alarm zu deaktivieren. Das -Symbol wird verschwinden.

ALARM STOPPEN

Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie einmal eine beliebige Taste, außer **SNOOZE/DIMMER** oder



PROJECTION um den Alarm zu stoppen. Das -Symbol bleibt auf dem Display und der Alarm bleibt für den nächsten Tag aktiviert.

AKTIVIEREN DER SNOOZE-FUNKTION

Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie einmal **SNOOZE/ DIMMER**, damit der Alarm stoppt und die



Schlummerfunktion (SNOOZE) aktiviert wird. Das -Symbol wird weiterhin blinken und der Alarm ertönt erneut nach der eingestellten SNOOZE-Zeit.

EINSCHLAFUNKTION

Bitte beachten Sie die Hinweise aus der Einleitung und die weiteren Erklärungen, um die Einschlaf (SLEEP)-Funktion effektiv nutzen zu können.

1. Drücken Sie einmal **SLEEP** auf dem Gerät oder die Taste auf der Fernbedienung, um die Einschlaf-Funktion zu aktivieren.
2. Die Countdown-Zeit erscheint "01" (1 Minute ist voreingestellt).
3. Drücken Sie die **SLEEP**-oder **FERNBEDIENUNGS**-Taste wiederholt, um die Countdown-Zeit auf bis zu "06" Minuten (320 Sekunden) einzustellen. Wenn "06" erreicht ist und die **SLEEP**-Taste oder **Remote**-Taste erneut gedrückt wird, wird die Countdown-Zeit auf "01" gesetzt. Wenn für 3 Sekunden keine Taste gedrückt wird, startet der Countdown.
4. Der Countdown wird in Sekunden angezeigt und projiziert. Nach 4 Sekunden wechselt die Anzeige zur Segment-Anzeige. Der Tankt in dem die unterschiedlichen Segmente erscheinen ist zufällig.

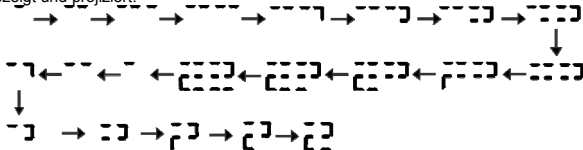


Beispiel: Drücken Sie die Sleep-Taste, die Anzeige für einen 1 Minute Countdown blinkt.

Die oberen Zahlen zeigen die Countdown-zeit in Sekunden. Die unteren Zahlen die Countdownzeit in Minuten.

Ab der 5 Sekunde des Countdowns werden nur noch Display-segmente angezeigt.

Die Segmente werden in einem Schleifenmuster, wie nachfolgend dargestellt, auf dem Display angezeigt und projiziert:



5. Versuchen Sie die eingestellte Zeit im Kopf runterzuzählen. Wenn Sie denken, dass die Zeit abgelaufen ist, drücken Sie **SLEEP** auf dem Gerät oder die Taste auf der Fernbedienung. Versuchen Sie die eingestellte Zeit so genau wie möglich zu treffen. Die Uhr wird Ihr erreichtes Ergebnis anzeigen.

SLEEP gedrückt bevor
der Countdown 0
erreichte



Das Display zeigt die gezählte Zeit für 600 Sekunden an und kehrt anschließend in den normalen Anzeigemodus zurück.

SLEEP genau bei 0
Sekunden Countdown
gedrückt



Das Display zeigt „000“ für 600 Sekunden an und kehrt anschließend in den normalen Anzeigemodus zurück.

SLEEP gedrückt
nachdem der
Countdown 0 erreicht
oder nicht gedrückt



Die Zeit wird über das Ende des Countdowns hinaus bis zu 600 Sekunden weitergezählt. Das Display zeigt die gezählte Zeit für 600 Sekunden an und kehrt anschließend in den normalen Anzeigemodus zurück.

6. Nach Anzeige des Ergebnisses für 10 Minuten oder durch drücken der **SLEEP** Taste auf dem Gerät oder der Taste auf der Fernbedienung, wird die Uhr wieder zu der normalen Zeitanzeige wechseln. Starten Sie die Einschlaffunktion erneut, indem Sie **SLEEP** auf dem Gerät oder die Taste auf der Fernbedienung drücken.

EINSTELLUNG DER BILDSCHIRMHELLIGKEIT

Drücken Sie wiederholt **SNOOZE/ DIMMER** um die Helligkeit des Displays zu wählen. **hell => niedriger => aus => hell.**

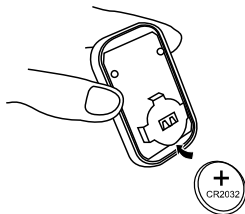
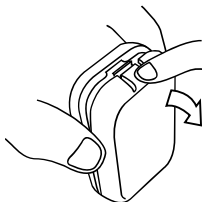
Dies ist jedoch nur möglich, wenn der Adapter verwendet wird.

EINSTELLUNG DER PROJEKTION (nur möglich bei Betrieb mit Adapter)

1. Drücken Sie einmal **PROJECTION**, um die Projektion einzuschalten.
2. Drücken Sie erneut **PROJECTION** um die Projektion wieder auszuschalten.
3. Wenn die Projektion eingeschaltet ist, drücken und halten Sie **PROJECTION** um das projizierte Bild auf den Kopf zu drehen.
4. An der Unterseite des Geräts, können Sie mit dem Drehknopf, das projizierte Bild um 90 Grad drehen.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN DER FERNBEDIENUNG

Drücken Sie die Verriegelung an der Fernbedienung nach unten, dann öffnen Sie die Vorder- und Rückseite. Tauschen Sie die Lithium-Batterie durch eine frische, stellen Sie sicher, dass die Polarität + nach oben zeigt. Setzen Sie die Vorder- und Rückseite wieder zusammen.



STÖRUNGEN

Zeigt Ihre Uhr eine falsche Uhrzeit an oder funktioniert nicht mehr korrekt, dann drücken Sie mit einem spitzen Gegenstand einmal die Reset-Taste an der Rückseite des Geräts.

Das Gerät wird dadurch auf die Werkseinstellungen zurückgesetzt und Einstellungen müssen nun erneut vorgenommen werden.

Umwelteinflüsse auf Funkempfang

Die Uhr empfängt kabellos die genaue Uhrzeit. Wie bei allen kabellosen Geräten kann der Funkempfang durch folgende Einflüsse beeinträchtigt sein:

- lange Übertragungswege
- naheliegende Berge und Täler
- nahe Autobahnen, Gleisen, Flughäfen, Hochspannungsleitungen, etc.
- nahe Baustellen
- inmitten hoher Gebäude
- in Betonbauten
- nahe elektrischer Geräte (Computer, Fernseher, etc) und metallischer Gegenstände
- in bewegten Fahrzeugen

Platzieren Sie die Uhr an einem Ort mit optimalem Empfang, z.B. in der Nähe von Fenstern und entfernt zu metallischen oder elektrischen Gegenständen.

Vorsichtsmaßnahmen

- Dieses Gerät ist ausschließlich für den Gebrauch in Innenräumen gedacht.
- Setzen Sie das Gerät nicht extremer Gewalteinwirkung oder Stößen aus.
- Setzen Sie das Gerät nicht hohen Temperaturen, direktem Sonnenlicht, Staub und Feuchtigkeit aus.
- Tauchen Sie das Gerät nicht in Wasser.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit ätzenden Materialien.
- Werfen Sie das Gerät nicht ins Feuer. Es könnte explodieren.
- Öffnen Sie nicht das Gehäuse und manipulieren Sie nicht bauliche Bestandteile des Geräts.

Batterie-Sicherheitshinweise

- Verwenden Sie nur Alkali-Batterien, keine wiederaufladbaren Batterien.
- Legen Sie die Batterien unter Beachtung der Polarität (+/-) richtig ein.
- Ersetzen Sie stets einen vollständigen Batteriesatz.
- Mischen Sie niemals alte und neue Batterien.
- Entfernen Sie erschöpfte Batterien sofort.
- Entfernen Sie die Batterien bei Nichtnutzung.
- Laden Sie die Batterien nicht auf und werfen Sie sie nicht ins Feuer. Sie könnten explodieren.

- Bewahren Sie die Batterien nicht in der Nähe von Metallobjekten auf, da ein Kontakt einen Kurzschluss verursachen kann.
- Setzen Sie Batterien keinen hohen Temperaturen, extremer Feuchtigkeit oder direktem Sonnenlicht aus.
- Bewahren Sie Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Verschlucken der Batterien kann zum Erstickten führen.

TECHNISCHE DATEN

Alarmdauer	2 Minuten
Snooze-Dauer	5 - 60 Minuten
Voreinstellungen:	
Alarm	6:00 (AM) (Voreinstellung)
Snooze-Dauer	05 (5 Minuten) (Voreinstellung)
Übertragungsfrequenz	433Mhz
Übertragungreichweite	10 Meter (im Freifeld ohne Hindernisse)
Batterien der Fernbedienung	1 x CR2032 (inkl.)
Backup-Batterien des Geräts	3 x AAA (nicht inkl.)

Hinweispflicht nach dem Batteriegesetz



Altbatterien gehören nicht in den Hausmüll. Wenn Batterien in die Umwelt gelangen, können diese Umwelt- und Gesundheitsschäden zur Folge haben. Sie können gebrauchte Batterien unentgeltlich bei ihrem Händler und Sammelstellen zurückgeben. Sie sind als Verbraucher zur Rückgabe von Altbatterien gesetzlich verpflichtet!

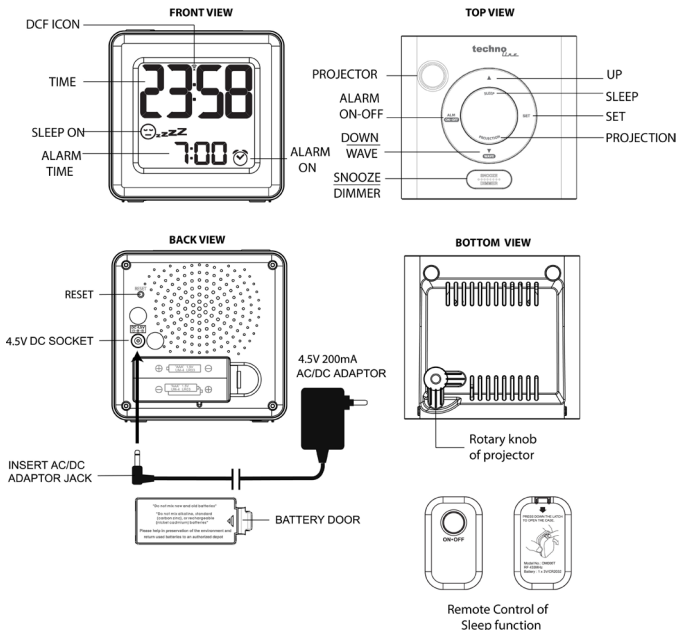


Hinweispflicht nach dem Elektronikgerätegesetz

Laut Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG) gehört Elektroschrott nicht in den Hausmüll, sondern ist zu recyceln oder umweltfreundlich zu entsorgen. Entsorgen Sie ihr Gerät in einen Recycling Container oder an eine lokale Abfallsammelstelle.



DreamMatePro Instruction Manual



Thank you for your purchase of this radio controlled projection alarm clock. Please read these instructions carefully and keep the manual well for future reference.

General information

Problems getting asleep can lead to a severe psychological strain of affected people. The thoughts of having to necessarily go to sleep, to meet the requirements of the next day, create even a higher psychological pressure that prevents falling asleep. It's a circle that it needs to be broken. Because there are also many other causes of a sleep disorder, you should not miss to see a doctor to clarify the reasons. In particular, if the sleep disorder lasts several weeks. Very often organic or psychological disorders are diagnosed and the sleep problems disappear after their medical treatment and healing.

By many researchers who deal with sleep disorders, attention is drawn again and again to certain rules for a reasonable sleep hygiene. This includes the design of the sleeping environment and the daily routine, the natural sleep-wake cycle and the behavioral recommendations for the night. If you

have difficulties falling asleep, please take the following precautions.

- Don't drink caffeinated drinks such as coffee, black tea or cola after lunch
- Never use alcohol as a sleep aid
- Avoid the use of appetite suppressants
- Do not eat heavy meals in the evening
- Decrease your mental and physical exertion before bedtime
- Ensure a pleasant atmosphere in the bedroom
- Ventilate the bedroom well
- Only go to bed when you are tired
- Use the bed only for sleeping and not for reading, drinking, smoking or watching television
- Get up every morning at the same time
- Do not sleep during the day

It proves to be particularly efficient to set up a personal ritual. What this means is to do the same actions just before bedtime. Examples for this are

- Drink a cup of tea or milk with honey
- Apply cream on a certain part of the body (eg the face)
- Apply an aromatic oil on your cheeks
- Breathe 10 times in and out deeply in front of the open window

Now use the use the Dream Mate. The principle is very simple. By being forced to focus on the device and to react with a remote control, your thoughts are directed in a certain direction. Other thoughts are stopped and pondering about unresolved conflicts is interrupted.

Setting up the device

The device projects lines with a random timing on the ceiling or a wall. Place the projector so you can have a good look on the projection in your sleep position. At best you should look over the tip of your nose, so you don't have to open your eyes too wide.

Start of the sleep cycle

Before you reduce or turn off the room lights, please take the remote control in your hand and check where the control key is located. Now take your sleep position. If you just press the button once now, the time how long the timer should run appears in the display. The default is 1 minute. If you prefer a longer period of time, press the button repeatedly until the time starts to flash. Then increase the interval in 1-minute increments (for detailed information see "To use the sleep function"). When you are finished, wait until the flashing stops. Now the countdown starts. You can follow the first few seconds on the display. Then projection changes to lines and you need to continue to count the seconds in your head. If you think the set time is up, press the button again. Now you see if you were right. If you should have significantly miscalculated the time, try it again. You will gradually achieve better results.

You will notice that your eyelids will become heavy. If you feel the need to sleep now, allow yourself to do so. Do not think about anything else but the numbers. If you find yourself that your mind wanders away, immediately open your eyes again and start a new sleep cycle. Do not let your brain begin to brood over any problems! Concentrate only on your sleep cycle and the numbers.

End of the sleep cycle

The sleep cycle will stop if have not pressed on the remote button for a long time. The unit will return to normal time display or projection.

INSTALLATION

Plug in the AC/DC adaptor and then plug the DC jack to the lower left back of the unit. Your unit is ready to work for you.


DC BATTERY INSTALLATION

Your clock requires 3 x new AAA batteries (not included) to provide backup power to it in the event of a temporary power interruption.

1. Place your unit face down on a flat surface.
2. Remove the battery cover at the back of your unit.
3. Insert 3 x new AAA batteries into the battery compartment by observing the correct "+" and "-" polarity.
4. Replace the battery cover.

At DC battery mode, the unit can work normally except project function. The DC battery will keep the time and all settings of your unit. Make sure new AAA batteries are used.


DCF SIGNAL RECEPTION AND SIGNAL INDICATOR

After your clock is powered up, it starts to receive DCF signal. The  icon flashes.

Weak or no DCF signal

(only  icon flashing)


Receiving strong DCF signal

( icon flashing)

Successful Reception

( icon becomes static)

Failed Reception

( icon disappear)









Remark: when your clock is receiving radio controlled time signal, all buttons except the **SNOOZE / DIMMER** button do not function.

DCF TIME SIGNAL RECEPTION

Your clock will automatically update itself to the exact time after receipt of the DCF time code. The clock starts automatic reception everyday at 1:00, 2:00, and 3:00. If it fails to receive the DCF signal at 3:00, it will start reception at 4:00. If it fails again, it will start reception at 5:00. If it fails again, it will start automatic reception at 1:00 again in the next day.


To start DCF reception manually, press  **WAVE** button for 3 seconds. To stop DCF reception, press and hold  **WAVE** for 3 seconds.

TO SET TIME, 12/24 HR TIME AND SNOOZE DURATION



1. Press and hold **SET**, **24hr** flash, press  or  to select **24hr** ↔ **12hr**. In 12-hour mode, **PM** will appear on the display to indicate afternoon time. There is no **AM** indicator.
2. Press **SET** once again, the time digits change to "00". Press  or  to set the time zone.
-01 GMT 00 hour (e.g. UK)
00 GMT + 1 hour (e.g. Germany)
01 GMT + 2 hour (e.g. Finland)
3. Press **SET** once again, the hour digits flash. Press  or  to set the hours. Press and hold  or  will accelerate setting in fast speed.

4. Press **SET** once again, the minute digits flash. Press ▲ or ▼ to set the minutes. Press and hold ▲ or ▼ will accelerate setting in fast speed.
5. Press **SET** once again, **05** flash and **SN** appears. Press ▲ or ▼ to set snooze duration (from 5 min to 60 min.)
6. Press **SET** again or if no key pressed for approx. 10 seconds to exit the setting mode.

TO SET ALARM


1. Press and hold **ALM ON-OFF** until the hour digit flash. Then press ▲ or ▼ to set alarm hours. Press and hold ▲ or ▼ to accelerate setting in fast speed. **PM** will appear on the display to indicate afternoon time. There is no **AM** indicator.
2. Press **ALM ON-OFF** once again, alarm minute digits flash. Then press ▲ or ▼ to set alarm minutes.
3. Press **ALM ON-OFF** once again or if no key pressed for approx. 10 seconds to exit the Alarm setting mode.
4. After setting the alarm it is activated automatically. The  symbol will appear, when the alarm is activated.

TO TURN THE ALARM ON OR OFF


1. At normal time display, when the alarm is deactivated, press **ALM ON-OFF** once to activate the alarm and the  symbol appears.
2. Press **ALM ON-OFF** once again to deactivate Alarm and  disappears.

TO STOP THE ALARM AND REPEAT ON THE NEXT DAY

When alarm is sounding, the alarm icon flashes. Press any button except **SNOOZE / DIMMER** or

PROJECTION once to stop the alarm and reset it to come on the following day. After that  remains on the display.

TO ACTIVATE THE SNOOZE FUNCTION (default snooze duration is 5 minutes)

When alarm is sounding, press **SNOOZE/ DIMMER** once, the alarm will be silenced and  keeps flashing, alarm come on again after the set snooze duration.

Remarks: if only use the batteries, press **SNOOZE/ DIMMER** once to activate the backlight for 5 seconds.

TO USE THE SLEEP FUNCTION

Please note the instructions and further explanations from the introduction - in the beginning of the manual - to use the sleep function effectively!

- Simply press **SLEEP** on the unit or on the remote once to active the sleep function.
- The countdown time appears "01" (1 minute is default time).
- Press the SLEEP or the remote button repeatedly to increase the countdown time up to "06" minutes (320 seconds), when "06" is reached and the SLEEP button or remote button is pressed once again the countdown time returns to "01". If no button is pressed for 3 seconds the countdown starts.
- The countdown starts and is displayed / projected in seconds. After 4 seconds the display changes to segment display. The timing the segments appear is random.



Example:
User presses **SLEEP** once to set a 1-minute countdown, "01 MIN" blinks for 3 sec.

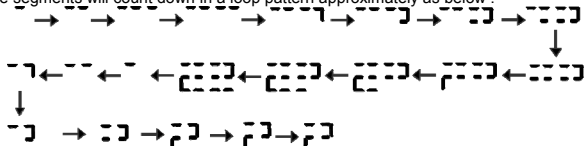


Upper digits show selected countdown time in seconds, lower digits shows countdown in minutes



Starts countdown in upper segment after 5 seconds

The segments will count down in a loop pattern approximately as below :-



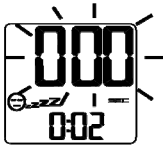
- Try to countdown the set time in your mind. When you think the time is up, press **SLEEP** on the unit or the remote button. Try to hit the set time as good as possible. Now the clock will display one of the results below, depending on when the button was pressed.

Press **SLEEP** before countdown reaches 0 second



The LCD displays the counted time in seconds for 600 sec. then returns to the normal time-alarm time display.

Press **SLEEP** right on countdown at 0 second



The LCD displays "000 SEC" and blinks for 600 sec., then returns to the normal time-alarm time display

No press of **SLEEP** and countdown reaches 0 second



if counting is over 0 second, segment continues to count in the loop for another 600 sec. The display will show the total counted time for 600 seconds and then returns to the normal time-alarm time display.

- After 10 minutes or by pressing by pressing **SLEEP** on the unit or remote button, the clock returns to normal time display. Repeat by pressing **SLEEP** on the unit or remote button again.

TO ADJUST DISPLAY BRIGHTNESS

Press **SNOOZE/ DIMMER** repeatedly to select brightness of the display **Bright => Low => Off => Bright**.

This can only be done when the adapter is being used.

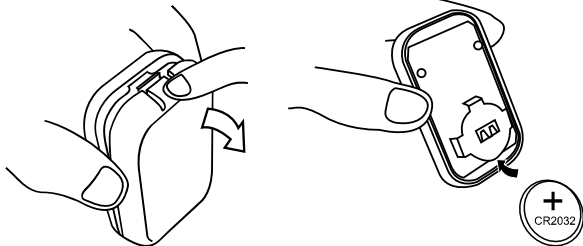
TO USE THE PROJECTION (operated by adaptor only)

1. Press **PROJECTION** once to turn on the projection.
2. Press **PROJECTION** once again to turn off the projection
3. When the projection is turned on, press and hold **PROJECTION** to flip the projected image upside down.
4. At the bottom of your unit, use the rotary knob to rotate the projected image by 90 degree.

Remark: when the clock is running the **SLEEP** function, the segment counting will be displayed and projected at the same time.

REPLACING THE BATTERY OF THE REMOTE

Press down the latch on the remote, then open up the front and back case. Replace the lithium battery with a fresh one, make sure the + polarity is facing up. Replace the front and back cases.



TROUBLE SHOOTING

If your clock displays irrelevant time or does not function properly, which maybe caused by electro-static discharge or other interference. Use a sharp object to press the reset button at the back of your unit once.

Your unit will be reset to default settings and you need to set it again.

Environmental reception effects

The clock obtains the accurate time with wireless technology. Same as all wireless devices, the reception is maybe affected by the following circumstances:

- long transmitting distance
- nearby mountains and valleys

- near freeway, railway, airports, high voltage cable etc.
- near construction site
- among tall buildings
- inside concrete buildings
- near electrical appliances (computers, TV's, etc) and metallic structures
- inside moving vehicles

Place the clock at a location with optimal signal, i.e. close to a window and away from metal surfaces or electrical appliances.

Precautions

- This main unit is intended to be used only indoors.
- Do not subject the unit to excessive force or shock.
- Do not expose the unit to extreme temperatures, direct sunlight, dust or humidity.
- Do not immerse in water.
- Avoid contact with any corrosive materials.
- Do not dispose this unit in a fire as it may explode.
- Do not open the inner back case or tamper with any components of this unit.

Batteries safety warnings

- Use only alkaline batteries, not rechargeable batteries.
- Install batteries correctly by matching the polarities (+/-).
- Always replace a complete set of batteries.
- Never mix used and new batteries.
- Remove exhausted batteries immediately.
- Remove batteries when not in use.
- Do not recharge and do not dispose of batteries in fire as the batteries may explode.
- Ensure batteries are stored away from metal objects as contact may cause a short circuit.
- Avoid exposing batteries to extreme temperature or humidity or direct sunlight.
- Keep all batteries out of reach from children. They are a choking hazard.

GENERAL SPECIFICATIONS

Alarm duration	2 minutes
Snooze duration	5 to 60 minutes
Default settings:-	
Alarm	6:00 (AM) (default)
Snooze duration	05 (5 minutes) (default)
Transmission Frequency	433Mhz
Transmission Distance	10 meters (open air transmission with no obstructions)
Battery of remote	1 x CR2032 (included)
Backup battery of main unit	3 x AAA (not included)

Environmental Protection



Consideration of duty according to the battery law

Old batteries do not belong to domestic waste because they could cause damages of health and environment. You can return used batteries free of charge to your dealer and collection points. As end-user you are committed by law to bring back needed batteries to distributors and other collecting points!

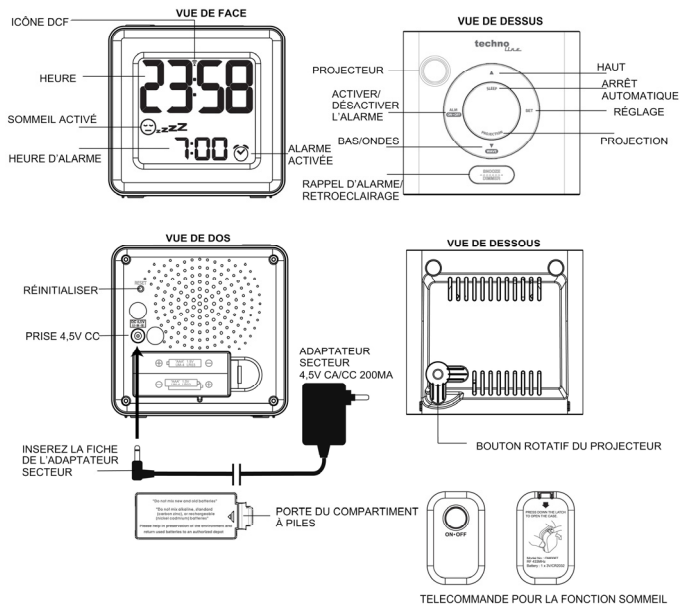


Consideration of duty according to the law of electrical devices

This symbol means that you must dispose of electrical devices separated from the General household waste when it reaches the end of its useful life. Take your unit to your local waste collection point or recycling centre. This applies to all countries of the European Union, and to other European countries with a separate waste collection system.



DreamMatePro Guide d'instructions



Nous vous remercions d'avoir acheté ce radio-réveil piloté à projection. Lisez attentivement le manuel et le conserver pour toute référence future.

Informations d'ordre général

Les personnes qui n'arrivent pas à trouver le sommeil risquent un sérieux stress psychologique. Le fait même de penser devoir dormir, pour pouvoir accomplir ses obligations du lendemain, crée une pression psychologique encore plus grande qui empêche de s'endormir. C'est un cercle vicieux qu'il faut briser. Parce qu'il y a également beaucoup d'autres causes au trouble du sommeil, vous devez obligatoirement consulter un médecin pour les clarifier. Surtout, si le trouble du sommeil dure depuis plusieurs semaines. Très souvent, les troubles organiques ou psychologiques sont diagnostiqués et les problèmes de sommeil disparaissent après leur traitement médical et la guérison.

De nombreux chercheurs qui traitent des troubles du sommeil, restent convaincus que certaines règles doivent être respectées pour avoir un sommeil raisonnable. Cela comprend l'environnement du sommeil et la routine quotidienne, le cycle naturel réveil-sommeil et les recommandations de comportement la nuit. Si vous avez des difficultés à vous endormir, prenez les précautions suivantes.

- Ne buvez pas après le dîner de boissons contenant de la caféine, telles que café, thé noir ou cola
- N'utilisez jamais de l'alcool comme une aide au sommeil
- Évitez l'utilisation de coupe-faim
- Ne prenez pas de repas lourds le soir
- Diminuez votre effort mental et physique avant d'aller se coucher
- Ayez une atmosphère agréable dans la chambre à coucher
- Bien aérez votre chambre à coucher
- N'allez au lit que lorsque vous êtes fatigué
- N'utilisez le lit que pour dormir et pas pour lire, boire, fumer ou regarder la télé
- Essayez de vous lever chaque matin à la même heure
- Ne dormez pas pendant la journée

L'adoption d'un rituel personnel s'est avérée particulièrement efficace. Cela veut dire, refaire les mêmes gestes juste avant de se coucher. En voici des exemples :

- Boire une tasse de thé ou un verre de lait avec du miel
- Appliquez une crème sur une certaine partie du corps (par exemple le visage)
- Appliquer une huile aromatique sur les joues
- Inspirer et expirer profondément 10 fois devant d'une fenêtre ouverte

Vous pouvez utiliser maintenant le DreamMate. Le principe est très simple. En étant forcé de se concentrer sur l'appareil et à réagir avec une télécommande, vos pensées sont dirigées dans une certaine direction. Des pensées sont éliminées et la réflexion à des problèmes non résolus est interrompue.

Installation de l'appareil

L'appareil projette des lignes à intervalles aléatoires sur le plafond ou un mur. Placez le projecteur de manière à pouvoir regarder la projection lorsque vous êtes allongé pour vous coucher. Le mieux c'est de pouvoir regarder au niveau du bout du nez, vous n'avez pas à ouvrir trop grand les yeux.

Début du cycle de sommeil

Avant de réduire ou d'éteindre les lumières de la chambre, saisissez la télécommande et assurez-vous des positions des touches. Prenez ensuite votre position de sommeil. Si vous appuyez une fois sur la touche, l'intervalle de temps s'affiche à l'écran. La valeur par défaut est 1 minute. Si vous préférez un intervalle plus long, appuyez sur la touche jusqu'à ce que le temps se mette à clignoter. Augmentez ensuite l'intervalle par pas d'une minute (pour plus d'informations reportez-vous à « Pour utiliser la fonction sommeil »). Lorsque vous aurez terminé, attendez que le clignotement s'arrête. Le compte à rebours va commencer. Vous pouvez suivre les toutes premières secondes à l'écran. La projection se transforme ensuite en lignes et vous devez continuer à compter les secondes dans votre tête. Si vous pensez que le temps défini est atteint, appuyez à nouveau sur la touche. Vous pouvez vérifier si votre comptage est correct. Réessayez si vous avez calculé le temps de façon erronée. Vous atteindrez progressivement de meilleurs résultats.

Vous remarquerez que vous aurez les paupières lourdes. Si vous vous sentez en train de dormir, laissez-vous aller. Ne pensez à rien, pensez uniquement aux chiffres. Si vous sentez que votre esprit s'égare, ouvrez immédiatement vos yeux et recommencez un nouveau cycle de sommeil. Ne laissez pas votre cerveau recommencer à réfléchir sur des problèmes ! Concentrez-vous uniquement sur votre cycle de sommeil et les chiffres.

Fin du cycle de sommeil

Le cycle de sommeil sera interrompu si vous n'avez pas appuyé sur la touche de la télécommande pendant une longue période. L'appareil retourne à l'affichage normal de l'heure ou de projection.

INSTALLATION

Branchez l'adaptateur secteur dans une prise secteur, puis branchez la fiche CC à l'arrière en bas de l'appareil. Vous pouvez alors utiliser votre appareil.


INSTALLATION DES PILES

Votre horloge nécessite 3 piles AAA (non incluses) pour assurer une alimentation de secours en cas de coupure temporaire du courant.

1. Placez votre appareil sur une surface plane, face vers le bas.
2. Enlevez le couvercle du compartiment à piles situé à l'arrière de l'appareil.
3. Insérez 3 piles AAA neuves dans le compartiment à piles en respectant les signes « + » et « - ».
4. Remettre le couvercle du compartiment à piles.

En fonctionnement sur piles, l'appareil peut fonctionner normalement à l'exception de la fonction projection. Les piles de secours permettent de sauvegarder l'heure et tous les réglages de l'unité. Assurez-vous que les nouvelles piles AAA sont utilisées.

RECEPTION DU SIGNAL DCF ET INDICATEUR DE SIGNAL

Une fois que votre réveil est mis sous tension, il se met à recevoir le signal DCF. L'icône  clignote.


Signal DCF faible ou absent

(seule l'icône ▲ clignote)

Signal de réception DCF fort

(l'icône  clignote)

Réception réussie

(l'icône  ne clignote plus)



Réception impossible

(l'icône  disparaît)





Remarque : Lorsque votre horloge reçoit le signal horaire radio-pilotée, toutes les touches seront verrouillées à l'exception de **SNOOZE/DIMMER**.

RÉCEPTION DU SIGNAL HORAIRE DCF

Votre horloge se met à jour automatiquement à l'heure exacte après la réception du code horaire DCF. L'horloge commence la réception automatique chaque jour à 1h00, 2h00 et 3h00. Si elle ne reçoit pas de signal horaire DCF jusqu'à 3h00, elle relance la réception à 4h00. En cas de nouvel échec, la réception démarre à 5h00. En cas d'échec répété, la réception automatique démarre de nouveau à 1h00 le jour suivant.


Pour lancer la réception manuelle du signal DCF, maintenez appuyée la touche  **WAVE** pendant 3 secondes. Pour arrêter la réception du signal DCF, maintenez appuyée la touche  **WAVE** pendant 3 secondes.

POUR RÉGLER HEURE, LE FORMAT 12/24 HEURES ET LA DURÉE DU RAPPEL DE L'ALARME



1. Maintenez appuyée la touche **SET**, **24hr** se met à clignoter, appuyez sur  ou  pour sélectionner **24hr ↔ 12hr**. En mode 12 heures, **PM** apparaît sur l'écran pour indiquer l'heure de l'après-midi. Il n'y a pas d'indicateur **AM**.
2. Appuyez de nouveau sur **SET**, les chiffres des heures changent en « 00 ». Utilisez les touches  ou  pour régler le fuseau horaire.
-01 = GMT + 00 heure (ex. Royaume-Uni)
00 = GMT + 1 heure (ex. Allemagne)
01 = GMT + 2 heure (ex. Finlande)

- Appuyez de nouveau sur **SET** , les chiffres des heures se mettent à clignoter. Utilisez les ▲ ou ▼ pour régler les heures. Maintenez appuyée ▲ ou ▼ permet un réglage de façon rapide.
- Appuyez de nouveau sur **SET** ; les chiffres des minutes se mettent à clignoter. Utilisez les ▲ ou ▼ pour régler les minutes. Maintenez appuyée ▲ ou ▼ permet un réglage de façon rapide.
- Appuyez de nouveau sur **SET**, **05** se met à clignoter et **SN** apparaît. Appuyez sur ▲ ou ▼ pour régler la durée de rappel d'alarme (de 5 min à 60 min.)
- Pour quitter le mode réglage, appuyez sur **SET** ou n'appuyez sur aucune touche pendant environ 10 secondes.


POUR RÉGLER L'ALARME

- Maintenez appuyée la touche **ALM ON-OFF** jusqu'à ce que les chiffres des heures se mettent à clignoter. ▲ ou ▼ pour régler les heures de l'alarme. Maintenez appuyée ▲ ou ▼ permet un réglage de façon rapide. **PM** apparaît sur l'écran pour indiquer l'heure de l'après-midi. Il n'y a pas d'indicateur **AM**.
- Appuyez de nouveau sur **ALM ON-OFF** ; les chiffres des minutes se mettent à clignoter. Appuyez ensuite sur ▲ ou ▼ pour régler les minutes de l'alarme.
- Pour quitter le mode réglage, appuyez sur **ALM ON-OFF** ou n'appuyez sur aucune touche pendant environ 10 secondes.
- Une fois l'alarme réglée elle sera activée automatiquement. Le symbole  apparaît lorsque l'alarme est activée.


POUR ACTIVER/DÉSACTIVER L'ALARME

- En mode affichage normal de l'heure, lorsque l'alarme est désactivée, appuyez une fois sur **ALM ON-OFF** pour activer l'alarme et le symbole  apparaît.
- Appuyez de nouveau sur **ALM ON-OFF** pour désactiver l'alarme et  disparaît.

POUR ARRÊTER L'ALARME ET LA RÉINITIALISER POUR LE JOUR SUIVANT

Lorsque l'alarme se déclenche, l'icône de l'alarme se met à clignoter. Appuyez sur une touche quelconque, sauf **SNOOZE/DIMMER** ou **PROJECTION** pour arrêter l'alarme et la réinitialiser pour se déclencher le lendemain. Après cela,  reste affiché à l'écran.

POUR ACTIVER LA FONCTION RAPPEL D'ALARME (intervalle de répétition par défaut 5 minutes)

Lorsque l'alarme se déclenche, appuyez une fois sur **SNOOZE/DIMMER**, l'alarme s'arrête et  continue de clignoter, et l'alarme se déclenche à nouveau après le délai défini.

Remarque : En fonctionnement sur piles, appuyez sur **SNOOZE/DIMMER** pour activer le rétroéclairage pendant 5 secondes.

POUR UTILISER LA FONCTION SOMMEIL

Il convient de noter les instructions et plus d'explications dès l'introduction, au début de ce manuel, sur l'utilisation efficace de la fonction sommeil !

1. Il suffit d'appuyer sur **SLEEP** de l'appareil ou de la télécommande pour activer la fonction sommeil.
2. Le compte à rebours apparaît « 01 » (1 minute est le temps par défaut).
3. Appuyez plusieurs fois sur la touche **SLEEP** ou de la télécommande pour augmenter le temps du comptage à rebours jusqu'à « 06 » minutes (320 secondes), lorsque « 06 » est atteint et la touche **SLEEP** ou la télécommande est appuyée le compte à rebours revient à « 01 ». Le compte à rebours commence si aucune touche n'est appuyée pendant 3 secondes.
4. Le compte à rebours commence et s'affiche/projeté en secondes. Après 4 secondes, l'affichage passe en mode segment. Le temps des segments apparaît de façon aléatoire.



Exemple :

Appuyez une fois sur **SLEEP** pour définir un compte à rebours de 1 minutes, « 01 MIN » clignote pendant 3 secondes.

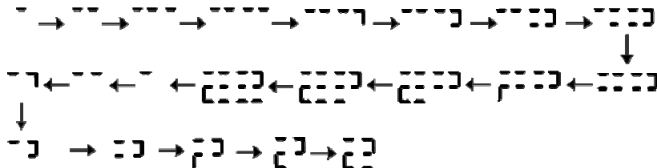


Les chiffres supérieurs indiquent le compte à rebours en secondes, les chiffres inférieurs indiquent le compte à rebours en minutes



Le compte à rebours commence dans le segment supérieur au bout de 5 secondes

Les segments effectuent un compte à rebours en boucle à peu près comme ci-dessous :



5. Essayez d'effectuer le compte à rebours du temps défini dans votre tête. Lorsque vous pensez que le temps est écoulé, appuyez sur la touche **SLEEP** de l'appareil ou de la télécommande. Essayez de deviner le temps défini le mieux possible. L'horloge affiche l'un des résultats ci-dessous, en fonction de l'instant où la touche est appuyée.

Appuyez sur **SLEEP** avant que le compte à rebours n'atteigne 0 secondes



L'écran LCD affiche le temps compté en secondes pendant 600 secondes puis retour à l'affichage normal de l'heure d'alarme.

Appuyez sur **SLEEP** juste lorsque le compte à rebours atteint 0 secondes



L'écran LCD affiche « 000 SEC » et clignote pendant 600 secondes, puis retourne à l'affichage normal de l'heure de l'alarme

Si **SLEEP** n'est pas appuyée, le compte à rebours atteint 0 secondes



Si le comptage atteint 0 secondes, le segment continue à compter dans en boucle pendant 600 autres secondes L'affichage indique le total compté en 600 secondes, puis retourne à l'affichage normal de l'heure de l'alarme.

- Après 10 minutes ou en appuyant sur la touche **SLEEP** de l'appareil ou de la télécommande, l'horloge retourne à l'affichage normal de l'heure. Appuyez de nouveau sur la touche **SLEEP** de l'appareil ou de la télécommande.

RÉGLAGE DE LA LUMINOSITE DE L'AFFICHAGE

Appuyez plusieurs fois sur **SNOOZE/DIMMER** pour sélectionner la luminosité de l'écran **Lumineux => Faible => désactivé => Élevé**.

Cela ne peut être effectué que lorsque l'adaptateur est utilisé.

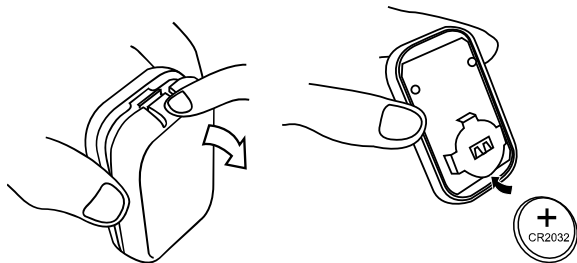
POUR UTILISER LA PROJECTION (uniquement lorsque l'adaptateur est utilisé)

- Appuyez une fois sur **PROJECTION** pour activer la projection.
- Appuyez de nouveau sur **PROJECTION** pour désactiver la projection.
- Lorsque la projection est activée, maintenez appuyée la touche **PROJECTION** pour retourner l'image projetée à l'envers.
- En bas de votre appareil, tournez le bouton rotatif pour faire pivoter l'image projetée de 90 degrés.

Remarque : lorsque l'horloge est active, la fonction SOMMEIL, le comptage de segment seront affichés et projetés en même temps.

REMPACEMENT DE LA PILE DE LA TELECOMMANDE

Appuyez sur le loquet situé de la télécommande, puis ouvrir les faces avant et arrière. Remplacer la pile au lithium avec une nouvelle, assurez-vous que la polarité + soit vers le haut. Remettez les faces avant et arrière.



EN CAS DE PANNE

Si votre horloge affiche l'heure de façon erronée ou ne fonctionne pas correctement, ce qui peut être causé par une décharge électrostatique ou d'autres interférences. Utilisez un objet pointu pour appuyer sur le bouton de réinitialisation à l'arrière de votre appareil.

Les réglages par défaut de l'horloge seront rétablis mais vous devez effectuer à nouveau les réglages personnalisés.

Effets de l'environnement sur la réception

Votre horloge récupère l'heure exacte grâce à la technologie sans fil. Comme pour tout appareil sans fil, la réception peut être affectée dans les cas suivants :

- Distance de transmission longue
- À côté des montagnes et des vallées
- Près d'autoroutes, chemins de fer, aéroports, câbles haute tension, etc.
- À proximité d'un chantier de construction
- Entouré de bâtiments élevés
- À l'intérieur de bâtiments en béton
- À proximité d'appareils électriques (ordinateurs, téléviseurs, etc.) et des structures métalliques
- À l'intérieur de véhicules mobiles

Placez votre horloge dans un endroit avec des signaux optimaux, par exemple près d'une fenêtre, loin des surfaces métalliques et des appareils électriques.

Précautions

- Cet appareil n'est destiné qu'à une utilisation intérieure.
- Ne soumettez pas l'appareil à une force ou à un choc excessif.
- N'exposez pas l'appareil à la lumière directe du soleil, à des températures élevées, à l'humidité ou à la poussière.
- Ne plongez pas l'appareil dans l'eau.
- Éviter tout contact avec des matériaux corrosifs.
- Ne jetez pas cet appareil au feu, il risque d'exploser.
- Ne pas ouvrir l'arrière du boîtier intérieur ou modifier les composants de cette unité.

Avertissements de sécurité concernant les piles

- Utilisez uniquement des piles alcalines non rechargeables.
- Installez les piles en respectant le sens des polarités (+/-).
- Remplacez toujours toutes les piles en même temps.
- Ne combinez pas des piles usagées avec des piles neuves.

- Lorsque les piles sont déchargées, retirez-les immédiatement de l'appareil.
- Retirez les piles lorsque vous n'envisagez pas d'utiliser votre appareil avant longtemps.
- N'essayez pas de recharger des piles qui ne sont pas rechargeables et ne jetez aucune pile dans le feu (elle risque d'exploser).
- Rangez vos piles de façon à ce qu'aucun objet métallique ne puisse mettre leurs bornes en court-circuit.
- Évitez d'exposer les piles à des températures extrêmes, à l'humidité ou à la lumière directe du soleil.
- Conservez vos piles hors de portée des enfants. Elles présentent un risque d'étouffement.

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES

Durée de l'alarme	2 minutes
Durée de rappel d'alarme	5 à 60 minutes
Réglages par défaut :	
Alarme	06h00 (du matin) (par défaut)
Durée de rappel d'alarme	05 (5 minutes) (par défaut)
Fréquence de transmission	433 Mhz
Transmission Distance	10 mètres (transmission en plein air sans obstruction)
Pile de la télécommande	1 x CR2032 (incluse)
Piles de secours de l'unité principale	3 x AAA (non incluses)

Protection de l'environnement



Obligation légale concernant la mise au rebut des piles

Ne jetez pas les piles usagées avec les ordures ménagères car elles sont nuisibles pour la santé et l'environnement. Il est conseillé de ramener les piles usagées sans frais à votre revendeur et aux points de collecte. En tant que consommateur, vous êtes obligés par la loi de ramener les piles usagées aux revendeurs et aux points de collecte !

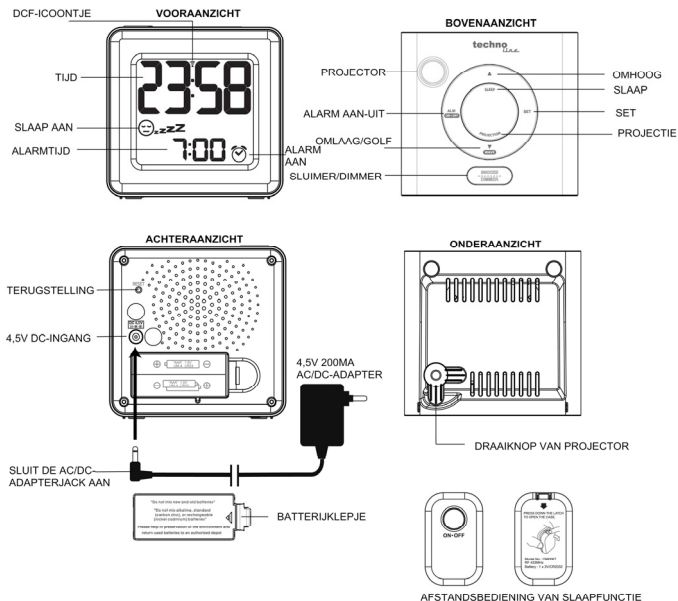


Respect de l'obligation de la Loi sur les appareils électriques

Ce symbole signifie que les appareils électriques ne doivent pas être jetés aux ordures ménagères à la fin de leur vie utile. Ramenez votre appareil à votre point de collecte de déchets ou à un centre de recyclage local. Ceci s'applique à tous les pays de l'Union européenne et aux autres pays européens disposant d'un système de collecte sélectif des déchets.



DreamMatePro Gebruiksaanwijzing



Hartelijk bedankt voor het aanschaffen van deze radiogestuurde alarmklok met projector. Lees de instructies a.u.b. zorgvuldig en bewaar de handleiding als eventueel naslagwerk.

Algemene informatie

Personen die moeilijk in slaap vallen kunnen psychologisch erg veel stress oplopen. Blijven denken aan de noodzaak in slaap te moeten vallen, om de volgende dag weer fit te zijn voor werk, creëert zelfs nog meer psychologische stress waardoor men nog moeilijker inslaapt. Dit is een cirkel die moet worden verbroken. Omdat er veel andere oorzaken zijn van slaapproblemen, is het altijd aangeraden een arts te raadplegen. Voornamelijk als een slaapprobleem verschillende weken duurt. In de meeste gevallen worden organische of psychologische problemen vastgesteld en verdwijnen de slaapproblemen na medische behandeling en genezing.

In veel onderzoek naar slaapproblemen blijkt dat er bepaalde regels bestaan wat betreft een redelijke slaaphygiëne. Deze regels hebben betrekking op o.a. het ontwerp van de slaapomgeving, de dagelijkse routine, de natuurlijke slaap/waakcyclus en de gedragsaanbevelingen voor de nacht. Als u problemen ondervindt met inslapen, kunt u de volgende maatregelen treffen.

- Drink na het middagmaal geen cafeïnehoudende drank zoals koffie, zwarte thee of cola
- Gebruik nooit alcohol om sneller in slaap te vallen
- Gebruik geen eetlustremmers
- Eet geen zware avondmaaltijden
- Span uzelf vóór uw bedtijd mentaal en fysiek niet teveel in
- Zorg voor een comfortabele atmosfeer in de slaapkamer
- Zorg ervoor dat de slaapkamer goed wordt geventileerd
- Ga alleen naar bed wanneer u moe bent
- Gebruik het bed alleen om in te slapen, niet om te lezen, drinken, roken of TV te kijken
- Sta elke ochtend altijd om dezelfde tijd op
- Slaap niet overdag

Het blijkt dat een persoonlijk ritueel voordat u naar bed gaat zeer efficiënt is. Dit betekent dat u altijd hetzelfde doet net voordat u naar bed gaat. Enkele voorbeelden zijn:

- Een kopje thee of melk met honing drinken
- Crème smeren op een bepaald lichaamsdeel (bijv. uw gezicht)
- Aromatische olie op uw wangen toepassen
- Tienmaal diep in- en uitademen terwijl u voor een open raam staat

Gebruik nu uw DreamMate. Het principe ervan is erg simpel. Omdat u wordt gedwongen uzelf op het apparaat te richten en moet reageren met een afstandsbediening, worden u gedachtes in een bepaalde richting gestuurd. Andere gedachtes worden gestopt, zodat u niet meer nadenkt over onopgeloste conflicten.

Het apparaat opzetten

Het apparaat projecteert lijnen met een willekeurige timing op het plafond of een muur. Plaats de projector zodanig dat u de projectie in uw favoriete slaappositie goed kunt zien. Het beste is als u over de punt van uw neus kijkt, zodat u uw ogen niet te wijd hoeft te openen.

Start van de slaapcyclus

Voordat u de verlichting in de kamer uitschakelt of dempt, dient u de afstandsbediening in uw hand te houden en te controleren waar de bedieningstoets is geplaatst. Ga nu in uw favoriete slaappositie liggen. Als u nu slechts eenmaal op de toets drukt, zal de tijd van de timer op de display verschijnen. De standaard instelling is 1 minuut. Als u liever een langere tijdsduur hebt, kunt u meerdere keren op de toet drukken totdat de tijd begint te knipperen. Verhoog het interval vervolgens in stappen van 1 minuut (zie voor meer informatie "De slaapfunctie gebruiken"). Wacht totdat de tijd stopt met knipperen nadat de gewenste tijdsduur is geselecteerd. Het apparaat begint nu met aftellen. U kunt de eerste seconden op de display volgen. De projectie verandert vervolgens in lijnen en u dient nu de seconden in uw hoofd door te blijven tellen. Als u denkt dat de ingestelde tijd is verstreken, drukt u nogmaals op de toets. Bekijk nu of u het juist hebt. Probeer het opnieuw als u erg ver naast de ingestelde tijd zat. Dit zal geleidelijk aan steeds beter worden.

U zult voelen dat uw oogleden zwaarder worden. Laat uzelf in slaap vallen als u uw lichaam aangeeft in slaap te willen vallen. Probeer aan niets anders te denken dan de cijfers. Als u voelt dat uw focus zich op andere zaken begint te richten, dient u onmiddellijk uw ogen te openen en een nieuwe slaapcyclus te starten. Houd uw gedachtes ver van enige problemen verwijderd! Concentreer uitsluitend op uw slaapcyclus en de cijfers.

Einde van de slaapcyclus

De slaapcyclus zal stoppen als u voor langere tijd niet meer op de afstandsbedieningstoets hebt gedrukt. Het apparaat zal terugkeren op de normale tijdweergave en projectie.

INSTALLATIE

Sluit de AC/DC-adapter aan en steek vervolgens de DC-stekker linksonder op de achterzijde van het apparaat in de voedingsingang. Uw apparaat is nu gereed voor gebruik.


DC-BATTERIJ INSTALLEREN

Uw klok gebruikt 3 x nieuwe AAA batterijen (niet inbegrepen) als back-upvoeding in het geval van een tijdelijke stroomonderbreking.

1. Plaats het apparaat met de display omlaag op een vlak oppervlakte.
2. Verwijder het batterijklepje op de achterzijde van het apparaat.
3. Installeer 3 x nieuwe AAA batterijen in de batterijhouder en let daarbij op de juiste "+" en "-" polariteit.
4. Plaats het batterijklepje terug.


Wanneer het apparaat op DC-batterijmodus is geschakeld, blijven alle functies werken met uitzondering van de projectiefunctie. De DC-batterij zal de tijd en alle instellingen van uw apparaat behouden. Zorg er a.u.b. voor verse AAA batterijen te gebruiken.

DCF-SIGNAALONVANGST EN SIGNAALINDICATOR

Zodra uw klok is ingeschakeld, start het de ontvangst van het DCF-signaal. Het  icoontje knippert.

Zwak of geen DCF-signaal (alleen het  icoontje knippert)

Sterke DCF-signaalontvangst ( icoontje knippert)



Geslaagde Ontvangst ( icoontje blijft constant)

Mislukte Ontvangst ( icoontje verdwijnt)





Opmerking: wanneer uw klok het radiogestuurde tijdsignaal ontvangt, zal geen enkele toets functioneren met uitzondering van de toets **SNOOZE/DIMMER**.

ONTVANGST VAN HET DCF-TIJDSIGNAAL

Uw klok zal zichzelf automatisch bijwerken tot op de exacte tijd nadat de DCF-tijdcode is ontvangen. De klok start automatisch de signaalontvangst elke dag om 1:00, 2:00 en 3:00. Als het DCF-signaal om 3:00 niet is ontvangen, wordt de ontvangst om 4:00 gestart. Als de ontvangst weer mislukt, zal het de ontvangst starten om 5:00. Als het nogmaals mislukt, zal het de automatische ontvangst de volgende dag weer om 1:00 starten.


U kunt de DCF-ontvangst handmatig starten door voor 3 seconden op de toets  **WAVE** te drukken. Houd de toets  **WAVE** voor 3 seconden ingedrukt om de DCF-ontvangst te stoppen.

TIJD, 12/24-UUR FORMAAT EN SLUIMERDUUR INSTELLEN



1. Houd **SET** ingedrukt en **24hr** zal nu knipperen, druk vervolgens op  of  om **24hr** ⇌ **12hr** te selecteren. In 12-uur modus zal **PM** op de display verschijnen ter aanduiding van de middagtijd. Er is geen **AM**-indicator.
2. Druk nogmaals op **SET** en de tijdcijfers veranderen in "00". Druk op  of  om de tijdzone in te stellen.
-01 = GMT + 00 uur (bijv. Verenigd Koninkrijk)
00 = GMT + 1 uur (bijv. Duitsland)
01 = GMT + 2 uur (bijv. Finland)

3. Druk nog een keer op **SET** en de uren cijfers beginnen te knipperen. Druk op ▲ of ▼ om de uren in te stellen. Houd ▲ of ▼ ingedrukt om de instellingen sneller te doorlopen.
4. Druk nog een keer op **SET** en de minuutcijfers zullen nu knipperen. Druk op ▲ of ▼ om de minuten in te stellen. Houd ▲ of ▼ ingedrukt om de instellingen sneller te doorlopen.
5. Druk nogmaals op **SET**, **05** zal knipperen en **SN** verschijnt. Druk op ▲ of ▼ om de sluimertijd in te stellen (van 5 min tot 60 min.)
6. Druk nogmaals op **SET** of druk voor ca. 10 seconden op geen enkele toets om de instellingsmodus te verlaten.

HET ALARM INSTELLEN

1. Houd **ALM ON-OFF** ingedrukt totdat de uren cijfers knipperen. Druk vervolgens op ▲ of ▼ om de alarmuren in te stellen. Houd ▲ of ▼ ingedrukt om de instellingen sneller te doorlopen. **PM** zal op de display verschijnen om de middagtijd aan te geven. Er is geen **AM**-indicator.
2. Druk nogmaals op **ALM ON-OFF** en de minuutcijfers zullen nu knipperen. Druk vervolgens op ▲ of ▼ om de alarmminuten in te stellen.
3. Druk nog een keer op **ALM ON-OFF** of druk voor ca. 10 seconden op geen enkele toets om de Alarminstelling te verlaten.
4. Het alarm wordt na de instelling automatisch geactiveerd. Het -symbooltje zal verschijnen wanneer het alarm is geactiveerd.

HET ALARM INSCHAKELEN OF UITSCHAKELEN


1. Druk tijdens de normale tijdweergave en met het alarm gedeactiveerd eenmaal op **ALM ON-OFF** om het alarm te activeren, het -symbooltje zal verschijnen.
2. Druk nogmaals op **ALM ON-OFF** om het alarm te deactiveren,  zal verdwijnen.

HET ALARM STOPPEN EN WEER VOOR DE VOLGENDE DAG INSTELLEN

Het alarmicoontje zal knipperen wanneer het alarm klinkt. Druk eenmaal op een willekeurige toets, behalve **SNOOZE/DIMMER** of **PROJECTION**, om het alarm te stoppen en automatisch in te stellen voor de volgende

dag. Hierna zal  op de display blijven.

DE SLUIMERFUNCTIE ACTIVEREN (standaard sluimertijd is 5 minuten)

Druk eenmaal op **SNOOZE/DIMMER** wanneer het alarm klinkt om deze tijdelijk te stoppen,  blijft nu knipperen en het alarm zal na de ingestelde sluimerduur weer klinken.

Opmerkingen: als alleen de batterijen worden gebruikt, kunt u eenmaal op **SNOOZE/DIMMER** drukken om het achtergrondlicht voor 5 seconden in te schakelen.

DE SLAAPFUNCTIE GEBRUIKEN

Vergeet a.u.b. niet de instructies en informatie van de inleiding - aan het begin van deze handleiding - om de slaapfunctie effectief te gebruiken!

1. U hoeft slechts eenmaal op **SLEEP** op het apparaat of op de afstandsbediening te drukken om de slaapfunctie te activeren.
2. De afteltijd zal nu verschijnen "01" (1 minuut is de standaard tijd).
3. Druk meerdere keren op **SLEEP** of op de afstandsbedieningtoets om de afteltijd te verhogen tot op "06" minuten (320 seconden), wanneer "06" is bereikt en u drukt nogmaals op de toets **SLEEP** of op de afstandsbedieningtoets zal de afteltijd terugkeren op "01". Het aftellen wordt gestart als u voor 3 seconden op geen enkele toets drukt.
4. Het aftellen wordt gestart en in seconden weergegeven/geprojecteerd. De display verandert na 4 seconden in de segmentdisplay. De segmenten verschijnen met een willekeurige timing.



Voorbeeld:

Druk eenmaal op **SLEEP** om een afteltijd van 1 minuut in te stellen, "01 MIN" zal voor 3 seconden knipperen.

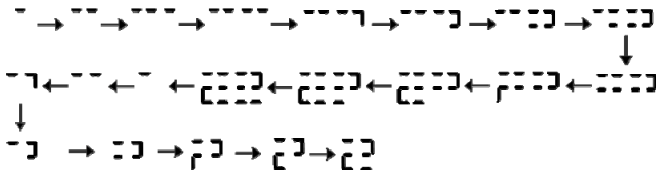


De bovenste cijfers tonen de geselecteerde afteltijd in seconden, terwijl de onderste cijfers de afteltijd weergeven in minuten



Het aftellen wordt na 5 seconden in het bovenste gedeelte gestart

De segmenten zullen de tijd als volgt cyclisch aftellen:



5. Probeer de ingestelde tijd in uw hoofd af te tellen. Wanneer u denkt dat de tijd is verstreken, drukt u op **SLEEP** op het apparaat of op de afstandsbedieningtoets. Probeer de ingestelde tijd zo goed mogelijk in te schatten. De klok zal nu een van de resultaten hieronder weergeven, het resultaat hangt af van wanneer op de toets was gedrukt.

Op **SLEEP** drukken voordat de afteltijd 0 seconden bereikt



De LCD toont de afgetelde tijd in seconden voor 600 seconden en keert vervolgens terug op de standaard tijd/alarmtijdweergave.

Op **SLEEP** drukken precies op 0 seconden afteltijd



De LCD toont "000 SEC" en knippert voor 600 seconden, en keert vervolgens terug op de standaard tijd/alarmtijdweergave.

Niet op **SLEEP** drukken en de afteltijd bereikt 0 seconden



Als de afteltijd na 0 seconden doorloopt, begint de display weer een nieuwe aftelling voor nogmaals 600 seconden. De display zal de totale getelde tijd voor 600 seconden weergeven en vervolgens terugkeren op de normale tijd/alarmtijdweergave.

- De klok zal na 10 minuten terugkeren op de normale tijdweergave of u kunt hiervoor ook op **SLEEP** op het apparaat of op de afstandsbedieningtoets drukken. Herhaal dit door nogmaals op **SLEEP** op het apparaat of op de afstandsbedieningtoets te drukken.

DE LCD-VERLICHTING AANPASSEN

Druk meerdere keren op **SNOOZE/DIMMER** om de helderheid van de display in te stellen op **Helder => Laag => Uit => Helder**.

Deze instelling is alleen beschikbaar wanneer de adapter wordt gebruikt.

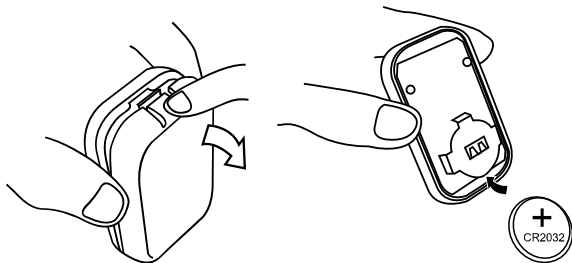
DE PROJECTIE GEBRUIKEN (alleen wanneer de adapter wordt gebruikt)

- Druk eenmaal op **PROJECTION** om de projectie in te schakelen.
- Druk nogmaals op **PROJECTION** om de projectie uit te schakelen.
- Wanneer de projectie is ingeschakeld, kunt u **PROJECTION** ingedrukt houden om het geprojecteerde beeld ondersteboven te draaien.
- Gebruik de draaiknop op de onderzijde van het apparaat om het geprojecteerde beeld 90 graden te draaien.

Opmerking: wanneer de **SLAAP**-functie van de klok actief is, wordt het aftellen van de segmenten gelijktijdig weergegeven en geprojecteerd.

DE BATTERIJ VAN DE AFSTANDBEDIENING VERVANGEN

Druk het palletje op de afstandsbediening in en open vervolgens de voor- en achterbehuizing. Vervang de lithiumbatterij door een nieuwe batterij en zorg er hierbij voor dat de + polariteit omhoog wijst. Plaats de voor- en achterbehuizingen terug.



PROBLEEMOPLOSSING

Als uw klok een verkeerde tijd weergeeft of niet goed werkt, kan dit liggen aan elektrostatische ontlading of andere interferenties. Gebruik een scherp voorwerp om eenmaal op de terugstelhoets op de achterzijde van het apparaat te drukken.

Uw apparaat zal nu zijn teruggesteld op de standaard instellingen en moet opnieuw worden ingesteld.

Omgevingseffecten op ontvangst

De klok ontvangt de exacte tijd d.m.v. draadloze technologie. Zoals met alle draadloze apparatuur, kan de ontvangst in de volgende gevallen worden aangetast:

- lange zendafstand
- nabijgelegen bergen en valleien
- in de buurt van snelwegen, rails, vluchthavens, hoogspanningskabels, enz.
- nabij bouwterreinen
- tussen hoge gebouwen
- binnenin betonnen gebouwen
- in de buurt van elektrische apparatuur (computers, TV's, enz.) en metalen structuren
- binnenin bewegende voertuigen

Plaats de klok op een plek met optimale signaalontvangst, d.w.z. dicht in de buurt van een raam en uit de buurt van metalen oppervlaktes of elektrische apparatuur.

Voorzorgsmaatregelen

- Het hoofdapparaat is uitsluitend bestemd voor gebruik binnenshuis.
- Stel het apparaat niet bloot aan overmatige krachten of schokken.
- Stel het apparaat niet bloot aan extreme temperaturen, direct zonlicht, stof of vochtigheid.
- Dompel het apparaat niet onder in water.
- Laat het niet in contact komen met bijtende materialen.
- Stel het apparaat niet bloot aan open vuur, omdat het kan exploderen.
- Open nooit de interne achterbehuizing en modificeer geen enkele onderdelen van dit apparaat.

Veiligheidswaarschuwingen batterijen

- Gebruik uitsluitend alkaline batterijen, geen herlaadbare batterijen.
- Neem bij het plaatsen van de batterijen de juiste polariteit in acht (+/-).
- Vervang altijd alle batterijen tegelijk.
- Gebruik nooit nieuwe en gebruikte batterijen door elkaar.
- Verwijder lege batterijen onmiddellijk.
- Verwijder de batterijen als het toestel niet wordt gebruikt.

- Herlaad de batterijen niet en gooi ze niet in vuur, omdat de batterijen zouden kunnen ontploffen.
- Zorg ervoor dat de batterijen uit de buurt van metalen voorwerpen worden bewaard, omdat hierdoor kortsluiting kan ontstaan.
- Stel batterijen niet bloot aan extreme temperaturen, vochtigheid of direct zonlicht.
- Houd alle batterijen buiten bereik van kinderen. Er bestaat gevaar van verstikking.

ALGEMENE SPECIFICATIES

Alarmduur	2 minuten
Sluimertijd	5 tot 60 minuten
Standaard instellingen:	
Alarm	6:00 (AM) (standaard)
Sluimertijd	05 (5 minuten) (standaard)
Zendfrequentie	433 Mhz
Overdrachtafstand	10 meter (overdracht in de open lucht zonder obstakels)
Batterij van afstandsbediening	1 x CR2032 (inbegrepen)
Back-upbatterij van hoofdeenheid	3 x AAA (niet inbegrepen)

Milieubescherming



Neem wettelijke heffingen in verband met de afvoer van batterijen in aanmerking. Oude batterijen behoren niet tot huishoudelijk afval, omdat deze schadelijk zijn voor de volksgezondheid en het milieu. U kunt verbruikte batterijen kosteloos inleveren bij uw dealer of inzamelpunten. U bent als eindgebruiker wettelijk verplicht verbruikte batterijen in te leveren bij distributeurs of andere inzamelpunten!



Houd rekening met heffingen in het kader van wetgeving m.b.t. het afvoeren van elektrische apparatuur. Dit symbooltje betekent dat u elektrische apparatuur aan het einde van hun levensduur gescheiden van algemeen huishoudelijk afval moet afvoeren. Lever uw apparaat in bij een plaatselijk inzamelpunt voor afvalverwerking of een recyclingcentrum. Dit geldt voor alle landen in de Europese Unie, en voor andere Europese landen met inzamelsystemen voor gescheiden afval.

