



Terraillon®
WELLNESS COACH

Dreamer

3, 2, 1... Dormez*

USER MANUAL | GUIDE D'UTILISATION

NL Handleiding | IT Manuale d'uso

ES Manual del usuario | DE Bedienungsanleitung

PT Manual do utilizado | DA Brugsanvisning

FI Käyttöohje | NO Bruksanvisning

SV Bruksanvisning



*3, 2, 1... Dormez



FCC STATEMENT

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference, and
2. This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.



INHOUD VAN DE DOOS

Zonsondergang

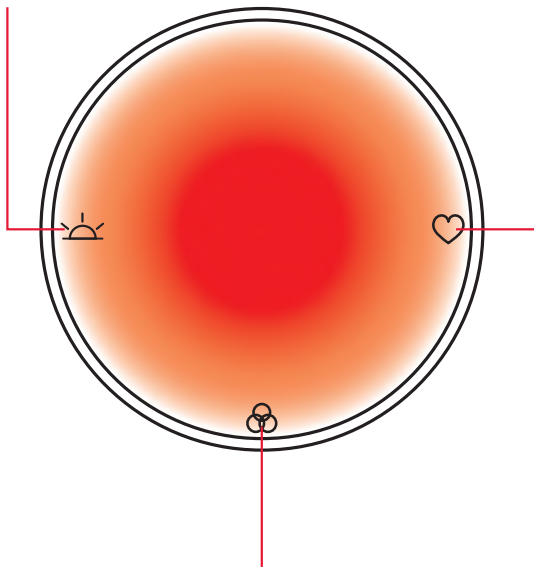
Kort drukken: ON/OFF

Lang drukken:

Vergrendelen/ontgrendelen
OFF-modus

Hartcoherentie

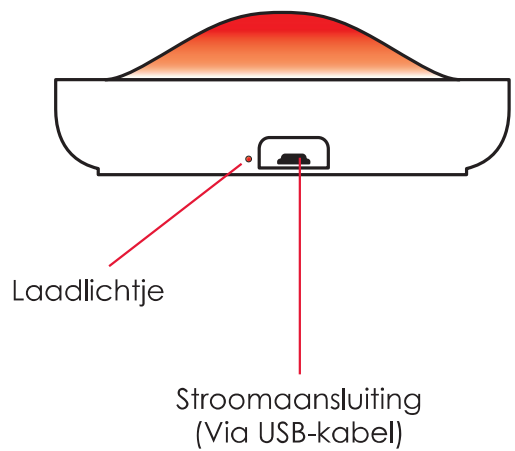
Kort drukken: ON/OFF



Sfeerverlichting

Kort drukken: ON/OFF

Lang drukken: de gewenste kleur kiezen



Laadlichtje

Stroomaansluiting
(Via USB-kabel)



USB-kabel

Om de Dreamer op te laden

Hulp nodig?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>

Dreamer

DREAMER EN DE SLAAP

De afwisseling waakzaamheid/slaap speelt een sleutelrol in onze bioritmes, de goede werking van ons organisme, en bijgevolg ook in ons fysieke en psychische evenwicht. Melatonine - ook wel bekend als het slaaphormoon - bepaalt in grote mate deze slaap-/waakcyclus. Normaal gesproken wordt het hormoon bij valavond afgescheiden, om mensen te helpen in slaap te vallen. Het doel van de Dreamer is om je sneller in slaap te laten vallen. De Dreamer gebruikt hiervoor rood licht omdat dit, in tegenstelling tot andere kleuren, de afscheiding van melatonine niet afremt en dus bevorderlijk is voor het in slaap vallen. De Dreamer bevat 3 modi: 2 slaapprogramma's en een programma voor sfeerverlichting.

Wetenschappelijke samenwerking



NL

EERSTE GEBRUIK

Bij het eerste gebruik is Dreamer standaard vergrendeld in de OFF-modus (zie het deel OFF-modus). Om te beginnen uw product te gebruiken, houdt u de toets  ingedrukt tot Dreamer oplicht. Dreamer is nu klaar voor gebruik.

SLAAPPROGRAMMA HARTCOHERENTIE

Duur: 15 minuten

Van ademhalingsoefeningen is geweten dat ze het ontspannen vergemakkelijken en stress tegengaan. Doordat ze uw hartslag positief beïnvloeden, leiden hartcoherentieoefeningen bovendien op een natuurlijke manier tot een toestand van waakzaamheid en vervolgens slaap. Druk op de knop  om het programma voor hartcoherentie te starten. De Dreamer verspreidt een rood licht waarvan de intensiteit regelmatig verandert. Adem in wanneer de intensiteit van het rode licht toeneemt en adem uit wanneer ze vermindert. Geleidelijk aan ontspant u zich en bevindt u zich in de beste omstandigheden om in slaap te vallen.

Houd ik mijn ogen open of gesloten? Dat maakt niets uit. Doe geen moeite om uw ogen open te houden. De helderheid van de Dreamer volstaat om het licht waar te nemen, ongeacht of uw ogen open of gesloten zijn.



SLAAPPROGRAMMA ZONSONDERGANG

Duur: 20 minuten

Druk op de knop  om de modus 'zonsondergang' te starten.

Dit programma maakt gebruik van oranje tinten die geleidelijk aan zullen evolueren in een warm rood om u te helpen gemakkelijker in slaap te vallen.

SFEERVERLICHTING


U kunt de Dreamer gebruiken om een gepersonaliseerde sfeerverlichting in uw slaapkamer tot stand te brengen, of om 's nachts licht te geven.

Druk op de knop  om het licht aan te doen.

Houd de knop  ingedrukt om de gewenste kleur te selecteren. Alle kleuren van de regenboog zullen een voor een verschijnen. Laat de knop weer los wanneer de gewenste kleur verschijnt.

OFF-MODUS

Om te vermijden dat de Dreamer vanzelf aangaat en de batterij leegloopt (wanneer u hem bijvoorbeeld in een koffer meeneemt op reis), kunt u hem in de OFF-modus vergrendelen.

Houd de knop  ingedrukt om naar de OFF-modus te gaan. Om aan te geven dat hij in de OFF-modus gaat, zal de Dreamer achtereenvolgens 3 kleuren (rood - groen - blauw) weergeven alvorens zich uit te schakelen. De Dreamer blijft nu uit, zelfs al worden er oppervlakken ingedrukt.

Houd de knop  ingedrukt om de OFF-modus weer uit te schakelen.



DREAMER OPLADEN

Om de Dreamer op te laden, sluit u hem aan op een stroombron (pc, adapter...) via de (bijgeleverde) USB-kabel. Het indicatorlichtje blijft rood branden en gaat weer uit wanneer de Dreamer volledig is opgeladen. De Dreamer volledig opladen duurt ongeveer 80 minuten. Eens hij volledig is opgeladen, bedraagt de autonomie van de Dreamer 8 cycli (ongeveer 160 minuten). U kunt Dreamer tijdens het opladen gewoon blijven gebruiken.

NL

BELANGRIJKE MEDEDELING



Enkel bestemd voor gebruik binnenshuis.



Het toestel niet in contact brengen met vloeistoffen.



Het product niet bedekken.



Probeer niet rechtstreeks in het gekleurde ledlicht te kijken.

KENMERKEN VAN HET PRODUCT

De Dreamer bevat een Li-ion-polymeerbatterij van 3,7 V 500 mAh 1,85 Wh

Bedrijfstemperatuur: +10 °C tot +45 °C - Lichtsterkte: 300 lumen

Afmetingen: 10,5 x 10,5 x 4 cm

ONDERHOUD: gebruik vervolgens een zachte en droge doek om het toestel te reinigen. Gebruik GEEN detergents onder druk, schuurmiddelen of andere chemische producten.

MILIEUBESCHERMING: breng het toestel aan het einde van zijn levensduur naar een daartoe aangewezen recyclagepunt.

GARANTIE: dit toestel heeft een garantie van twee jaar tegen materiaal- en fabricagefouten. Tijdens de garantieperiode wordt het product, indien dergelijke gebreken zich voordoen, kosteloos vervangen (indien het product nog onder de garantie valt, moet een aankoopbewijs worden voorgelegd). De garantie dekt geen schade die het gevolg is van verkeerd gebruik of nalatigheid. In geval van een klacht dient u eerst contact op te nemen met de winkel waar het toestel werd aangekocht.

Dit toestel kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en door personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of geestelijk vermogen, of zonder ervaring of kennis, wanneer zij onder toezicht staan of indien hen instructies werden gegeven met betrekking tot het veilige gebruik van het toestel en indien de mogelijke risico's werden geïdentificeerd. Kinderen horen niet met het toestel te spelen. Reiniging en onderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd.



TerraiLLon®
WELLNESS COACH

TerraiLLon SAS France & Headquarters

1, rue Ernest Gouin
78290 Croissy-sur-Seine – France
Service Consommateurs : 0 826 88 1789
serviceconsommateurs@terraillon.fr

TerraiLLon UK Limited

16 Great Queen Street - Covent Garden
LONDON
WC2B 5AH
support.uk@terraillon.com

TerraiLLon Asia Pacific Ltd

4/F, Eastern Centre
1065 King's Road
Quarry Bay – Hong Kong
Tel: +852 (0)2960 7200
customerservice@terraillon-asia.com

TerraiLLon Corp USA

contact@terraillon.fr

