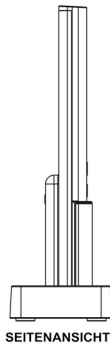
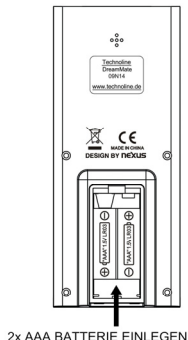
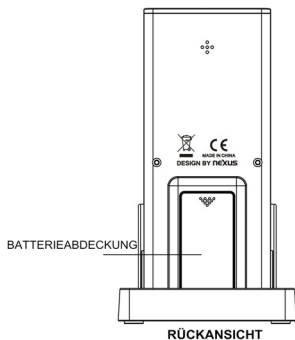
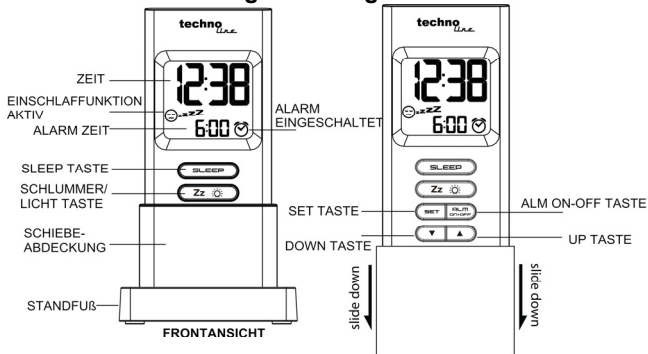


DreamMate Bedienungsanleitung



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 verselbstständigt 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 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 zeigt in zufälligen Zeitabständen Linien auf dem Display an. Stellen Sie das Gerät so hin bzw. halten Sie es so in der Hand, 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 das Gerät zur Hand und orientieren sich, wo sich die Steuertaste befindet. Begeben Sie sich nun in Ihre Einschlafposition. Wenn Sie jetzt einmal kurz auf die SLEEP Taste 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 verschätzt 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 SLEEP Taste gedrückt haben. Das Display zeigt wieder die Uhrzeit an.

BATTERIEN EINLEGEN


1. Entfernen Sie die Batterieabdeckung an der Rückseite des Weckers.
2. Legen Sie 3 x AAA Batterien (nicht inklusive, Alkaline Batterien werden empfohlen) In richtiger Polarität ein.
3. Schieben Sie die Batterieabdeckung.

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. Drücken Sie SET erneut, blinkt die Stundenanzeige. Drücken Sie ▲ oder ▼ um die Stunden einzustellen. Drücken und halten Sie ▲ oder ▼ um die Einstellung zu beschleunigen.
3. Drücken Sie SET erneut, blinkt die Minutenanzeige. Drücken Sie ▲ oder ▼ um die Minuten einzustellen. Drücken und halten Sie ▲ oder ▼ um die Einstellung zu beschleunigen.
4. 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.)
5. 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 der Alarmzeit 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 **Zz**  um den Alarm zu stoppen. Das -Symbol bleibt auf dem Display und der Alarm bleibt für den nächsten Tag aktiviert.

AKTIVIEREN DER SNOOZE-FUNKTION (Standard SNOOZE-Dauer 5 min)

Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie einmal, **Zz**  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.

EINSCHLAFFUNKTION

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, um die Einschlaf-Funktion zu aktivieren.
2. Die Countdown-Zeit erscheint "01" (1 Minute ist voreingestellt).
3. Drücken Sie die **SLEEP**-Taste wiederholt, um die Countdown-Zeit auf bis zu "06" Minuten (320 Sekunden) einzustellen. Wenn "06" erreicht ist und die **SLEEP**-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. Nach 4 Sekunden wechselt die Anzeige zur Segment-Anzeige. Der Tankt in dem die unterschiedlichen Segmente erscheinen ist zufällig.

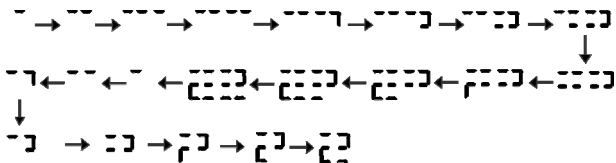


Beispiel: Drücken Sie die Sleep-Taste, die Anzeige für einen 1 Minute Countdown blinkt.

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.

5. Die Segmente werden in einem Schleifenmuster, wie nachfolgend dargestellt, auf dem Display angezeigt:



6. Versuchen Sie die eingestellte Zeit im Kopf runterzuzählen. Wenn Sie denken, dass die Zeit abgelaufen ist, drücken Sie SLEEP auf dem Gerät. 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 erreichte oder nicht gerückt



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.

Hinweis : Während des Countdowns bleibt die gedimmte Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet.

HINTERGRUNDBELEUCHTUNG

Drücken Sie die **Zz**  Taste in der normalen Zeitanzeige, um die Hintergrundbeleuchtung für 5 Sekunden einzuschalten.

STÖRUNGEN

Zeigt Ihre Uhr eine falsche Uhrzeit an oder funktioniert nicht mehr korrekt, dann entnehmen Sie die Batterien für 30 Sekunden und setzen Sie ggfs. neue Batterien ein.

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

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 Ersticken führen.

TECHNISCHE DATEN

Alarmdauer	2 Minuten
Snoozedauer	5 bis 60 Minuten
Voreinstellungen:-	
Alarm	6:00 (Vormittag)
Snoozedauer	05 (5 Minuten)
Batterien:	2 x AAA (nicht inklusive)



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!

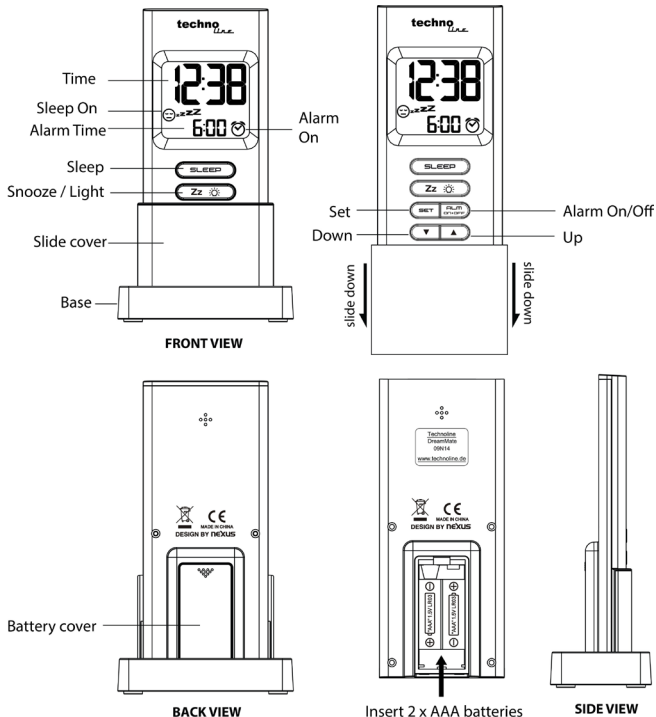


Hinweispflicht nach dem Elektronikgerätegesetz

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.



DreamMate Instruction Manual



Thank you for your purchase of this LCD alarm clock with innovative sleep counting feature. 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 you have not pressed on the remote button for a long time. The unit will return to normal time display or projection.

BATTERY INSTALLATION

Your clock requires two new alkaline AAA batteries (not included) to operate.

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



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 hour digits flash. Press ▲ or ▼ to set the hours. Press and hold ▲ or ▼ will accelerate setting in fast speed.
3. Press **SET** once again, the minute digits flash. Press ▲ or ▼ to set the minutes. Press and hold ▲ or ▼ will accelerate setting in fast speed.
4. Press **SET** once again, **05** flash and **SN** appears. Press ▲ or ▼ to set snooze duration (from 5 min to 60 min.)
5. 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 lower 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.

TO TURN ON OR OFF THE ALARM

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

TO STOP AND RESET THE ALARM TO COME ON THE NEXT DAY

When alarm is sounding, the alarm icon flashes. Press any button except **Zz**  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 **Zz** ☀ once, the alarm will be silenced and 🕒 keeps flashing, alarm come on again after the set snooze duration.

TO USE THE SLEEP FUNCTION

1. Simply press **SLEEP** once to program from 1 to 6-minute sleep counting function. The counting sequence is as below:-

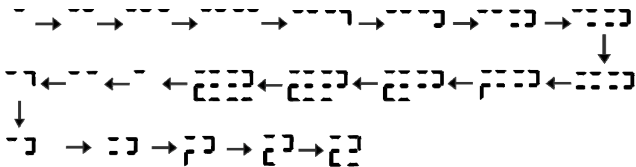


Example:
User presses **SLEEP** once to set a 1-minute countdown, "01 MIN" blinks for 3 sec.

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

Starts countdown in upper segment after 5 seconds

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



3. During the countdown process, press **SLEEP** to stop the countdown, the counted time in seconds will be displayed and return to normal time-alarm time display.

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.

Remark : during the sleep counting process, the LCD is illuminated by a dim backlight.

TO USE LCD BACKLIGHT

At normal time-alarm time display mode, press **Zz**  once to light up the LCD for 5 seconds.

TROUBLE SHOOTING

If your clock displays irrelevant time or does not function properly, which may be caused by electrostatic discharge or other interference. Take out the 2 x AAA batteries from the battery compartment and reinstall them again. Your unit will be reset to default settings and you need to set it again.

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)
Snooze duration	05 (5 minutes)
Battery of unit	2 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!

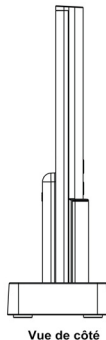
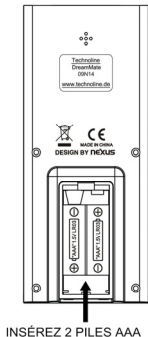
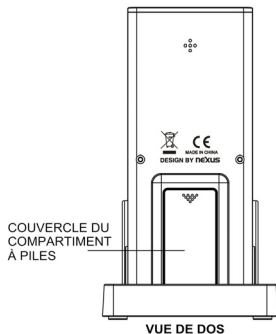
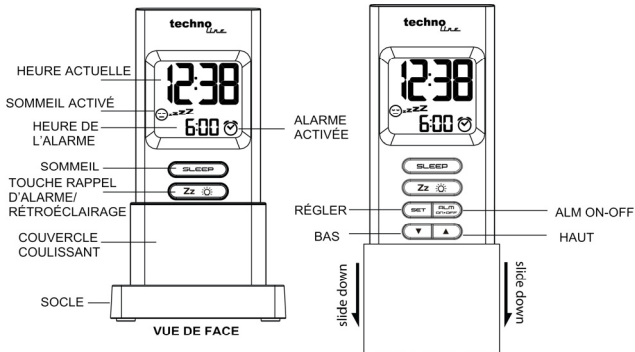


Consideration of duty according to the law of electrical devices

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.



DreamMate Guide d'instructions



Nous vous remercions d'avoir acheté ce réveil LCD avec la nouvelle fonction innovante de comptage aidant à trouver le sommeil. Veuillez lire attentivement ce 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 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'égaré, ouvrez immédiatement vos yeux et recommencez un nouveau cycle de sommeil. Ne laissez pas votre cerveau

recommence 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 DES PILES

L'horloge nécessite deux piles alcalines AAA (non incluses).

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 deux piles alcalines AAA neuves dans le compartiment à piles en respectant les signes « + » et « - ».
4. Remettre le couvercle du compartiment à piles.



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 se mettent à clignoter. Utilisez les ▲ ou ▼ pour régler les heures. Maintenez appuyée ▲ ou ▼ permet un réglage de façon rapide.
3. 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.
4. 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.)
5. Pour quitter le mode réglage, appuyez sur **SET** ou n'appuyez sur aucune touche pendant environ 10 secondes.



POUR RÉGLER L'ALARME

1. 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**.
2. 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.
3. Pour quitter le mode réglage, appuyez sur **ALM ON-OFF** ou n'appuyez sur aucune touche pendant environ 10 secondes.



POUR ACTIVER OU DÉSACTIVER L'ALARME

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

ARRÊT DU RÉVEIL JUSQU'AU LENDEMAIN

Lorsque l'alarme se déclenche, l'icône de l'alarme se met à clignoter. Appuyez sur une touche quelconque, sauf **Zz**  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 **Zz** , l'alarme s'arrête et  continue de clignoter, et l'alarme se déclenche à nouveau après le délai défini.

UTILISATION DE LA FONCTION SOMMEIL

1. Il suffit d'appuyer une fois sur **SLEEP** pour programmer de 1 à 6 minutes la fonction de comptage d'aide au sommeil. La séquence de comptage est décrite ci-dessous :



Exemple :
Appuyez 2 fois sur **SLEEP** pour définir un compte à rebours de 1 minutes, « 01 MIN » clignote pendant 3 secondes.

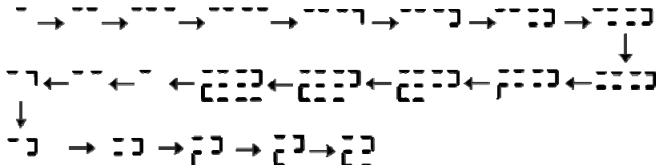


Les chiffres supérieurs indiquent le compte à rebours en secondes, les chiffres inférieurs indiquent le compte à rebours en minutes



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

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



3. Pendant le compte à rebours, appuyez sur **SLEEP** pour arrêter le compte à rebours, le temps compté en secondes sera affiché et l'affichage retourne à l'heure d'alarme normale.

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 retourne à l'affichage normal de l'heure de l'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.

Remarque : pendant le comptage de sommeil, l'écran LCD est faiblement rétroéclairé.

UTILISER LE RÉTROÉCLAIRAGE LCD

En mode affichage normal de l'heure d'alarme, appuyez une fois sur **Zz**  pour allumer l'écran LCD pendant 5 secondes.

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. Retirez les 2 piles AAA du compartiment à piles et les remplacez par des neuves. Les réglages par défaut de l'horloge seront rétablis mais vous devez effectuer à nouveau les réglages personnalisés.

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.

Avvertissements 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	6:00 (du matin)
Durée de rappel d'alarme	05 (5 minutes)
Piles de l'appareil	2 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 !

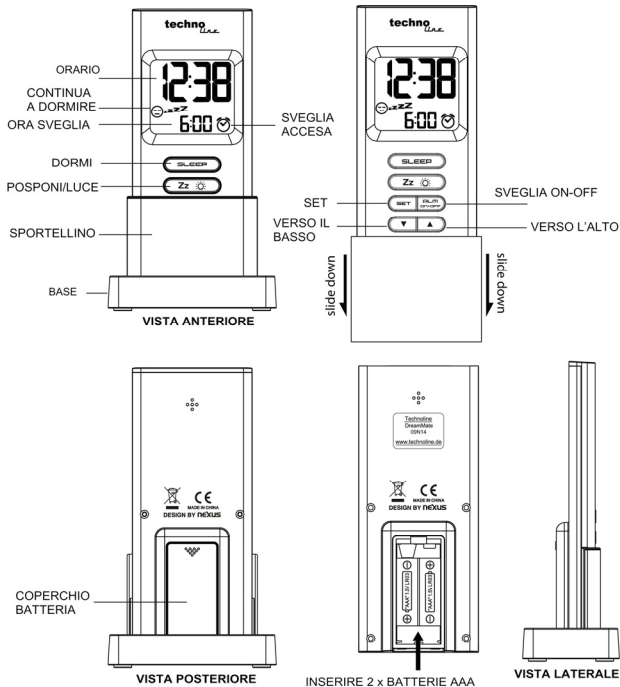


Respect de l'obligation de la Loi sur les appareils électriques

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.



DreamMate Manuale d'istruzioni



La ringraziamo per l'acquisto di quest'orologio sveglia LCD con un'innovativa funzione di conteggio del sonno. La preghiamo di leggere queste istruzioni con attenzione e di conservare il manuale per il futuro.

Informazioni Generali

I problemi nell'addormentarsi possono causare in chi ne soffre uno stress psicologico grave. L'idea di dover per forza andare a dormire, di rispettare le scadenze del giorno seguente, possono creare una pressione psicologica ancora maggiore che impedisce di prendere sonno. Questo circolo vizioso va spezzato. Dato che le cause di un disordine del sonno possono essere molte, le consigliamo di vedere un medico per comprenderne le ragioni. In particolare se questo disordine si protrae per varie settimane. I disordini organici o psicologici spesso vengono diagnosticati e i problemi di sonno scompaiono dopo il loro trattamento medico e la guarigione.

Molti ricercatori che studiano i disordini del sonno, continuano ad attirare l'attenzione su determinate regole a garanzia di una buona igiene del sonno. Tra queste c'è la creazione di un ambiente per il sonno e della routine

quotidiana, di un ciclo sonno-veglia naturale e delle raccomandazioni comportamentali per la notte. Se ha delle difficoltà nell'addormentarsi, la preghiamo di prendere le precauzioni seguenti.

- Non consumare bevande che contengono caffeina come caffè, tè nero o coca cola dopo pranzo
- Non utilizzare alcol come ausilio per addormentarsi
- Evitare l'uso di soppressori dell'appetito
- Non consumare pasti pesanti alla sera
- Ridurre lo sforzo fisico e mentale prima di andare a letto
- Creare un'atmosfera piacevole nella stanza da letto
- Arieggiare la stanza
- Andare a letto solo quando si è stanchi
- Usare il letto solo per dormire e non per leggere, bere, fumare o guardare la televisione
- Svegliarsi tutti i giorni alla stessa ora
- Non dormire durante il giorno

Stabilire un rituale personale risulta essere particolarmente efficiente. Significa svolgere le stesse azioni appena prima di andare a dormire. Alcuni esempi

- Bere una tazza di tè o di latte con del miele
- Applicare la crema in una zona precisa del corpo (il viso ad esempio)
- Applicare un olio aromatico sulle guance
- Prendere 10 respiri profondi davanti a una finestra aperta

Usare il Dream Mate. Il principio è molto semplice. Essendo costretti a concentrarsi sul dispositivo e a reagire con il telecomando, l'attenzione viene diretta in una direzione precisa. Gli altri pensieri si fermano e la riflessione sui conflitti irrisolti si interrompono.

Installare il dispositivo

Il dispositivo proietta delle linee a intervalli casuali sul soffitto o su una parete. Collocare il proiettore per ottenere una visibilità ottimale sulle proiezioni dalla posizione di sonno abituale. Il modo migliore sarebbe guardare verso la punta del naso, in modo da non dover tenere gli occhi troppo aperti.

Iniziale il circolo del sonno

Prima di abbassare o spegnere le luci nella stanza, prendere in mano il telecomando e controllare dove si trova il tasto di controllo. Mettersi nella posizione del sonno. Se adesso preme il tasto una volta, sul display comparirà la durata del timer. La durata preimpostata è di 1 minuto. Se preferisce un periodo di tempo più prolungato, premere il tasto ripetutamente finché la durata inizia a lampeggiare. Aumentare l'intervallo di 1 minuto alla volta (per informazioni dettagliate legga "Usare la funzione sonno"). Una volta finito, aspetti che la durata smetta di lampeggiare. Ora ha inizio il conto alla rovescia. Può veder scorrere i primi secondi sul display. La proiezione si trasforma in linee e lei deve continuare a contare i secondi nella sua mente. Quando pensa che il tempo sia passato, prema il tasto di nuovo. Vediamo se aveva ragione lei. Se dovesse avere calcolato male i tempi in maniera significativa, provi di nuovo. Pian piano otterrà risultati migliori.

Si accorgerà di come le palpebre si fanno più pesanti. Se dovesse sentire la necessità di dormire, si abbandoni. Non pensi ad altro che non siano i numeri. Se dovesse notare che la sua mente inizia ad andare alla deriva, apra immediatamente gli occhi di nuovo e cominci un nuovo ciclo del sonno. Non permetta al suo cervello di rimuginare sui problemi! Si concentri solo sul ciclo del sonno e sui numeri.

Fine del ciclo del sonno

Il ciclo del sonno termina se non ha premuto il tasto del telecomando per molto tempo. L'unità tornerà al display con l'orario o alla proiezione.

INSTALLAZIONE DELLA BATTERIA

Al suo orologio servono due batterie alcaline AAA nuove (non incluse) per funzionare.

1. Posizionare l'unità a faccia in giù su una superficie piana.
2. Rimuovere il coperchio della batteria sul retro dell'unità.
3. Inserire le due batterie alcaline AAA nuove nello spazio per le batterie rispettando la polarità "+" e "-".
4. Riposizionare il coperchio delle batterie.



IMPOSTARE L'ORARIO, 12/24 ORE E LA DURATA DELLA PAUSA TRA LE SVEGLIE

1. Tenere premuto **SET**, **24ore** lampeggia, premere ▲ o ▼ per selezionare **24ore** ⇄ **12ore**. In modalità 12 ore, **PM** comparirà sul display per indicare le ore pomeridiane. Non esiste un indicatore **AM**.
2. Premere **SET** di nuovo, le quattro cifre lampeggiano. Premere il ▲ o ▼ per impostare le ore. Tener premuto ▲ o ▼ per accelerare la velocità delle impostazioni.
3. Quindi premere di nuovo **SET**, le cifre dei minuti lampeggeranno. Premere il ▲ o ▼ per impostare i minuti. Tener premuto ▲ o ▼ per accelerare la velocità delle impostazioni.
4. Premere **SET** di nuovo, **05** lampeggia e **SN** compare. Premere ▲ o ▼ per impostare la durata dell'intervallo tra sveglie (da 5 min a 60 min.)
5. Premere **SET** di nuovo, o non premere tasti per circa 10 secondi per uscire dalla modalità impostazioni.



IMPOSTARE LA SVEGLIA

1. Tener premuto **ALM ON-OFF** finché la prima cifra in basso dell'ora lampeggia. Premere ▲ o ▼ per impostare gli orari della sveglia. Tener premuto ▲ o ▼ per accelerare la velocità delle impostazioni. **PM** comparirà sul display per indicare le ore pomeridiane. Non esiste un indicatore **AM**.
2. Premere **ALM ON-OFF** di nuovo, i minuti della sveglia lampeggeranno. Premere ▲ o ▼ per impostare i minuti della sveglia.
3. Premere **ALM ON-OFF** di nuovo, o non premere tasti per circa 10 secondi per uscire dalla modalità impostazioni.

ACCENSIONE E SPEGNIMENTO DELLA SVEGLIA

1. Quando l'ora viene visualizzata, premere **ALM ON-OFF** una volta per attivare la sveglia e  comparire.
2. Premere **ALM ON-OFF** di nuovo per disattivare la sveglia e  scompare.

PER ARRESTARE O RIPRISTINARE LA SVEGLIA PER IL GIORNO SUCCESSIVO

Quando la sveglia suona, l'icona della sveglia lampeggia. Premere qualsiasi tasto tranne **Zz**  una volta per fermare la sveglia e reimpostarla per il giorno seguente. In seguito  rimane sul display.

ATTIVARE LA FUNZIONE RITARDA (la durata predefinita della pausa è di 5 minuti)

Quando la sveglia suona, premere **Zz**  una volta, la sveglia diventerà silenziosa e  lampeggerà, la sveglia riprenderà dopo la durata dell'intervallo.

USARE LA FUNZIONE SONNO

1. Premere **SLEEP** una volta per programmare tra 1 e 6 minuti di funzione di conteggio del sonno. La sequenza numerica viene avviata come segue:



Esempio:

L'utente preme **SLEEP** 1 volta per un conto alla rovescia di 1 minuto, "01 MIN" lampeggia per 3 sec.

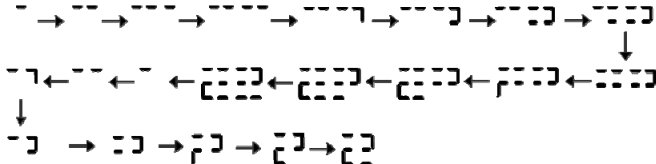


Le cifre superiori mostrano il conto alla rovescia selezionato in secondi, le cifre inferiori lo mostrano in minuti



Il conto alla rovescia comincia dopo 5 secondi nel segmento superiore

2. I segmenti effettuano il conteggio a scalare in un circolo come il seguente:



3. Durante il conto alla rovescia, premere **SLEEP** per fermare il conto alla rovescia, apparirà il tempo passato in secondi e si tornerà alla visualizzazione normale dell'orario.

Premere **SLEEP** prima che il conto alla rovescia arrivi a 0 secondi



L'LCD mostra il tempo trascorso in secondi per 600 sec. poi si tornerà alla visualizzazione normale dell'orologio.

Premere **SLEEP** quando il conto alla rovescia arriva a 0 secondi



L'LCD mostra "000 SEC" e lampeggia per 600 sec., poi si tornerà alla visualizzazione normale dell'orologio


Se non si preme **SLEEP** il conto alla rovescia arriva a 0



Se il conto è oltre gli 0 secondi, il segmento continua a contare in circolo per altri 600 sec il display mostrerà il tempo totale trascorso per 600 secondi e si tornerà alla visualizzazione normale dell'orologio.

Nota: durante la procedura di conteggio del sonno, l'LCD si illumina di una luce soffusa.

USARE LA RETROILLUMINAZIONE LCD

In modalità normale di visualizzazione orario, premere **Zz**  una volta per illuminare l'LCD per 5 secondi.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Se l'orologio fa apparire un orario incongruo o non funziona correttamente, la causa potrebbero essere scariche elettrostatiche o altre interferenze. Rimuovere le due batterie AAA dallo scomparto e riposizionarle. L'unità tornerà alle impostazioni predefinite e bisognerà impostarla di nuovo.

Precauzioni

- L'unità principale è intesa solo per uso in interni.
- Non esporre l'unità a forza eccessiva o shock.
- Non esporre l'unità a temperature estreme, raggi solari diretti, polvere o umidità.
- Non immergere in acqua.
- Evitare il contatto con qualsiasi materiale corrosivo.
- Non gettare l'unità nel fuoco in quanto può esplodere.
- Non aprire l'alloggiamento posteriore interno o alterare componenti di questa unità.

Avvisi di sicurezza delle batterie

- Utilizzare solo batterie alcaline, non batterie ricaricabili.
- Installare le batterie correttamente rispettando la polarità (+/-).
- Sostituire sempre un set completo di batterie.
- Non mescolare mai batterie usate e nuove.
- Rimuovere immediatamente le batterie scariche.
- Rimuovere le batterie quando non in uso.
- Non ricaricare e non smaltire le batterie nel fuoco in quanto possono esplodere.
- Assicurarsi che le batterie siano conservate lontano da oggetti metallici in quanto il contatto può causare un corto circuito.
- Evitare di esporre le batterie a temperatura o a umidità estreme o a luce solare diretta.
- Tenere tutte le batterie fuori dalla portata dei bambini. Esse possono comportare pericolo di soffocamento.

SPECIFICHE GENERALI

Durata sveglia	2 minuti
Durata intervallo ripetizione sveglia	da 5 a 60 minuti
Impostazioni predefinite:	
Sveglia	6:00 (AM)
Durata intervallo ripetizione sveglia	05 (5 minuti)
Batteria per unità	2 x AAA (non incluse)

Tutela Ambientale



Obblighi in base alla normativa sulle batterie

Le batterie vecchie non appartengono ai rifiuti domestici in quanto possono causare danni alla salute e all'ambiente. È possibile consegnare le batterie usate gratuitamente al proprio rivenditore e punti di raccolta. L'utente finale è obbligato per legge a portare le batterie esauste ai distributori e agli altri punti di raccolta!

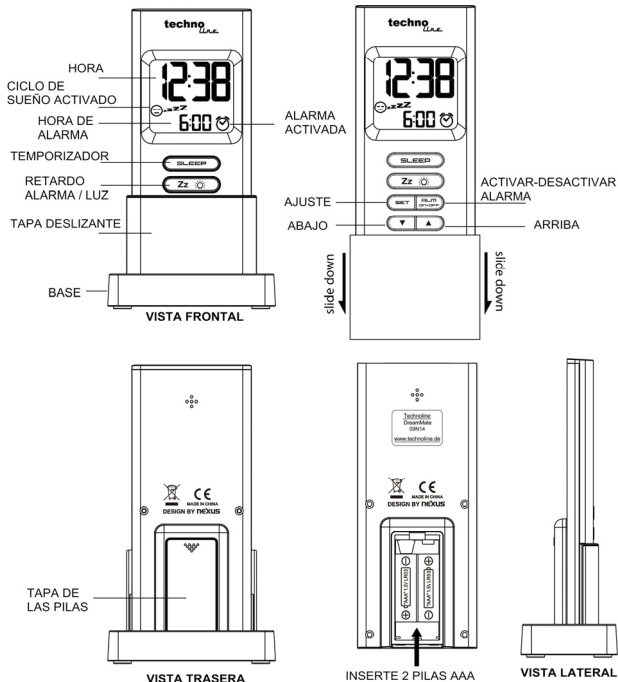


Considerare il carico in base alla normativa sui dispositivi elettrici

Questo simbolo indica che i dispositivi elettrici alla fine del loro ciclo di vita devono essere smaltiti separatamente dai rifiuti domestici generali. Portare l'unità al centro di raccolta rifiuti locale o in un centro per il riciclo. Questa disposizione si applica a tutti i paesi dell'Unione europea e agli altri paesi europei in cui viene praticata la raccolta differenziata.



DreamMate Manual de instrucciones



Le agradecemos la compra de este reloj despertador LCD con un innovador temporizador para conciliar el sueño. Por favor, lea detenidamente estas instrucciones y conserve el manual para futuras referencias.

Información general

Los problemas para conciliar el sueño pueden provocar tensión psicológica en las personas afectadas. Los pensamientos de tener que dormir necesariamente para cumplir con las obligaciones del día siguiente, crean incluso una mayor presión psicológica que le impide quedarse dormido. Es un círculo que es necesario romper. Hay muchas otras causas del trastorno del sueño, por lo que debería ver a un médico para aclarar los motivos. En particular, si el trastorno del sueño dura varias semanas. Normalmente, los trastornos orgánicos y psicológicos son diagnosticados correctamente, y los problemas para dormir desaparecen después de recibir tratamiento médico y curación.

Según muchos investigadores que estudian los trastornos del sueño, hay que prestar atención permanente a ciertas reglas a fin de conseguir unos buenos hábitos para dormir. Esto incluye el diseño de una rutina diaria y

un ambiente para conciliar el sueño, el ciclo natural de estar dormido-despierto y recomendaciones de comportamiento para la noche. Si tiene dificultades para dormir, por favor tenga en cuenta las precauciones siguientes.

- No tome bebidas con cafeína como café, té negro o bebidas de cola, después del almuerzo
- Nunca tome alcohol como ayuda para dormir
- Evite el uso de supresores del apetito
- No tome comidas pesadas en la cena
- Reduzca su nivel de ejercicio mental y físico antes de acostarse
- Consiga una atmósfera agradable en el dormitorio
- Ventile bien el dormitorio
- Métase en la cama solamente cuando esté cansado
- Use la cama solamente para dormir, no para leer, beber, fumar o ver la televisión
- Levántese todas las mañanas a la misma hora
- No duerma durante el día

Está comprobado que mantener un ritual personal es particularmente efectivo. Esto significa repetir las mismas acciones justo antes de acostarse. Ejemplos de esto son

- Beber una taza de té o de leche con miel
- Aplicarse cremas en una determinada parte del cuerpo (p.ej. en la cara)
- Aplicarse aceite aromático en las mejillas
- Hacer 10 inspiraciones y expiraciones profundas delante de la ventana abierta

Ahora use el Dream Mate. El procedimiento es muy simple. Al tener que centrarse en el dispositivo y reaccionar con el mando a distancia, sus pensamientos se orientan en una misma dirección. El resto de pensamientos se paran y dejará de reflexionar sobre los problemas no resueltos.

Ajustar el dispositivo

El dispositivo proyecta líneas en el techo o en la pared con periodicidad aleatoria. Coloque el proyector de modo que pueda ver bien la proyección desde su posición para dormir. Lo mejor es verlo sobre la punta de la nariz, de manera que no tenga que abrir mucho los ojos.

Inicio del ciclo del sueño

Antes de atenuar o apagar las luces de la habitación, coja el mando a distancia con la mano y compruebe donde están las teclas de control. Ahora adopte la posición para dormir. Si ahora pulsa el botón una vez, le aparecerá el tiempo de funcionamiento del temporizador. El tiempo predeterminado es de 1 minuto. Si prefiere un tiempo más largo, pulse varias veces el botón hasta que el tiempo empiece a parpadear. Entonces aumente el intervalo en incrementos de 1 minuto (para información detallada consulte la sección "Usar el temporizador para dormir"). Cuando haya terminado, espere a que deje de parpadear. Ahora se inicia la cuenta atrás. Puede seguir los primeros segundos mirando la presentación. Entonces la proyección cambia los números por líneas, y tendrá que seguir la cuenta de los segundos mentalmente. Si cree que el tiempo establecido ha terminado, vuelva a pulsar el botón. Y comprobará si estaba en lo cierto. Si hubiera calculado el tiempo con bastante error, inténtelo otra vez. Conseguirá mejores resultados paulatinamente.

Notará como los párpados se vuelven cada vez más pesados. Si siente la necesidad de dormir, concédase el tiempo para hacerlo. No piense en nada más, sólo en los números. Si su mente se desvía hacia otro problema, abra inmediatamente los ojos y empiece el ciclo de nuevo. ¡No deje que su cabeza comience a dar vueltas sobre ningún problema! Concéntrese únicamente en su ciclo de sueño y en los números.

Fin del ciclo del sueño

El ciclo del sueño parará si no ha pulsado ninguna tecla del mando a distancia durante un buen rato. La unidad recupera la presentación normal de la hora.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS

Su reloj necesita dos pilas alcalinas AAA nuevas (no incluidas) para funcionar.

1. Coloque la unidad boca abajo sobre una superficie plana.
2. Quite la tapa de las pilas en la parte trasera de la unidad.
3. Coloque dos pilas alcalinas AAA dentro del compartimiento haciendo corresponder la polaridad "+" y "-" indicada.
4. Vuelva a colocar la tapa de las pilas.



AJUSTAR LA HORA, EL FORMATO DE LA HORA 12/24 HR Y EL RETARDO DE ALARMA

1. Mantenga pulsada la tecla **SET**, parpadeará **24hr**, pulse la tecla ▲ o ▼ para seleccionar **24hr** ⇔ **12hr**. Si selecciona el modo de 12 horas, aparecerá **PM** en la pantalla cuando sea horario vespertino. No le aparecerá el indicador **AM**.
2. Pulse **SET** otra vez y parpadearán los dígitos de la hora. Use los ▲ o ▼ para ajustar las horas. Manteniendo pulsado ▲ o ▼ el ajuste, se realizará a mayor velocidad.
3. Entonces pulse **SET** una vez más, y los dígitos de los minutos parpadearán. Use los ▲ o ▼ para ajustar los minutos. Manteniendo pulsado ▲ o ▼ el ajuste, se realizará a mayor velocidad.
4. Pulse **SET** otra vez, parpadearán los dígitos **05** y le aparecerá la indicación **SN**. Use la tecla ▲ o ▼ para ajustar el tiempo de retardo de alarma (desde 5 hasta 60 minutos.)
5. Pulse **SET** de nuevo, o no pulse ninguna tecla durante unos 10 segundos, para salir del modo de ajuste.



AJUSTAR LA HORA DE LA ALARMA

1. Mantenga pulsada la tecla **ALM ON-OFF** hasta que los dígitos de las horas de abajo empiecen a parpadear. Entonces use la tecla ▲ o ▼ para ajustar los dígitos de las horas de la alarma. Manteniendo pulsado ▲ o ▼ el ajuste, se realizará a mayor velocidad. **PM** aparecerá en la pantalla cuando indique horario vespertino. No le aparecerá el indicador **AM**.
2. Pulse **ALM ON-OFF** otra vez y parpadearán los dígitos de los minutos. Entonces use la tecla ▲ o ▼ para ajustar los minutos de la alarma.
3. Pulse **ALM IN-OFF** de nuevo, o no pulse ninguna tecla durante unos 10 segundos, para salir del modo de ajuste de la alarma.



ACTIVAR O DESACTIVAR SU ALARMA

1. Con la pantalla en su presentación normal de la hora, pulse **ALM ON-OFF** una vez para activar la alarma y aparecerá el icono .
2. Pulse **ALM ON-OFF** una vez más para desactivar la alarma y el icono  desaparecerá.

DETENER Y REINICIAR LA ALARMA PARA EL DÍA SIGUIENTE

Quando está sonando la alarma, el icono de alarma parpadea. Pulse cualquier tecla, excepto **Zz** , para que la alarma deje de sonar y quede activada para que suene al día siguiente. A continuación el icono  permanecerá en la pantalla.

ACTIVAR LA FUNCIÓN DE RETARDO DE ALARMA (retardo predeterminado de 5 minutos)

Quando esté sonando la alarma, pulse la tecla **Zz**  una vez, la alarma se silenciará y el icono  continuará parpadeando. La alarma volverá a sonar cuando transcurra el periodo establecido de retardo de alarma.

USAR EL TEMPORIZADOR PARA DORMIR

1. Simplemente pulse la tecla **SLEEP** para programar la cuenta atrás del ciclo del sueño de 1 a 6 minutos. La secuencia de la cuenta atrás es la siguiente:



Ejemplo:

El usuario pulsa **SLEEP** 1 vez para establecer una cuenta atrás de 1 minuto, y "01 MIN" parpadeará durante 3 s.

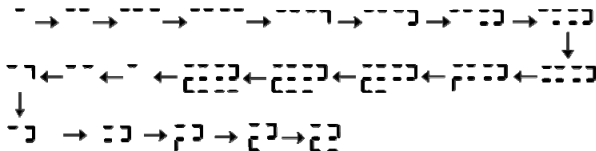


Los dígitos de arriba muestran el tiempo de cuenta atrás en segundos y los dígitos de abajo en minutos



La cuenta atrás se inicia en el segmento de arriba transcurridos 5 segundos

Los segmentos harán la cuenta atrás en un bucle, aproximadamente como el siguiente:



2. Durante el proceso de cuenta atrás, pulse la tecla **SLEEP** para pararlo, aparecerá el tiempo contado en segundos y regresará a la presentación normal de la hora-alarma.

Si pulsa **SLEEP** antes de que la cuenta atrás llegue a 0 segundos



La pantalla LCD muestra el tiempo contado en segundos durante 600 s y luego regresa a la presentación normal de la hora-alarma.

Si pulsa **SLEEP** justo cuando la cuenta atrás llega a los 0 segundos



La pantalla LCD muestra "000 SEC" y parpadea durante 600 s y luego regresa a la presentación normal de la hora-alarma



No ha pulsado la tecla **SLEEP** y la cuenta atrás llega a 0 segundos



Si la cuenta atrás llega a los 0 segundos, los segmentos siguen contando en el bucle durante otros 600 s. La pantalla mostrará durante 600 segundos el tiempo total contado y luego regresará a la presentación normal de la hora-alarma.

Observaciones: durante el proceso de cuenta atrás para dormir, la pantalla LCD estará iluminada con una tenue luz de fondo.

USAR LA LUZ DE FONDO DE LA PANTALLA

Desde la presentación normal de la hora-alarma, pulse la tecla   para iluminar la pantalla LCD durante 5 segundos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si su reloj muestra una hora sin sentido o no funciona correctamente, lo cual puede deberse a una descarga electrostática o a otro tipo de interferencias. Saque las dos pilas AAA del compartimento de las pilas, y vuelva a colocarlas. Su unidad recuperará la configuración predeterminada de fábrica y necesitará ajustarla de nuevo.

Precauciones

- La unidad principal está diseñada solamente para interiores.
- No golpee la unidad ni la someta a una fuerza excesiva.
- No exponga la unidad a temperaturas extremas, luz directa del sol, polvo o humedad.
- No la sumerja en el agua.
- Evite que entre en contacto con materiales corrosivos.
- No se deshaga de la unidad arrojándola al fuego, ya que podría explotar.
- No abra la carcasa posterior interna ni altere ningún componente de la unidad.

Advertencias de seguridad sobre pilas

- Use solamente pilas alcalinas, no use pilas recargables.
- Instale las pilas correctamente, haciendo coincidir las polaridades (+/-).
- Siempre cambie un juego completo de pilas.
- Nunca mezcle baterías usadas y nuevas.
- Quite las pilas agotadas de inmediato.
- Quite las pilas cuando no se utilicen.
- No las recargue ni las deseche en el fuego, ya que pueden explotar.
- Asegúrese de que las pilas estén almacenadas lejos de objetos metálicos, ya que el contacto con ellos puede causar un corto circuito.
- Evite exponer las pilas a temperaturas extremas, a la humedad o a los rayos directos del sol.
- Mantenga todas las pilas lejos del alcance de los niños. Constituyen peligro de asfixia.

ESPECIFICACIONES GENERALES

Duración de la Alarma	2 minutos
Duración del retardo de alarma	desde 5 hasta 60 minutos
Configuración predeterminada:	
Alarma	6:00 (AM)
Duración del retardo de alarma	05 (5 minutos)
Pilas de la unidad	2 pilas tipo AAA (no incluidas)

Protección medioambiental



Consideración de obligaciones según la ley sobre pilas

No debe tirar las pilas usadas a la basura de su hogar, ya que pueden causar daños a la salud y al medio ambiente. Puede devolver las pilas usadas sin cargo alguno a su distribuidor y puntos de recolección. ¡Como usuario final, tiene la obligación de devolver las pilas que utilice a su distribuidor y otros puntos de recolección!

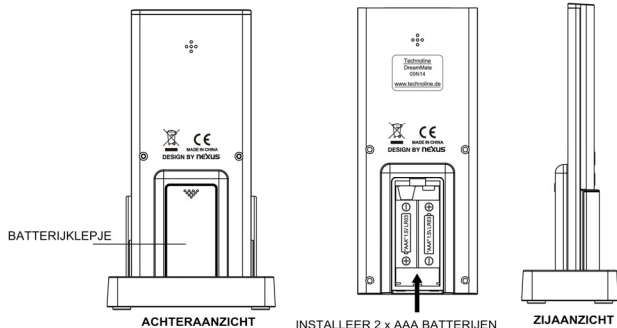
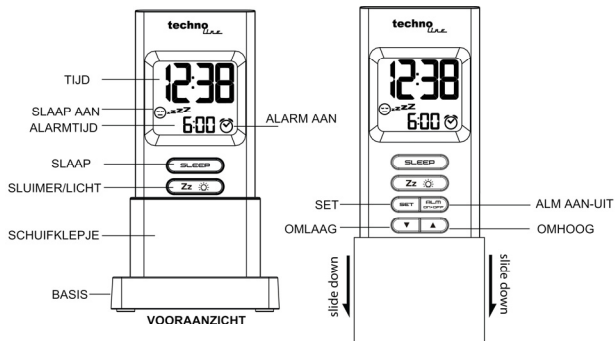


Consideración de obligaciones según las leyes sobre dispositivos eléctricos

Este símbolo indica que no debe deshacerse de los aparatos eléctricos en la basura doméstica general cuando lleguen al final de su vida útil. Lleve su unidad a su punto de recogida selectiva de basura o al centro de reciclaje de su localidad. Esto es de aplicación en todos los países de la Unión Europea, y en otros países no europeos con sistema de recogida selectiva de basuras.



DreamMate Gebruiksaanwijzing



Hartelijk bedankt voor het aanschaffen van deze LCD-alarmklok met zeer innovatieve slaapteller. Lees deze instructies a.u.b. zorgvuldig door 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 slaapstoornissen 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 1 minuut. Als u liever een langere tijdsduur hebt, kunt u meerdere keren op de toet drukken totdat de tijd begint te knippen. Verhoog het interval vervolgens in stappen van 1 minuut (zie voor meer informatie "De slaapfunctie gebruiken"). Wacht totdat de tijd stopt met knippen 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 gedachten 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.

BATTERIJEN INSTALLEREN







Uw klok werkt op twee nieuwe type AAA alkalinebatterijen (niet inbegrepen).

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

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 nog een keer op **SET** en de uren zullen knipperen. Druk op  of  om de uren in te stellen. Houd  of  ingedrukt om de instelling sneller te doorlopen.
3. Druk nogmaals op **SET** de minuten beginnen nu te knipperen. Druk op  of  om de minuten in te stellen. Houd  of  ingedrukt om de instelling sneller te doorlopen.
4. Druk nogmaals op **SET**, **05** zal knipperen en **SN** verschijnt. Druk op  of  om de gewenste sluimerduur in te stellen (van 5 tot 60 minuten).
5. 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 knipperen. Druk vervolgens op  of  om de alarmuren in te stellen. Houd  of  ingedrukt om de instelling 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 van het alarm zullen 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.




HET ALARM INSCHAKELEN OF UITSCHAKELEN

1. Druk in de normale tijmodus eenmaal op **ALM ON-OFF** om het alarm te activeren,  zal verschijnen.
2. Druk nog een keer 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  , 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   wanneer het alarm klinkt om deze tijdelijk te stoppen,  blijft nu knipperen en het alarm zal na de ingestelde sluimerduur weer klinken.

DE SLAAPFUNCTIE GEBRUIKEN

1. U hoeft slechts eenmaal op **SLEEP** te drukken om de slaapteller in te stellen op 1 tot 6 minuten. Het apparaat telt als volgt de tijd af:



Voorbeeld:

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

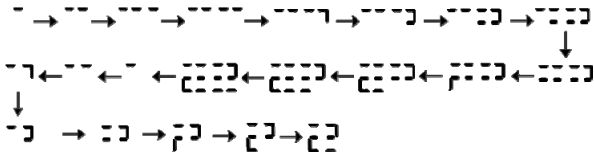


De bovenste cijfers tonen de geselecteerde afteltijd in seconden, terwijl de onderste cijfers de afteltijd weergeven in minuten



Het aftellen wordt na 5 seconden in het bovenste gedeelte gestart

2. De segmenten zullen de tijd als volgt cyclisch aftellen:



3. Druk tijdens het aftelproces op **SLEEP** om het aftellen te stoppen, de getelde tijd zal in seconden worden weergegeven en het apparaat keert terug op de standaard tijd/alarmtijdweergave.

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.

Opmerking: de LCD wordt tijdens het aftellen van de slaaptijd door een dim achtergrondlicht verlicht.

DE LCD-VERLICHTING GEBRUIKEN

Druk tijdens de normale tijd/alarmtijdweergave eenmaal op **Zz**  om de LCD voor 5 seconden te verlichten.

PROBLEEMOPLOSSING

Als uw klok een verkeerde tijd weergeeft of niet goed werkt, kan dit liggen aan elektrostatische ontlading of andere interferenties. Haal de 2 x AAA batterijen uit de batterijhouder en installeer deze opnieuw. Uw apparaat zal nu zijn teruggesteld op de standaard instellingen en moet opnieuw worden ingesteld.

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)
Sluimertijd	05 (5 minuten)
Batterij	2 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.

