

# Rise & Shine<sup>®</sup>

Natural Wake-Up Light

**Model: VA05F**



Dear Customer,

Thank you for purchasing the Verilux® Rise & Shine® Natural Wake-Up Light. You have received an innovative and quality manufactured product, backed by a one-year limited warranty.

Many other healthy lighting products are available through our catalog and online. To request a free copy of our catalog, call us toll-free at 1-800-786-6850. You may also visit us online at [www.verilux.com](http://www.verilux.com) to learn more about all our quality Verilux products.

As a Verilux customer, your satisfaction means everything to us. We look forward to serving you now and in the future.

Have a bright day!

A handwritten signature in black ink that reads "Nicholas Harmon". The signature is written in a cursive, flowing style.

Nicholas Harmon  
President, Verilux, Inc.

## Table of Contents

Important Safeguards . . . . .	4–5
FCC Compliance . . . . .	5
Features . . . . .	6
Set-up Instructions	
Unpacking . . . . .	6
Selecting a Location . . . . .	6
Display and Controls . . . . .	7
Using the Rise & Shine: Controls	
LCD Display . . . . .	8
Light Brightness Buttons . . . . .	8
Volume Buttons . . . . .	8
Sound Button . . . . .	8
Radio Button . . . . .	9
The Back and Forward Buttons . . . . .	9
Sleep Button . . . . .	9
Display Button (Off / Normal / Bright) . . . . .	9
Off Button . . . . .	9
Alarm Button . . . . .	9
Programming the Rise & Shine® . . . . .	10–11
Snooze . . . . .	12
Setting the Sunset/Sleep Cycle Simulator . . . . .	12
Connecting the External FM Antenna . . . . .	13
Replacing the Bulb . . . . .	13
Troubleshooting	
Resetting the Rise & Shine® . . . . .	14
Care and Maintenance	
Cleaning . . . . .	15
Technical Specifications . . . . .	15
Warranty . . . . .	16

## READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING

### Important Safeguards

---

#### **▲ DANGER:**

- Do not operate this device near a water source to avoid electrocution.

---

#### **▲ WARNING:**

- Do not dismantle.
- Do not use with power supply voltage other than 120 VAC.
- Do not operate lamp in close proximity to flammable or combustible vapors, such as aerosol spray products, or where oxygen is being administered.
- Do not cut or shorten the power cord.
- This lamp is supplied with a shade designed specifically for use with this product. Use of any other shade other than the one supplied by the manufacturer may pose a safety hazard.
- If outer glass of the bulb breaks, avoid touching any metal components due to potential shock. The bulb may continue to light; however, immediately discontinue use, turn power off and remove the bulb. Let bulb cool before removal to avoid potential burn.
- Do not look directly at the lighted bulb.
- To avoid overheating the electronics or increasing the risk of fire, never cover the bulb or the lampshade.
- Do not block any ventilation openings. They are necessary for proper function of the lamp, and blocking them may cause overheating of the electronics and increase risk of fire.

---

#### **▲ CAUTION:**

- For indoor use only.
- Always unplug lamp before performing bulb replacement or installation.
- This lamp is not for use with light dimmers, timers, motion detectors, voltage transformers or extension cords.
- This product may cause interference with radios, cordless telephones or devices that use a wireless remote control, such as televisions. If interference occurs, move the product away from the device, plug the product or device into a different outlet or move the lamp out of the line of sight of the remote control receiver.
- Unplug lamp during lightning storms or when unused for long periods.
- Be very careful not to pinch any part of the cord between any metal pieces.
- Do not use solvents or cleaners containing abrasives, or ammonia-based cleaners on this product.
- After cleaning the lamp, all moisture should be properly wiped away and dried prior to restoring power.

## Important Safeguards — continued

- Do not use lubricating agent in assembly; please see troubleshooting section if you are having difficulty assembling your lamp.
- Do not place near heat sources such as radiators, heat registers, stoves or any other apparatus (including amplifiers) that produces heat.
- Do not defeat the safety purpose of the polarized or grounding-type plug. A polarized plug has two blades with one wider than the other. A grounding plug has two blades and a third grounding prong. The wider blade or third prong is provided for your safety. If the provided plug does not fit in your outlet, consult an electrician for replacement of the obsolete outlet.
- Only use a bulb rated 120 VAC, 60 Watts.
- Modifications not authorized by the manufacturer will void the warranty and may result in personal injury.

### SAVE THESE INSTRUCTIONS

## FCC Compliance

**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.**

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.

## Features

The Rise & Shine® Natural Wake-Up Light aligns the body's circadian rhythms that regulate normal sleeping and waking patterns. Synchronized sleep and wake programs provide the body with cues to fall asleep naturally, sleep soundly and wake refreshed and revitalized. The harmonious blend of light and sound therapy naturally directs the body to energized waking and healthy sleep patterns.

- Light and sound gradually increase to wake you gently, feeling refreshed and re-energized
- Wake to your choice of four natural soundscapes or your favorite FM radio station
- Select from 20 levels of light intensity
- Sleep mode feature gradually dims the light over a 5, 15, 30 or 60 minute period.
- Dual alarms and snooze control

## Set-up Instructions

### Unpacking

Please check the shipping carton for these items:

- Rise & Shine® Natural Wake-Up Light
- External FM Antenna
- Instruction Manual
- A19 120V 60W E26 Clear Bulb (located inside lamp shade)

**Note:** With the unit not plugged into a power outlet, open the lamp shade by depressing the button on rear of lamp and gently lifting the shade off the base. Install bulb by screwing securely into socket. Replace the shade by aligning it with the base and pressing down until the shade clicks into place.

### Selecting a Location

- Place your Rise & Shine on a table or other flat surface near your bedside.
- For best performance, place your Rise & Shine within two feet of a wall and avoid placing directly in a corner.

**Note:** Avoid placing your Rise & Shine on a metal surface, which could interfere with FM reception.

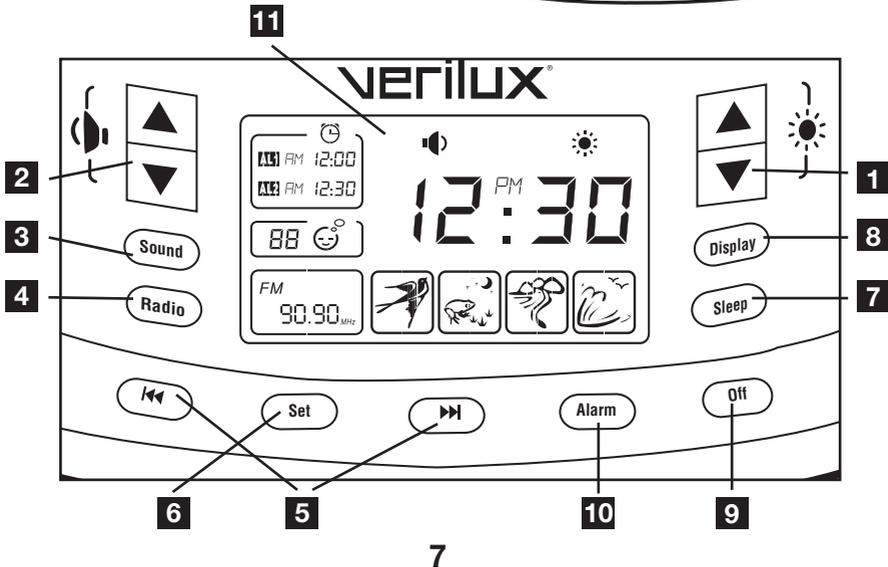
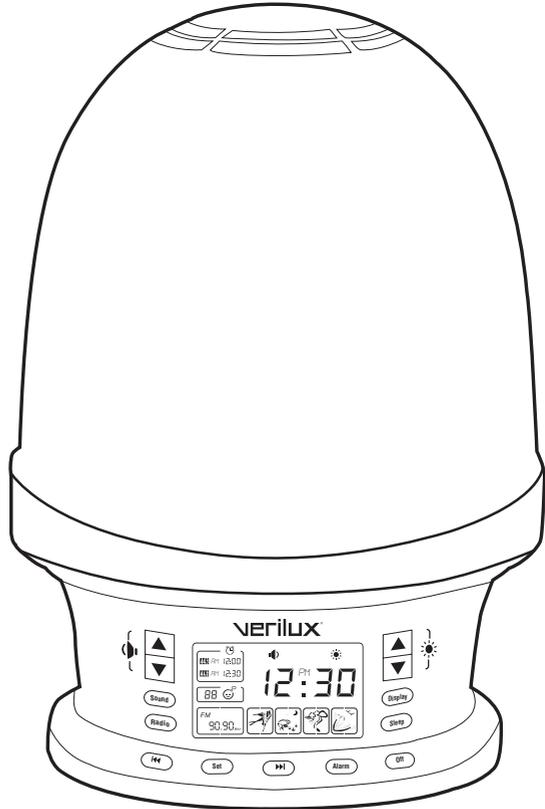
**Note:** Avoid placing this lamp in areas that are exposed to direct sunlight.

**⚠ CAUTION:** Do not place near heat sources such as radiators, heat registers, stoves or any other apparatus (including amplifiers) that produces heat.

## Display and Controls

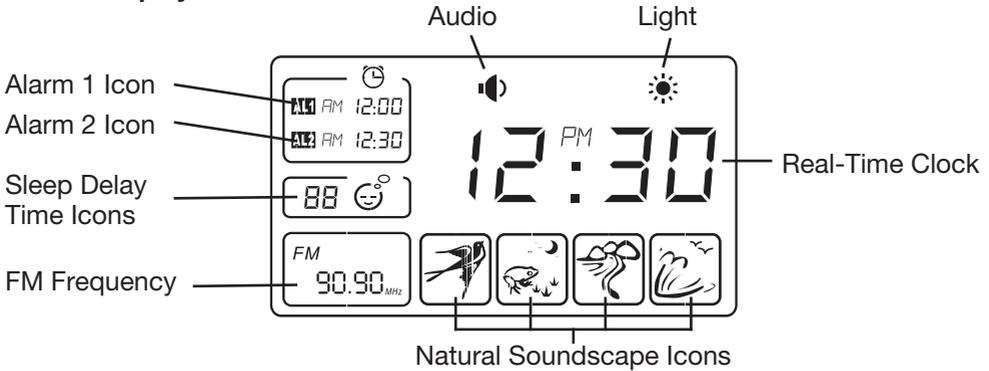
1. Light Brightness Buttons
2. Volume Buttons
3.  Button
4.  Button
5. Back  and Forward  Buttons
6.  Button
7.  Button
8.  Button  
(Off / Normal / Bright)
9.  Button
10.  Button
11. LCD Display

**Note:** External antenna jack and button to release shade are located on the rear panel of the Rise & Shine®.



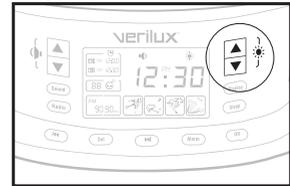
# Using the Rise & Shine: Controls

## 1. LCD Display



## 2. Light Brightness Buttons

The Up and Down light brightness buttons function when using the Rise & Shine® as a lamp or as a sunset/sleep cycle simulator. To operate in lamp mode, press the top of the Rise & Shine — as you would a button. The light will go to the level at which it was set previously: You may use the Up and Down buttons to change the desired light level. To turn off the lamp, simply press on the top as you did to turn it on or press the “Off” button .



See “Setting the Sunset/Sleep Cycle Simulator” on page 12 for instructions on how to set the lamp brightness in a sunset/sleep cycle simulation.

You will use a different procedure to set the light level when you’re programming a wake-up alarm. See pages 10–11.

## 3. Volume Buttons

Use the Volume buttons to set the radio or soundscape volume when operating either one manually. (See #s 4 and 5 in this section.)

There is a different procedure for programming the wake-up volume when setting an alarm or sleep cycle. See Section Programming the Rise & Shine on pages 10–11.



## 4. Sound Button

You can play any of the four soundscapes at any time by pressing the Sound button. Use the or button to select the desired soundscape. Use the Volume buttons to set the volume.

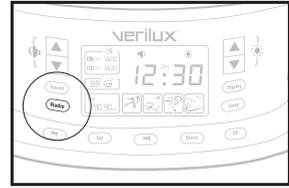
Press the Sound button or the Off button to turn off the soundscape.



## Controls — continued

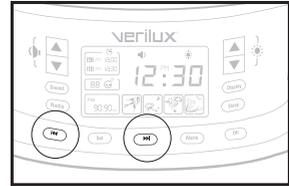
### 5. Radio Button

Play the radio at any time by pressing the Radio **Radio** button. Use the **◀◀** or **▶▶** button to select the desired station. Use the volume buttons **⬆** **⬇** to set the volume. Press the Radio **Radio** button or the Off **Off** button to turn off the radio.



### 6. The Back and Forward Buttons

The Back **◀◀** button and the Forward **▶▶** button are used to set the time of day, the alarm time or to advance between options.



### 7. Sleep Button

Pushing the Sleep button **Sleep** begins a sleep cycle with a default time of 5 minutes. Pressing the Sleep button repeatedly allows you to select a sleep cycle length of 0 (off), 5, 15, 30 or 60 minutes. The sleep cycle you've chosen begins about two seconds after your final button press, and the light goes on to the brightness level at which it had been set previously. To turn off the sleep cycle, press the "Off" button **Off** or the "Sleep" button **Sleep** until it returns to a duration of "00." The lamp will turn off about two seconds after your final button press.



### 8. Display Button (Off / Normal / Bright)

The Display button **Display** controls the brightness of the LCD display. Press repeatedly to choose between Off, Normal and Bright. If the backlight is off, pressing any other button will momentarily set the backlight to normal.



### 9. Off Button

The Off button **Off** turns off the FM radio, natural soundscapes and the light. The Off button can also be used to stop a sleep or wake cycle.



### 10. Alarm Button

The alarm button **Alarm** activates or de-activates the dual alarms. Press as needed to select:

- AL1 Displayed (Alarm 1 On)
- AL2 Displayed (Alarm 2 On)
- (AL1 and AL2) Displayed (Alarms 1 and 2 On)

When an alarm sounds, press the Off button **Off** to turn off the alarm. It will remain activated.



# Programming the Rise & Shine

- 1. Setting the Clock**
- 2. Setting a Wake-Up Program (Sunrise Simulator)**

Before you begin programming, press **(Display)** as needed to ensure the LED display is at its brightest setting.

*If you have trouble at any point in this process, simply continue pressing **(Set)** until just the clock appears in the display. You can then start over, beginning at whichever step you choose.*

<b>Step 1:</b>	1.		 (press for 3 secs. and release)	to adjust time
Setting the clock				<i>continued ▶</i>
<b>15 minutes before the alarm set time, the Rise &amp; Shine and audio (radio or soundscape) will go on at a low level and slowly build to the maximum levels you have set. These steps will program these features to your liking. Complete steps 2A through 2D at one time.</b>				
<b>Step 2:</b> Setting the wake-up program (Complete these four steps at the same time.)	2A.		 (press for 3 secs. and release)	to enter alarm mode
				<i>continued ▶</i>
	2B.		to choose audio (soundscape or FM radio)	If FM radio: <i>continued ▶</i> 
	Choosing soundscape or FM radio			to choose station
				If soundscape: <i>continued ▶</i> 
				to choose one of four
	2C.		to adjust volume between 1 and 20	to confirm volume and continue to Step 2D.
	Adjusting the alarm or soundscape volume (selected audio will be playing and selection icon blinking)			<i>The Rise &amp; Shine will continue automatically to Step 2D.</i>
2D.		to adjust the light intensity (brightness icon will be blinking)	to confirm and exit wake programming mode	

to set time and exit clock set mode



to choose AL1 (alarm 1) or AL2 (alarm 2).



to confirm selection



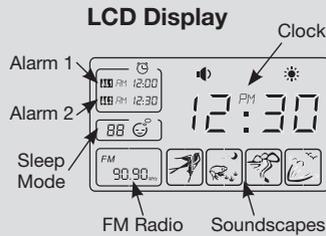
to adjust alarm time  
The time will change on the corresponding alarm display (i.e., AL1 or AL2), not on the main clock display.



to confirm alarm time.\*  
The Rise & Shine will continue automatically to Step 2B.



to confirm audio selection.  
The Rise & Shine will continue automatically to Step 2C.

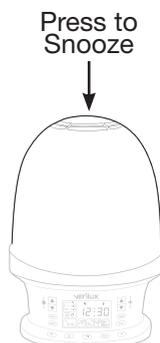


\* This step only sets the alarm time. It does not activate the alarm.  
If you want to activate it, press Alarm **Alarm** after you have completed Step 2D.

## Controls — continued

### Snooze

When the alarm sounds, you may press down on the top of the Rise & Shine® -- as you would a button – to activate a 5-minute snooze period. At 4 minutes into the snooze, an abbreviated, one-minute wake cycle begins during which the alarm and light progressively return to the maximum settings you have programmed.



## Setting the Sunset/Sleep Cycle Simulator

A sleep cycle simulates diminishing sunset lighting by beginning with the lamp on maximum brightness, or the highest brightness you previously set, with the light progressively dimming for the duration of the cycle until the lamp is off at the end of the cycle.

You may start a sleep cycle whenever you wish:

- Press the **Sleep** button to begin a sleep cycle.
- The minutes remaining in the sleep cycle are shown on the display.
- Press the **Sleep** button repeatedly to choose 0, 5, 15, 30 or 60 minutes.
- To manually end the Sleep cycle, press the **Off** Button, or press the **Sleep** button repeatedly until you reach "00". You will need to manually turn the lamp and/or radio on, if you wish to do so.
- To set the maximum light brightness, press the Up and Down light brightness buttons to the right of the LCD display.

You may manually turn on the radio **Radio** or a soundscape **Sound** as part of your sleep cycle. It will turn off automatically at the end of the cycle.

## Connecting the External FM Antenna

To improve FM reception, you may wish to use the included external FM antenna:

1. Plug the 3.5 mm (1/8") plug of the FM antenna into the EXTERNAL ANTENNA jack on the rear panel.
2. Straighten the antenna and position to establish optimum reception.

## Replacing the Bulb

Your Rise & Shine uses a standard 60 Watt incandescent bulb. To replace the bulb:

1. Make sure the lamp is unplugged and enough time has passed to allow the bulb to cool.
2. Press the release button at the rear of the lamp shade and gently pull up the shade to remove.
3. Unscrew the bulb and replace with a standard 60 Watt incandescent bulb.
4. Align the shade and press down until the rear of the shade clicks into place.

**Note:** Do not use a bulb rated higher than 60 Watts.



## Troubleshooting

### Resetting the Rise & Shine®

Problem	
The device is not working correctly.	Unplug from power, wait 30 seconds, then plug in again.
No light.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Press the  buttons.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Replace the bulb if needed.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verify that the lamp icon is showing on the display. If it is not, press down on the shade to turn on the lamp.</li> </ul>
No radio or no sound.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• If the Radio icon  is not shown on the display, press .</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Increase volume.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attach the external antenna and vary the antenna location for best reception.</li> </ul>
Alarm doesn't function.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verify the correct AM/PM setting.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verify that the alarm is activated (an alarm is activated if either or both of the alarms — AL1 and/or AL2 — are showing in the LCD display and the clock is displaying the time of day.)</li> </ul>

## Care and Maintenance

### Cleaning

Disconnect the Rise & Shine® from the power outlet and allow bulb to cool. Use only a dry, soft cloth and a mild non-abrasive cleaner to clean the lamp.

**▲CAUTION:** Do not use solvents or cleaners containing abrasives, or ammonia based cleaners.

**▲CAUTION:** After cleaning the lamp, all moisture should be properly wiped away and dried prior to restoring power.

## Technical Specifications

### Rise & Shine® Natural Wake-Up Light

Overall Dimensions

Weight 2.4 lbs

Dimensions 8.75" x 10.25" x 6.75"

### LCD Display

Dimensions 2.75" x 1.75"

### Environment

Operating Temperature: 15°C to 35°C; 56°F to 95°F

Storage Temperature: 0°C to 40°C; 32°F to 104°F

Relative Humidity: 5% to 95% non-condensing

### Bulb

Maximum 60 Watt Incandescent

### Power

Input Power: 120 VAC, 60Hz

### ETL Listed

Cord/Plug

Plug Type: Polarized/USA two prong

Cord Length: 72" (6 Feet)

### Intellectual Property

Patent: 6,236,622 and D553,777

Trademark: Rise & Shine®

### Safety

ETL Listed

### Warranty

1-Year Limited

## One Year Limited Warranty

**ATTENTION!** ONCE OPENED, PLEASE **DO NOT** RETURN THIS PRODUCT TO THE STORE WHERE IT WAS PURCHASED FOR REPAIR OR REPLACEMENT!

Many questions may be answered by visiting [www.verilux.com](http://www.verilux.com), or you may call our Customer Service Department at 800-786-6850 during normal business hours.

This limited warranty is provided by: Verilux, Inc., 340 Mad River Park, Waitsfield, VT 05673

Verilux warrants this product to be free from defects in material and workmanship for a period of one year from the date of the original retail purchase from Verilux or an authorized Verilux distributor. **Proof of purchase is required for all warranty claims.** During the limited warranty period, Verilux, Inc. will, at its option, repair or replace defective parts of this product, at no charge to the customer, subject to the following limitations: This limited warranty does not include any postage, freight, handling, insurance or delivery fees. This warranty does not cover damage, defect or failure caused by or resulting from accident, external destruction, alteration, modification, abuse, misuse or misapplication of this product.

This warranty does not cover damage to the product resulting from return shipping or handling. The use of shipping insurance is recommended to help protect your product.

**Return Authorization is required for all returns.** To obtain a Return Authorization, please contact the Verilux Customer Service Department at 800-786-6850.

If, during the first year of ownership, this product fails to operate properly, it should be returned as specified at [www.verilux.com/warrantyreplacement](http://www.verilux.com/warrantyreplacement) or as instructed by a Verilux customer service representative at 800-786-6850.

**Note:** *Verilux recommends using a quality surge suppressor on all electronics equipment. Voltage variations and spikes can damage electronic components in any system. A quality suppressor can eliminate the vast majority of failures attributed to surges and may be purchased at electronics stores.*

Due to ongoing improvements, actual product may have slight variations from the product described in this manual.

Please visit our web site at [www.verilux.com](http://www.verilux.com) or call our Customer Service Department at

**1-800-786-6850**

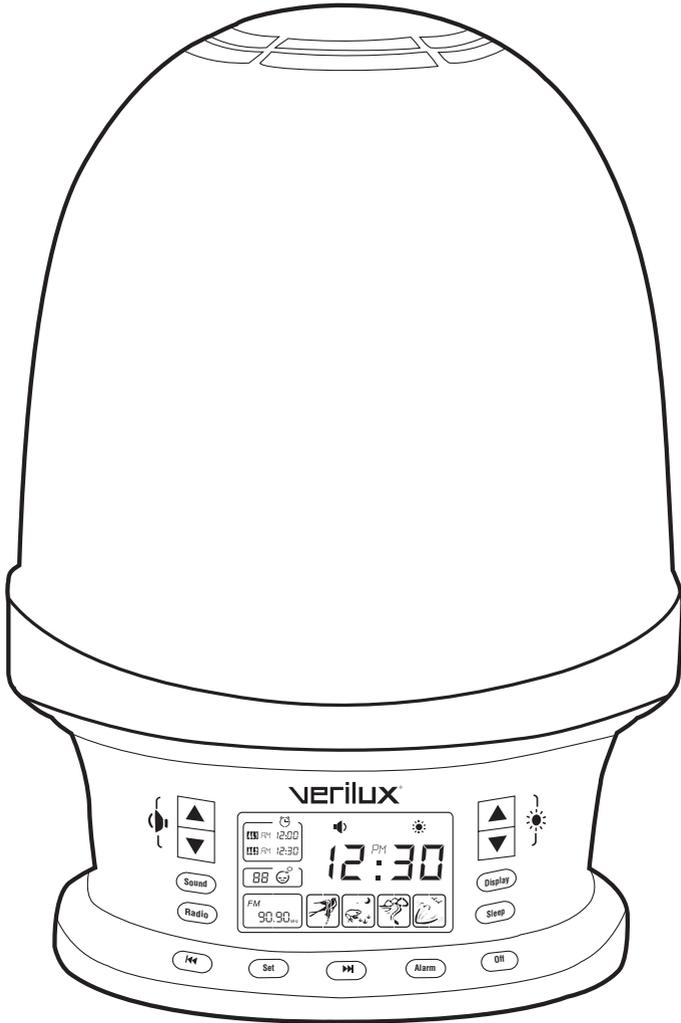
Representatives are available 8 a.m. – 10 p.m. M – S, 9 a.m. – 8 p.m. Sunday EST

**verilux®**

340 Mad River Park, Waitsfield, VT 05673

Printed in China for Verilux, Inc.

© Copyright 2012 Verilux, Inc. All rights reserved.



# Rise & Shine®

Lampe de réveil naturel

**VA05F**



Chère cliente/Cher client,

Merci d'avoir acheté la lampe de réveil naturel Rise & Shine® de Verilux®. Vous avez reçu un produit innovant de qualité, couvert par une garantie limitée d'un an.

Beaucoup d'autres produits d'éclairage sains sont disponibles dans notre catalogue et en ligne. Pour obtenir un exemplaire gratuit de notre catalogue, veuillez composer le numéro sans frais 1-800-786-6850. Vous pouvez également visiter notre site Web à [www.verilux.com](http://www.verilux.com) pour en apprendre davantage sur tous nos produits de qualité Verilux.

En tant que client Verilux, nous accordons beaucoup d'importance à votre satisfaction. Nous sommes fiers de pouvoir être à votre service aujourd'hui et demain.

Bonne journée lumineuse!

A handwritten signature in black ink that reads "Nicholas Harmon". The signature is written in a cursive, flowing style.

Nicholas Harmon  
Président de Verilux, S.A.

## Table des matières

Directives importantes de sécurité . . . . .	4-5
Conformité à la FCC . . . . .	5
Caractéristiques . . . . .	6
Instructions pour la mise en marche	
Déballage . . . . .	6
Choisir un emplacement . . . . .	6
Affichage et commandes . . . . .	7
Utiliser la lampe Rise & Shine: Commandes	
Affichage ACL . . . . .	8
Touches pour la luminosité de la lampe . . . . .	8
Touches de réglage du volume . . . . .	8
Touche du son . . . . .	8
Touche de la radio . . . . .	9
Touches Précédent et Suivant . . . . .	9
Touche de sommeil . . . . .	9
Touche de l'affichage (Arrêt/Normal/Brillant) . . . . .	9
Touche d'arrêt . . . . .	9
Touche d'alarme . . . . .	9
Programmation de la lampe Rise & Shine. . . . .	10-11
Rappel d'alarme . . . . .	12
Réglage du simulateur du coucher du soleil/cycle du sommeil . . . . .	12
Branchement de l'antenne FM externe. . . . .	13
Remplacement de l'ampoule . . . . .	13
Dépannage	
Nouveau réglage de la lampe Rise & Shine. . . . .	14
Soins et entretien	
Nettoyage . . . . .	15
Caractéristiques techniques . . . . .	15
Garantie . . . . .	16

## LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT L'UTILISATION

### Précautions générales

#### **▲ DANGER:**

- Pour prévenir l'électrocution, n'utilisez pas cet appareil dans les endroits humides.

#### **▲ WARNING:**

- Ne le désassemblez pas.
- Ne l'utilisez pas avec une source d'alimentation de plus de 120 V CA.
- N'utilisez pas la lampe à proximité de gaz ou de vapeurs inflammables, comme les aérosols, ni dans un endroit où l'on administre de l'oxygène.
- Ne coupez pas et ne raccourcissez pas le cordon d'alimentation.
- L'abat-jour fourni a été spécialement conçu pour être utilisé avec cette lampe. L'utilisation d'un abat-jour différent de celui fourni par le fabricant représente un risque pour la sécurité.
- En cas de bris de la paroi extérieure de l'ampoule, ne touchez pas aux composants métalliques afin de prévenir les risques de décharges électriques. Il est possible que l'ampoule reste allumée. Toutefois, cessez immédiatement de l'utiliser en l'éteignant et en la retirant. Pour éviter tout risque de brûlure, laissez refroidir l'ampoule avant de l'enlever.
- Ne regardez pas directement l'ampoule allumée.
- Pour éviter la surchauffe des composants électroniques ou une augmentation des risques d'incendie, ne couvrez jamais l'ampoule ni l'abat-jour.
- Ne bloquez pas les orifices de ventilation. Ils sont nécessaires au bon fonctionnement de la lampe. En les bloquant, vous pourriez occasionner une surchauffe des composants électroniques ou une augmentation du risque d'incendie.

#### **▲ CAUTION:**

- Pour un usage à l'intérieur seulement.
- Débranchez toujours la lampe avant d'installer ou de remplacer l'ampoule.
- Cette lampe ne doit pas être utilisée avec un variateur de lumière, une minuterie, un détecteur de mouvement ou une rallonge électrique.
- Cet appareil peut provoquer des interférences avec les radios, les téléphones sans fil ou les dispositifs utilisant une télécommande sans fil, comme les télévisions. En cas d'interférence, éloignez la lampe du dispositif, branchez la lampe ou le dispositif dans une autre prise ou placez la lampe hors de portée du récepteur de la télécommande.
- Débranchez cette lampe pendant les orages ou lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant de longues périodes.
- Prenez grand soin de ne pas coincer le cordon d'alimentation entre toutes pièces métalliques.
- N'appliquez pas de solvants ni de nettoyants abrasifs ou à base d'ammoniaque sur cet appareil.
- Une fois la lampe nettoyée, essuyez et asséchez toute trace d'humidité avant de la rebrancher.

## Précautions générales – suite

- N'utilisez pas d'agent lubrifiant lors de l'assemblage. Si vous avez de la difficulté à assembler la lampe, veuillez consulter le chapitre de Dépannage.
- Ne placez pas cette lampe près d'une source de chaleur, comme un radiateur, un registre de chaleur, une cuisinière ou un autre appareil générant de la chaleur (y compris un amplificateur).
- Ne modifiez pas le dispositif de sécurité de la fiche polarisée ou avec mise à la terre. Une fiche polarisée a deux lames, l'une étant plus large que l'autre. Une fiche de mise à la terre est dotée de trois lames dont l'une sert de mise à la terre. La lame plus large ou la troisième broche sert à assurer votre sécurité. Si vous ne pouvez insérer la fiche fournie dans une prise, consultez un électricien pour qu'il remplace la prise désuète.
- Utilisez uniquement des ampoules de 120 V CA, 60 W.
- Les modifications non autorisées par le fabricant annulent la garantie et peuvent causer des blessures corporelles.

### CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

## Conformité à la FCC

**Cet appareil est conforme à la partie 15 de la réglementation FCC. Son utilisation est soumise à deux conditions: (1) l'appareil ne doit pas générer d'interférences et (2) l'appareil doit capter toutes les interférences, y compris celles provoquant son dysfonctionnement.**

Cet appareil a été mis à l'essai et certifié conforme aux restrictions applicables à un appareil numérique de Classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation FCC. Ces restrictions assurent une protection suffisante contre les interférences dans une installation domestique. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences susceptibles de provoquer des interférences radio, et s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, il peut causer une interférence nuisible aux radiocommunications. Cependant, il n'y a aucune garantie que ces interférences ne se produiront pas dans une installation donnée.

Si cet équipement cause des interférences nuisibles à la réception de la radio ou de la télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et en allumant l'appareil, l'utilisateur doit essayer de corriger le problème par une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'appareil et le récepteur.
- Connectez l'équipement à une prise reliée à un circuit différent de celui alimentant le récepteur.
- Demandez conseil à votre revendeur ou un technicien radio/télévision expérimenté.

## Caractéristiques

La lampe de réveil naturel Rise & Shine® synchronise les rythmes circadiens qui régissent les cycles de sommeil et de réveil. La synchronisation des cycles de sommeil et de réveil indique à l'organisme quand il peut s'endormir naturellement, dormir d'un sommeil profond puis se réveiller frais et dispos. L'harmonieux amalgame de la luminothérapie et de la musicothérapie conduit naturellement l'organisme vers des cycles de sommeil sain et de réveil énergisant.

- L'intensité de la lumière et de la musique augmente progressivement pour un réveil en douceur et une sensation revigorante et vivifiante
- À votre choix, éveillez-vous dans une des quatre ambiances sonores naturelles ou au son de votre station de radio FM préférée
- Choisissez l'un des 20 niveaux d'intensité lumineuse
- Le mode Sleep (sommeil) abaisse progressivement la luminosité sur une période de 5, 15, 30 ou 60 minutes
- Alarme double avec rappel d'alarme

## Instructions pour la mise en marche

### Déballage

Vérifiez que l'emballage contient les articles suivants:

- Lampe de réveil naturel Rise & Shine
- Antenne FM externe
- Manuel d'instructions
- Ampoule transparente A19 120 V 60 W E26 (située à l'intérieur de l'abat-jour)

**Remarque:** Avant de brancher la lampe au secteur, ouvrez l'abat-jour en appuyant sur le bouton à l'arrière de la lampe et enlevez doucement l'abat-jour de son support. Vissez l'ampoule dans la douille. Remettez l'abat-jour en face de son support et appuyez vers le bas jusqu'à ce qu'il s'enclenche.

### Choisir un emplacement

- Placez la lampe Rise & Shine sur une table ou une surface plane près du lit.
- Pour de meilleurs résultats, placez la lampe Rise & Shine à moins de 60 cm (2 pi) du mur et ne la placez pas dans un coin.

**Remarque:** Évitez de placer la lampe Rise & Shine sur une surface métallique qui brouillerait la réception FM.

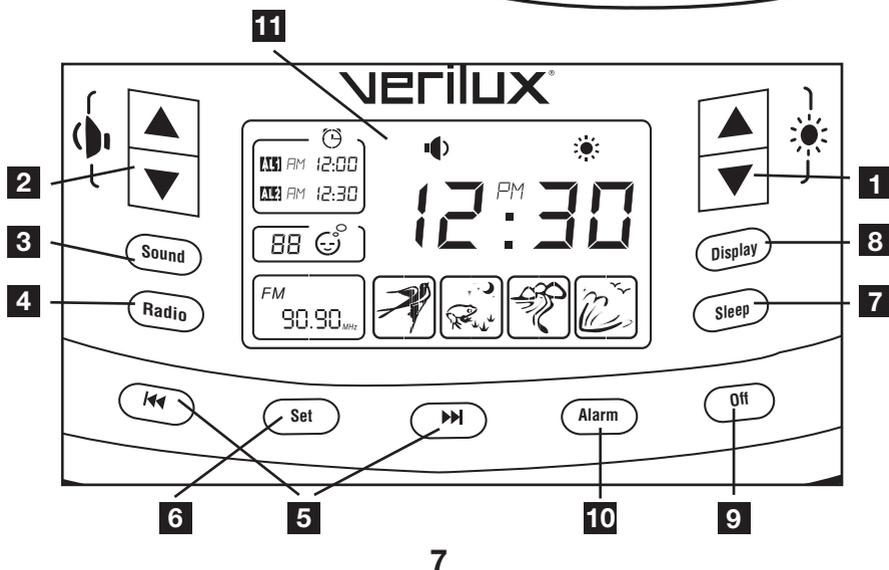
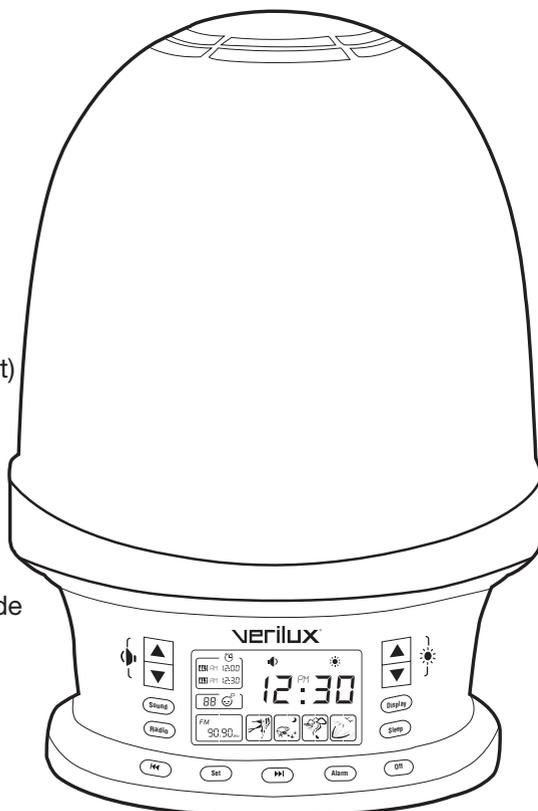
**Remarque:** Évitez d'exposer la lampe aux rayons du soleil.

**⚠ CAUTION:** Ne placez pas cette lampe près d'une source de chaleur, telle que radiateur, registre de chaleur, cuisinière ou autre appareil générant de la chaleur (y compris un amplificateur).

## Affichage et commandes

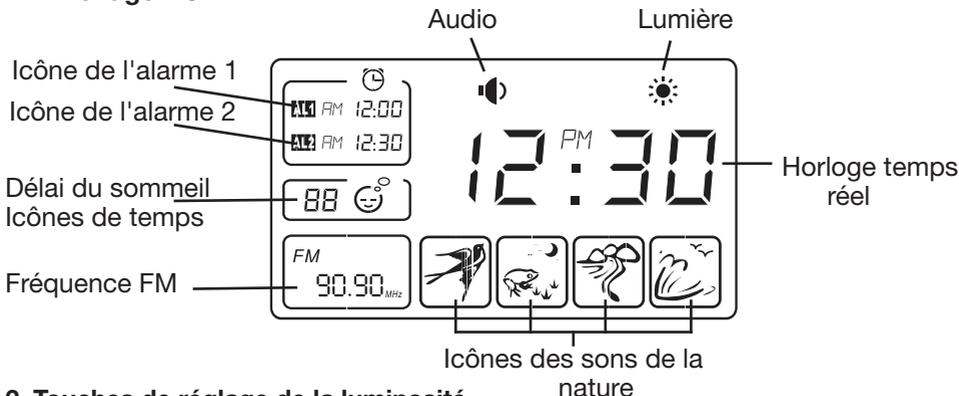
1. Touches de réglage de la luminosité
2. Touches de réglage du volume
3. **Sound** Touche
4. **Radio** Touche
5. Touches **⏮** Précédent et **⏭** Suivant
6. **Set** Touche
7. **Sleep** Touche
8. **Display** Touche (Arrêt/Normal/Brillant)
9. **Off** Touche
10. **Alarm** Touche
11. Affichage ACL

**Remarque:** La fiche d'antenne externe et le bouton pour libérer l'abat-jour sont situés sur l'arrière de la Rise & Shine®.



## Utiliser la lampe Rise & Shine: Commandes

### 1. Affichage ACL



### 2. Touches de réglage de la luminosité

Les flèches haut et bas du réglage de la luminosité sont fonctionnelles lorsque l'appareil Rise & Shine est utilisé comme lampe ou comme simulateur du coucher du soleil/cycle du sommeil. Pour utiliser l'appareil en mode lampe, appuyez sur le dessus de la Rise & Shine, comme on appuie sur un bouton. Le niveau de luminosité correspondra au réglage établi précédemment: Pour modifier le niveau de luminosité, utilisez les flèches haut et bas. Pour éteindre la lampe, appuyez simplement sur le dessus, comme lorsque vous l'avez allumée ou appuyez sur la touche **Off** (arrêt).



Pour régler la luminosité selon un cycle de simulation du coucher du soleil/cycle du sommeil, consultez la section « Réglage du simulateur du coucher du soleil/cycle du sommeil » à la page 12.

Pour régler la luminosité lors de la programmation de l'alarme de réveil, vous devrez suivre une autre procédure. Voir les pages 10 et 11.

### 3. Touches de réglage du volume

Utilisez les touches de réglage du volume pour régler le volume de la radio ou de l'ambiance sonore lorsque vous faites fonctionner l'un ou l'autre manuellement. (Voir les articles no 4 et 5 dans cette section.)

Lors du réglage de l'alarme ou du cycle de sommeil, la procédure de programmation du volume de réveil est différente. Voir la section Programmation de la lampe Rise & Shine aux pages 10 et 11.



### 4. Touche Sound (son)

Vous pouvez écouter à tout moment l'une ou l'autre des quatre ambiances sonores en appuyant sur la touche **Sound**. Utilisez les touches **◀** ou **▶** pour sélectionner l'ambiance désirée. Pour régler le volume, utilisez les touches de réglage du volume .

Pour arrêter la musique, appuyez sur les touches **Sound** ou **Off**.



## Commandes – suite

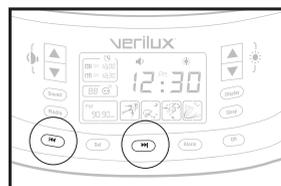
### 5. Touche Radio

Vous pouvez écouter la radio à tout moment en appuyant sur la touche **Radio**. Pour sélectionner la station radio, appuyez sur les touches **◀◀** ou **▶▶**. Pour régler le volume, utilisez les touches de réglage du volume **▲** **▼**. Pour éteindre la radio, appuyez sur les touches **Radio** ou **Off**.



### 6. Touches Précédent et Suivant

Les touches Précédent **◀◀** et Suivant **▶▶** servent à régler l'heure, l'alarme et à passer d'une option à l'autre.



### 7. Touche Sleep (sommeil)

Appuyer sur la touche **Sleep** lance un cycle de sommeil qui, par défaut, dure 5 minutes. En appuyant plusieurs fois sur la touche Sleep, vous pouvez choisir parmi les cycles de sommeil de 0 (arrêt), 5, 15, 30 ou 60 minutes. Le cycle de sommeil sélectionné démarrera environ deux secondes après la dernière pression sur la touche, et la lampe s'allumera selon le niveau de luminosité précédemment réglé. Pour mettre fin au cycle de sommeil, appuyez sur les touches **Off** ou **Sleep** jusqu'à ce que la durée affiche « 00 ». La lampe s'éteindra environ deux secondes après la dernière pression sur la touche.



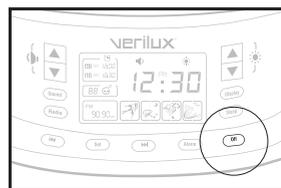
### 8. Touche Display (affichage) (Arrêt/Normal/Brillant)

La touche **Display** règle la luminosité de l'affichage ACL. Appuyez pour choisir entre Off (Arrêt), Normal et Bright (Brillant). Si l'écran est éteint, appuyer sur n'importe quelle autre touche réglera la luminosité à Normal pour un instant.



### 9. Touche Off (arrêt)

La touche **Off** éteint la radio FM, les sons de la nature et la lumière. La touche **Off** peut aussi interrompre les cycles de sommeil et de réveil.

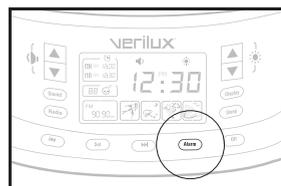


### 10. Touche Alarm (alarme)

La touche **Alarm** active ou désactive les alarmes. Appuyez sur la touche pour faire votre sélection :

- AL 1 affichée (Alarme 1 activée)
- AL 2 affichée (Alarme 2 activée)
- AL1 et AL2 affichées (Alarmes 1 et 2 activées)

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez l'éteindre en appuyant sur la touche **Off**. La fonction Alarme demeurera activée.



## Programmation de la lampe Rise & Shine

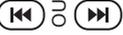
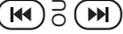
- Réglage de l'horloge
- Réglage d'un programme de réveil (simulateur de lever de soleil)

Avant de commencer la programmation, appuyez sur la touche **Display** jusqu'à ce que le niveau de luminosité soit au maximum.

*En cas de difficulté durant le processus, continuez à appuyer sur la touche **Set** jusqu'à ce que l'affichage ne montre que l'horloge. Vous pourrez alors reprendre le processus à l'étape désirée.*

Étape 1: Réglage de l'horloge	1.		<b>Set</b> (appuyez pendant 3 secondes et relâchez)	pour régler l'heure
				 suite ▶

**Quinze minutes avant la sonnerie de l'alarme, la lampe Rise & Shine et le niveau sonore (radio ou sons d'ambiance) s'activeront à un faible niveau qui augmentera lentement jusqu'à atteindre le réglage maximum. Les étapes suivantes vous permettront de personnaliser la programmation de ces fonctions. Effectuez les étapes 2A à 2D en une seule fois.**

Étape 2: Réglage du cycle de réveil (effectuez ces quatre étapes au même moment).	2A.		<b>Set</b> (appuyez pendant 3 secondes et relâchez)	pour accéder au mode alarme
				<b>Set</b> suite ▶
	2B.	Choix de l'ambiance sonore ou de la station radio FM 	pour choisir l'audio (ambiance sonore ou station FM)	Station FM: <b>Set</b> EN SUITE suite ▶ 
				pour choisir la station Ambiance sonore : <b>Set</b> EN SUITE suite ▶ 
2C.	Réglage du volume de l'alarme ou de l'ambiance sonore (la sélection audio se fera entendre et l'icône de sélection clignotera) 	pour régler le volume entre 1 et 20 	pour confirmer le réglage du volume et passer à l'Étape 2D. <i>La Rise &amp; Shine passera automatiquement à l'Étape 2D.</i>	
			<b>Set</b>	
2D.	Réglage de l'intensité lumineuse (l'icône de luminosité clignotera) 		pour confirmer et quitter le mode de programmation du réveil	
			<b>Set</b>	

pour régler l'heure et sortir du mode de réglage de l'horloge



pour choisir AL1 (alarme 1) ou AL2 (alarme 2)



pour confirmer la sélection



pour régler l'heure de l'alarme *L'heure changera sur l'affichage de l'alarme correspondante seulement (c.-à-d. AL1 ou AL2), et non sur l'affichage principal de l'horloge.*

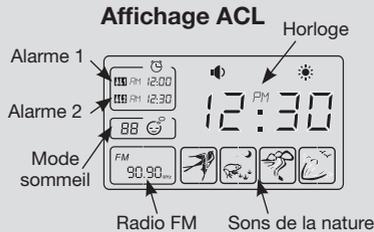


pour confirmer l'heure de l'alarme.\**La Rise & Shine passera automatiquement à l'Étape 2B.*



pour confirmer le choix de la station.

*La Rise & Shine passera automatiquement à l'Étape 2C..*

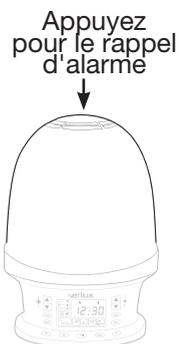


\* Cette étape permet de régler l'heure de l'alarme seulement. Elle ne permet pas d'activer l'alarme. Si vous désirez l'activer, appuyez sur la touche **Alarm** après avoir effectué l'Étape 2D.

## Commandes – suite

### Snooze (rappel d'alarme)

Lorsque l'alarme retentit, vous pouvez appuyer sur le dessus de la lampe Rise & Shine (comme sur un bouton) pour déclencher un rappel d'alarme de cinq minutes. Après quatre minutes débute un court cycle de réveil d'une minute au cours duquel l'alarme et la luminosité reviennent aux réglages maximaux que vous avez programmés.



## Réglage du simulateur du coucher du soleil/cycle du sommeil

Lors d'un cycle de sommeil, qui simule le coucher du soleil, la lampe éclaire d'abord à sa luminosité maximale, ou selon le réglage maximal que vous avez programmé, puis diminue graduellement l'intensité lumineuse tout au long du cycle, jusqu'à ce que la lampe s'éteigne.

Vous pouvez commencer un cycle de sommeil au moment désiré :

- Appuyez sur la touche **Sleep** pour lancer un cycle de sommeil.
- Les minutes non écoulées du cycle s'affichent à l'écran.
- Appuyez sur la touche **Sleep** plusieurs fois pour choisir entre une durée de 0, 5, 15, 30 ou 60 minutes.
- Pour mettre fin manuellement à un cycle de sommeil, appuyez sur la touche **Off** ou appuyez plusieurs fois sur la touche **Sleep** jusqu'au réglage « 00 ». Si vous désirez allumer la lampe ou la radio, vous devrez le faire manuellement.
- Pour régler l'intensité lumineuse au maximum, appuyez sur les flèches haut et bas du réglage de la luminosité situées à la droite de l'affichage ACL.

Durant le cycle de sommeil, vous pouvez écouter la radio **Radio** ou une ambiance sonore **Sound** en les mettant en marche manuellement. Ils s'éteindront automatiquement à fin du cycle.

## Branchement de l'antenne FM externe

Pour améliorer la réception, vous pouvez utiliser l'antenne FM externe incluse:

1. Branchez la fiche de 3,5 mm (1/8 po) de l'antenne FM dans la prise EXTERNAL ANTENNA (ANTENNE EXTERNE) située à l'arrière de l'appareil.
- 2.. Déroulez l'antenne et placez-la pour obtenir une réception optimale.

## Remplacement de l'ampoule

Votre lampe Rise & Shine utilise une ampoule incandescente ordinaire de 60 watts. Pour la remplacer:

1. Assurez-vous que la lampe n'est pas branchée et que l'ampoule a eu le temps de refroidir.
2. Appuyez sur le bouton à l'arrière de la lampe pour libérer l'abat-jour et retirez-le doucement.
3. Dévissez l'ampoule et remplacez-la par une ampoule incandescente ordinaire de 60 watts.
4. Remettez l'abat-jour bien en place sur son support en appuyant jusqu'à ce qu'il s'emboîte.

**Remarque:** N'utilisez pas d'ampoule dont la puissance excède 60 watts.



## Dépannage

### Nouveau réglage de la lampe Rise & Shine

Problème	
L'appareil ne fonctionne pas correctement.	Débranchez l'appareil, attendez 30 secondes et rebranchez-le de nouveau.
Aucun éclairage.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur les touches .</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Changez l'ampoule si nécessaire.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez que l'icône d'éclairage est affichée à l'écran. Sinon, appuyez sur le haut de l'abat-jour pour allumer la lampe.</li> </ul>
La radio ne fonctionne pas ou aucun son.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si l'icône de la radio  n'est pas affichée à l'écran, appuyez sur .</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentez le volume.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Branchez l'antenne externe et positionnez-la pour obtenir une réception optimale.</li> </ul>
L'alarme ne fonctionne pas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez que le réglage AM/PM est correct.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifiez que l'alarme est activée (une alarme est activée lorsque l'une ou l'autre des icônes AL1 ou AL2 ou les deux ainsi que l'heure sont affichées).</li> </ul>

## Soins et entretien

### Nettoyage

Débranchez la lampe Rise & Shine de la prise de courant et laissez l'ampoule refroidir. N'utilisez qu'un linge doux et sec et un nettoyant doux non abrasif pour nettoyer la lampe.

**⚠ CAUTION:** N'utilisez pas de solvants ni de nettoyants abrasifs ou à base d'ammoniaque.

**⚠ CAUTION:** Une fois la lampe nettoyée, essuyez et asséchez toute trace d'humidité avant de la rebrancher.

## Données techniques

### Lampe de réveil naturel Rise & Shine

Dimensions générales

Poids : 1,1 kg (2,4 lb)

Dimensions : 22,2 x 26 x 17,1 cm (8,75 x 10,25 x 6,75 po)

### Affichage ACL

Dimensions : 7 x 4,4 cm (2,75 x 1,75 po)

### Environnement

Température de fonctionnement: 15°C à 35°C; 56°F à 95°F

Température d'entreposage: 0°C à 40°C; 32°F à 104°F

Humidité relative: 5% à 95%, sans condensation

### Ampoule

A incandescence et de puissance maximale 60 watts

### Alimentation électrique

Puissance d'entrée: 120 V CA, 60 Hz

### Homologué ETL

Cordon/prise

Type de prise: polarisée/deux lames/É.-U.

Longueur du cordon: 183 cm (72 po)

### Propriété intellectuelle

Brevet: 6,236,622 et D553,777

Marque de commerce: Rise & Shine®

### Sécurité

Homologué ETL

### Garantie

limitée d'un an

## Garantie limitée d'un an

**ATTENTION!** UNE FOIS L'EMBALLAGE OUVERT, SI UNE RÉPARATION OU UN REMPLACEMENT EST NÉCESSAIRE, **NE PAS** RETOURNER CE PRODUIT AU MAGASIN OÙ VOUS L'AVEZ ACHETÉ.

Vous trouverez de nombreuses réponses à vos questions sur le site [www.verilux.com](http://www.verilux.com) ou contactez notre service clientèle au 800-786-6850 aux heures habituelles de bureau.

Cette garantie limitée est fournie par: Verilux, Inc., 340 Mad River Park, Waitsfield, VT 05673 USA.

Verilux garantit que ce produit ne comporte aucun défaut matériel ou de fabrication pendant un an à compter de la date d'achat originale auprès de Verilux ou d'un revendeur Verilux agréé. **Une preuve d'achat est exigée pour toute réclamation de garantie.** Au cours de la période de garantie limitée, Verilux Inc., à sa discrétion, réparera ou remplacera les pièces défectueuses de ce produit, sans aucuns frais pour le client et sous réserve des conditions suivantes: la garantie ne couvre pas les frais postaux, le transport, la manutention, l'assurance ou les frais de livraison. Cette garantie ne couvre aucun dommage, défectuosité ou défaut découlant ou résultant d'un accident, d'une destruction externe, d'un changement, d'une modification, d'un abus ou d'un usage impropre de ce produit.

La garantie ne couvre pas les dommages causés pendant l'expédition ou la manutention du produit. Il est recommandé de souscrire une assurance expédition afin de protéger votre produit.

**Une autorisation de renvoi est requise avant tout retour de produit.** Afin d'obtenir cette autorisation, veuillez contacter le service clientèle de Verilux au 800-786-6850.

Si, dans l'année qui suit votre achat, le produit ne fonctionne pas correctement, celui-ci doit être retourné suivant les instructions du site [www.verilux.com/warrantyreplacement](http://www.verilux.com/warrantyreplacement) ou selon la procédure communiquée par l'agent du service à la clientèle de Verilux au 800-786-6850.

**Remarque:** *Verilux recommande d'utiliser un parasurtenseur de qualité avec tous les équipements électroniques. Les fluctuations de tension et les surtensions peuvent endommager les composants électroniques d'un système. Un parasurtenseur de qualité, disponible dans les magasins d'électronique, peut éliminer la grande majorité des défaillances attribuées aux montées subites de tension.*

En raison de constantes améliorations, le produit acheté peut différer légèrement de celui présenté dans ce manuel.

**Veuillez visiter notre site Web au [www.verilux.com](http://www.verilux.com) ou appelez le service à la clientèle au**

**1-800-786-6850**

Nos agents sont disponibles de 8h à 22h, du lundi au samedi et de 9h à 20h le dimanche, heure normale de l'Est

**verilux®**

340 Mad River Park, Waitsfield, VT 05673 USA

Imprimé en Chine pour Verilux, S.A. © Copyright  
2012 Verilux Verilux, S.A. Tous droits réservés.