

Gaminį registruokite tinklalapyje

[www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome)

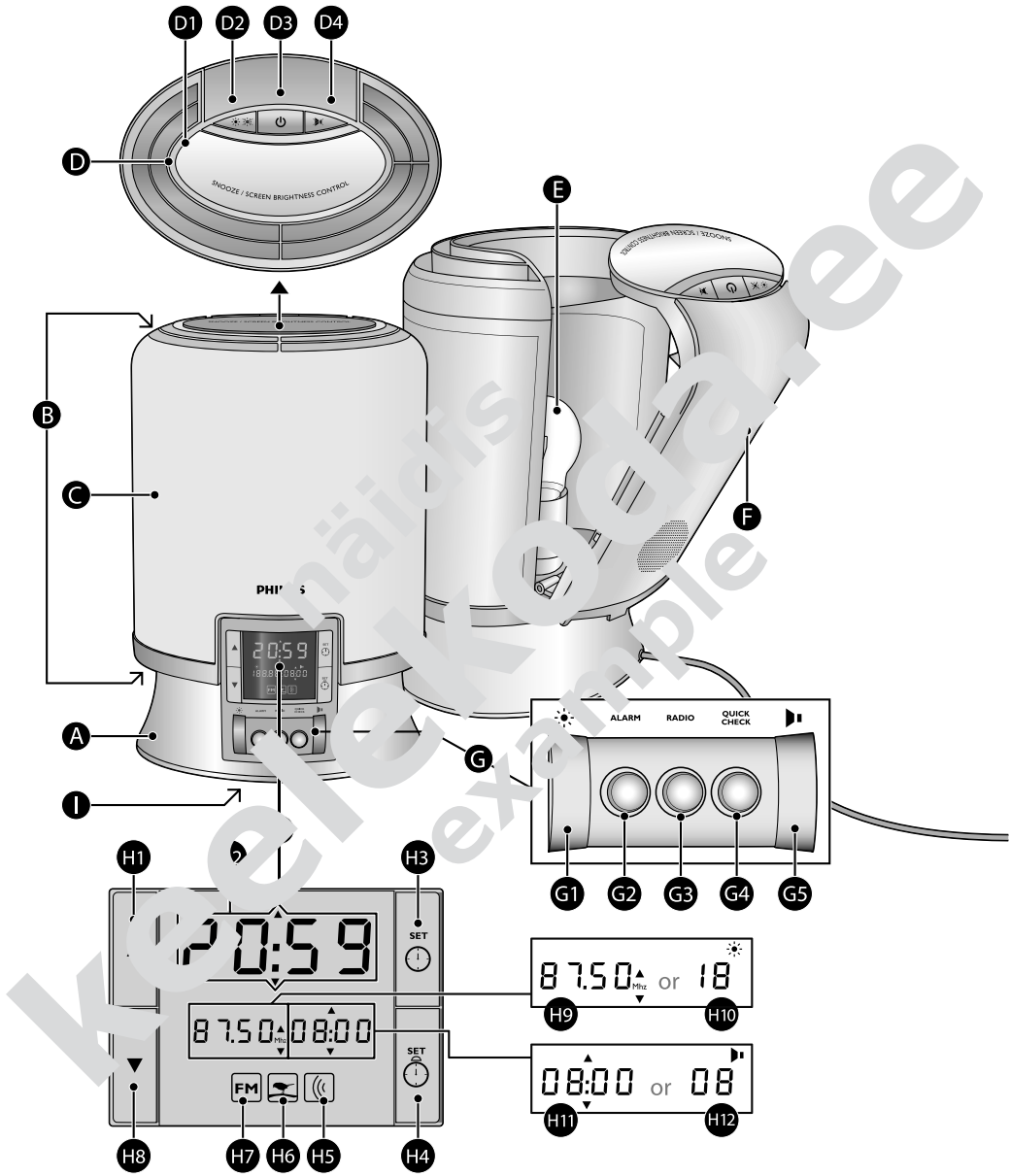


HF3463



Žadintuvas-šveistuvas  
Naudojimo instrukcija

**PHILIPS**



## Ivadas

Sveikiname įsigijus šią prekę ir sveiki atvykę į *Philips* pasaulį! Norėdami gauti *Philips* palaikymą, prietaisą užregistruokite tinklalapyje [www.philips.com/welcome](http://www.philips.com/welcome).

*Philips* žadintuvas *Wake-up Light* padės jums maloniau atsikelti. Žadinimo metu šviesa iki pasirinkto intensyvumo palaipsniui ryškėja 30 minučių. Šviesa skatina energijos hormonų išsiskyrimą ir natūraliu būdu paruošia Jūsų kūną atsibudimui. Turėsite daugiau energijos. Kad atsibudimas būtų dar malonesnis, galite klausytis bundančių su gamtos garsų arba radijo. Prietaisą galima naudoti kaip stalinę lempą.

## Apšvietimas ir biologinis laikrodis

Šviesa reguliuoja biologinį laikrodį, kuris nustato organizmo miego ir aktyvumo ritmą. Hormono melatonino kiekis vakare yra didžiausias, kai kūnas ruošiasi miegui. Rytmečio šviesa stimuliuoja kortizolio išsiskyrimą organizme, todėl kvėpuojate labiau, esame žvalesni.

Paprastai miego-aktyvumo ritmas atitinka kasdieninio gyvenimo ritmą. Šiais laikais mes dažnai privalome keltis, kol dar tamsu.

## *Wake-up Light* žadintuvo poveikis

*Philips* žadintuvas *Wake-up Light* vėl iš paruošia Jūsų kūną atsibudimui per paskutinę miego valandą. Anksti ryte, kol dar tamsu, jautresnės šviesai, nei tuomet, kai esame atsikėlę.

Užtenka palyginus mažo šviesos kiekio, imituojančio natūralų saulėtekį, kad atsibudimo metu padidėtų kortizolio lygis. Žmonės naudojančius *Wake-up Light* žadintuvą lengviau atsikelia, yra žvalesni ir jautresnės protūros. Pradėjus dieną su *Wake-Up Light* žadintuvu visa diena bus našesnė, bus lengviau susitelkti. Kiekvieno žmogaus jautrumas šviesai skiriasi, todėl reguliuojam. *Wake-up Light* žadintuvo šviesos intensyvumą, galite jį pritaikyti sau.

Daugiau informacijos apie *Wake-up Light* žadintuvą sužinosite apsilonkę interneto svetainėje [www.philips.com](http://www.philips.com).

## Laikrodžio laiko nustatymas

---

- 1 Laiką nustatykite naudodami ▲ ir ▼ mygtukus.
- 2 Norėdami laikrodį greičiau atsukti atgal arba persukti į priekį, mygtuką laikykite nuspaudę.

*Pastaba: jei norėsite kitą kartą įvesti laiką, paspauskite laiko nustatymo mygtuką. Ekrane pradeda mirksėti laiko rodmuo, laiko indikatoriaus apačioje pasirodo rodyklės, nurodanti, kad galite nustatyti teisingą laiką.*

- 3 Kai įvedėte teisingą laiką, norėdami jį išsaugoti, paspauskite laiko nustatymo mygtuką (8 pav.).
- ▶ Laiko rodmuo ekrane nustoja mirksėti, rodyklės dingsta.

*Pastaba: jei nepatvirtinsite įvesto laiko, rodmuo nustos mirksėti, rodyklės dings po 10 sekundžių. Tai rodo, kad laikas yra nustatytas. Dabar prietaisas yra paruoštas naudojimui.*

## Prietaiso naudojimas

---

### Žadintuvo nustatymas

---

Nustatant žadintuvą, galite pasirinkti tinkamą intensyvumą, garsų tipą ir garso stiprumą.

Nustačius žadintuvą, pradeda svyruoti žiedas, esantis apie ALARM mygtuką. Žadinimo metu šviesa iki pasirinkto intensyvumo palaipsniui išsijęja 30 minučių. Žadinimo metu garsas iki pasirinkto intensyvumo sekundžių palaipsniui garsėja likus 30 minučių iki nustatyto žadinimo laiko.

#### Žadinimo laiko nustatymas

- 1 Norėdami nustatyti žadinimo laiką, paspauskite žadintuvo mygtuką (⌘) (9 pav.).

- ▶ Žadinimo laikas pradeda mirksėti, o ekrano viršuje ir apačioje pasirodo dvi rodyklės (10 pav.).

- 2 Žadinimo laiką (t. y. laiką, kada norite atsikelti) nustatykite naudodami ▲ ir ▼ mygtukus (11 pav.).

- ▶ Norėdami laikrodį greičiau atsukti atgal arba persukti į priekį, mygtuką laikykite nuspaudę ilgiau.

- 4 Norėdami patvirtinti žadinimo laiką, dar kartą paspauskite žadintuvo (⌘) mygtuką (9 pav.).




- ▶ Rodyklės dingsta, žadinimo laiko rodmuo nustoja mirksėti.

*Pastaba: jei nepatvirtinsite įvesto žadinimo laiko, rodmuo nustos mirksėti, o rodyklės dings po 10 sekundžių. Tai rodo, kad žadinimo laikas yra nustatytas.*


## Žadintuvo įjungimas ir išjungimas

---

Kai žadintuvas įjungtas, pradeda šviesti žiedas, esantis apie ALARM mygtuką. Nustatytu metu pasigirsta žadinimo signalas, o žadintuvas pasiekia nustatytą šviesos intensyvumą.

- 1 Norėdami išjungti šviesą ir garsą, paspauskite  mygtuką (19 pav.).
  - ▶ Pradės šviesti žiedas, esantis apie ALARM mygtuką. Žadinimo funkcija įjungta, o signalas vėl įsijungs kitą dieną, nustatytu laiku ir tuo pačiu garso ir šviesos intensyvumu (13 pav.).
- 2 Įsijungus signalui, norėdami išjungti garsą, paspauskite  mygtuką (20 pav.).
- 3 Įsijungus signalui, norėdami išjungti lempą, paspauskite  mygtuką (21 pav.).
- 4 Jei norite išjungti žadinimo funkciją, ALARM mygtuką paspauskite vieną kartą kelis kartus, kol garso simbolis dings iš ekrano ir užges šviesa aplink ALARM mygtuką.



### Žadinimo atidėjimas

- 1 Jei įsijungus žadintuvui paspauski  / ekrano ryškumo nustatymo mygtuką, garsas išsijungs 9 min. vėlynai. (22 pav.). Lempa toliau švies pasirinktu intensyvumu. Praėjus 9 min. garsas vėl pasigirs žadinimo garsas.
- 2 Norėdami sumažinti šviesos intensyvumą žadinimo metu, paspauskite atidėto žadinimo / ekrano ryškumo nustatymo mygtuką.

*Pastaba: tai galite daryti tik vieną kartą, t. y. paspauski  / ekrano ryškumo nustatymo mygtukas.*

*Pastaba: atidėto žadinimo funkcija gali būti naudoti tik 15 minučių įsijungus žadinimo signalui. Praėjus 15 minučių mygtukas neveiks kaip atidėto žadinimo mygtukas, o veikia kaip ekrano ryškumo nustatymo mygtukas.*

### Apšvietimo intensyvumo nustatymas žadinimo metu

- 1 Norėdami nustatyti šviesos stiprumą žadinimo metu, paspauskite šviesos intensyvumo reguliatorių  (16 pav.). Lempa de  ryškumu visu žadinimo metu.

### Ekrano ryškumo nustatymas

---

- 1 Norėdami sumažinti ekrano ryškumą, paspauskite atidėto žadinimo / ekrano ryškumo nustatymo mygtuką (22 pav.). Norėdami nustatyti kitą ekrano ryškumą, dar kartą paspauskite mygtuką. Galimi trys nustatymo laipsmai.

*Pastaba: įsijungus žadintuvui arba atidėto žadinimo metu, mygtuku negalima nustatyti ekrano ryškumo.*