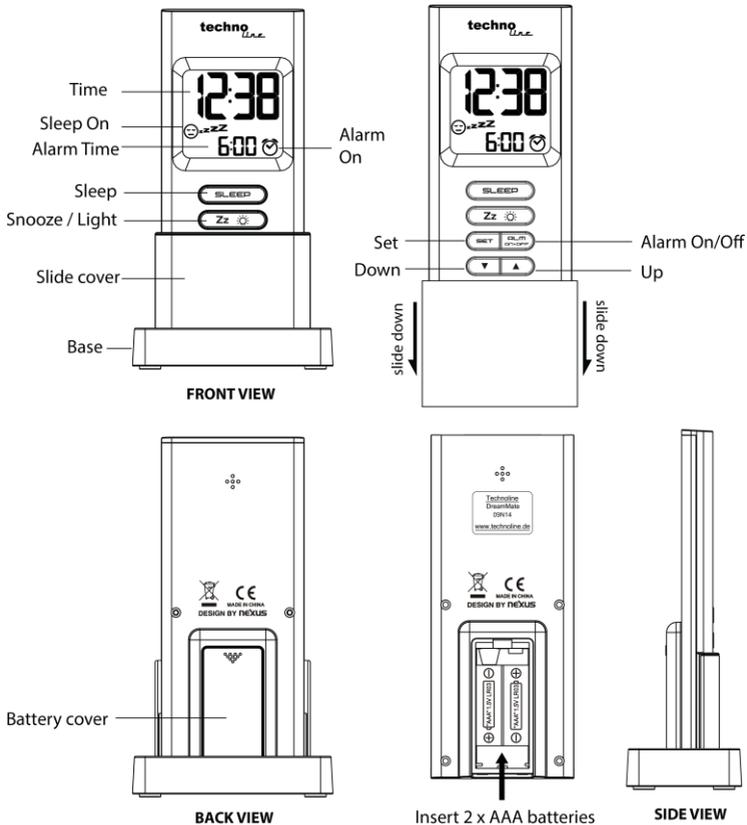


DreamMate Bedienungsanleitung



Erläuterung in der Abbildung:

Figure 1:	ENGLISH	DEUTSCH
	FRONT VIEW	FRONTANSICHT
	SET	SET TASTE
	SLEEP ON	EINSCHLAFUNKTION AKTIV
	ALARM TIME	ALARM ZEIT
	ALARM ON	ALARM EINGESCHALTET
	SLIDE COVER	SCHIEBE-ABDECKUNG
	BASE	STANDFUß
	ALM ON-OFF	ALM ON-OFF TASTE
	DOWN	DOWN TASTE
	SNOOZE / LIGHT	SCHLUMMER/LICHT TASTE
	UP	UP TASTE
	SLEEP	SLEEP TASTE
	BACK VIEW	RÜCKANSICHT
	BATTERY COVER	BATTERIEABDECKUNG
	INSERT 2 X AAA BATTERIES	2x AAA BATTERIE EINLEGEN
	SIDE VIEW	SEITENANSICHT

Allgemeine Hinweise

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

Von vielen Wissenschaftlern, die sich mit Schlafstörungen beschäftigen, wird immer wieder auf bestimmte Regeln einer vernünftigen Schlafhygiene hingewiesen. Diese betreffen unter anderem die Gestaltung der Schlafumgebung und des Tagesablaufs, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus und die Verhaltensempfehlungen für die Nacht. Wenn Sie an Einschlafstörungen leiden, berücksichtigen Sie also die folgenden Hinweise.

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

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

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

Nun kommt unser Einschlafgerät zum Einsatz. Das Prinzip ist ganz einfach. Indem Sie gezwungen werden, sich auf das Gerät zu konzentrieren und 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 Einschlaf funktion“). 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.
5. Drücken Sie SET erneut, blinkt 05 und SN erscheint. Drücken Sie ▲ oder ▼ um die Schummerzeit-Dauer der SNOOZE-Funktion einzustellen (5 min bis 60 min.)
4. 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 Schummerfunktion (SNOOZE) aktiviert wird. Das -Symbol wird weiterhin blinken und der Alarm ertönt erneut nach der eingestellten SNOOZE-Zeit.

EINSCHLAFUNKTION

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

1. Drücken Sie einmal SLEEP auf dem Gerät, 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 Tank in dem die unterschiedlichen Segmente erscheinen ist zufällig.



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

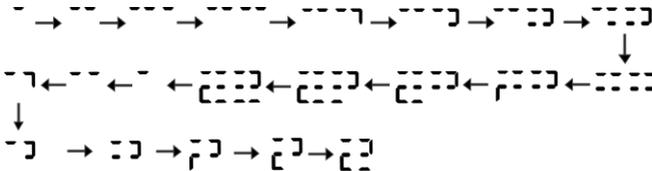


Die oberen Zahlen zeigen die Countdown-Zeit in Sekunden. Die unteren Zahlen die Countdownzeit in Minuten.



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 gedrückt



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

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.

