



lumie[®] bodyclock[™] shine 300



Safety

WARNING - To reduce the risk of fire, electric shock or injury:

- If the unit is damaged contact Lumie before use.
- Keep away from water and damp. 
- For indoor use only. 
- The unit gets warm when the light is on, so make sure that it is not covered.
- Use only the mains power adaptor supplied.
- Keep the mains power adaptor away from heated surfaces. If it is damaged it should be replaced with an approved Lumie product.
- To power down or reset the unit, remove the mains power adaptor from the wall socket.
- Do not attempt to service or modify any part of the unit.
- If the unit has been stored outside the recommended temperature range (5 °C to 35 °C, 41 °F to 95 °F), allow it to stand for at least 1 hour before applying power to avoid condensation or overheating.
- Not to be used by or on individuals who are unconscious, anaesthetized or incapacitated e.g. under the influence of alcohol.

CAUTION

- Do not drop the unit on the floor, hit it hard or expose it to other shocks.
- Place the unit on a stable, level and non-slippery surface.
- Consult your doctor before you start using Bodyclock if you have suffered from or are suffering from serious depression.
- Do not use Bodyclock as a means to reduce your hours of sleep. It is designed to help you wake up more easily, it does not diminish your need for sleep.
- Intended for household use, including similar use in hotels. Do not use attachments not recommended by Lumie.

Electromagnetic compatibility

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.

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.

For further detailed information on the electromagnetic environment in which the device can be operated refer to the website: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Responsible Party Address:

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettecorp.com

Disposal

At the end of its life, do not throw the unit out with normal domestic waste. Please take it to an official recycling point to be disposed of responsibly.

	Serial number		For indoor use only		DC (direct current) power supply
	Manufacturer: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Read instructions for use		Recyclable
	Keep dry		Caution		

Introduction

Lumie Bodyclock wakes you naturally with a sunrise. Waking with light has been shown to improve mood, energy, productivity and the quality of sleep and awakening.¹

Wake-up lights can also help sufferers of SAD (Seasonal Affective Disorder) and winter blues cope with dark winter mornings.

At bedtime, a fading sunset helps you naturally unwind by promoting the production of the sleep hormone, melatonin.²

Lumie invented the very first wake-up light in 1993. Use all year round to encourage a regular sleep-wake pattern.

¹ Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.


² Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Getting started

The ideal place for Lumie Bodyclock is on a bedside table near a mains socket.

- Connect the mains power adaptor to the socket in the base of the unit.
- Plug in the unit and switch on at the mains.



A  cursor will prompt you to enter the essential settings:

LANGUAGE



- Use + or – to choose a language.
- Press **select** to confirm and continue.

DAY



- Use + or – to set the day.
- Press **select** to confirm and continue.

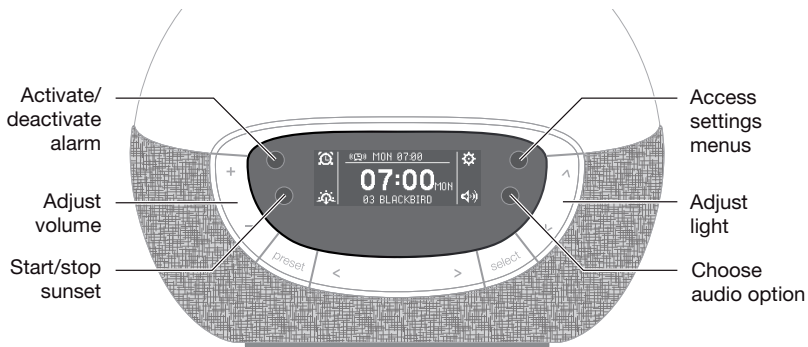
TIME



- Use + or – to set the hour.
- Press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press **select** to confirm and exit to the current time.

Bodyclock Shine 300 is now ready to use as a wake-up light, bedside light and radio.

Front panel



The four black buttons perform specific functions indicated by the icon next to them on the display. The bottom right icon indicates which audio option is in use.

To adjust the bedside light

Lumie Bodyclock can be used as a fully dimmable bedside light.

- Use \wedge or \vee to set the light level.
- Press and hold \vee to turn off the light.

Timeout: If the bedside light is not turned off manually, the light will turn off automatically after 12 hours.

Setting the alarm time

Bodyclock Shine 300 has two types of alarm:

With DAILY you set one alarm time and turn it on manually when you go to bed.

With WEEKLY you can set the alarm time, or choose not to have an alarm, for each day individually. For example, you may want to wake up earlier on Monday and have no alarm at the weekend.

To choose DAILY or WEEKLY alarm type



- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:

ALARM TYPE



- Press **select** to edit.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.


- Use + or - to choose DAILY or WEEKLY.
- Press **select** to confirm and continue.

To set the DAILY alarm

If you selected DAILY use SET TIME to set an alarm time:

SET TIME



- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the hour.
- Press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Press the button next to  to exit from settings.

To set the WEEKLY alarm

If you selected WEEKLY you can choose for each day whether the alarm is OFF or ON, and if ON, the alarm time:

MON




- Press **select** to edit the day; for example, MON.
- Use + or – to choose OFF or ON and press **select** to confirm.

SET TIME



If you selected ON, an additional SET TIME item appears below the day.

- Use + or – to set the hour and press **select** to confirm.
- Do the same for the minutes.
- Repeat for each day.
- Press the button next to  to exit from settings.

After setting the alarm time(s), the next alarm is turned on and shown on the top line of the display:



Bodyclock Shine 300 is preset with a 30-minute sunrise and 30-minute sunset. To use it with these settings read the following sections.

To add an audio alarm or change any other settings see *Changing the settings*, page 14, *Sunrise options*, page 16, and *Sunset options*, page 18.

To cancel an alarm

- Press 


OFF appears at the top of the display.

If you selected WEEKLY, when the cancelled alarm time has passed the next alarm time is shown.

Using the sunrise alarm

To wake with a sunrise alarm

If you set the alarm type to DAILY, you must activate the alarm before you go to sleep each time:

- Press the alarm button .

If you set the alarm type to WEEKLY, your alarm(s) will be turned on automatically.

The top line of the display shows the alarm time; for example:



In the morning

You'll wake with a gradual sunrise and any other sunrise options you have set. You can choose to have an internal sound or play the radio at the alarm time; see *Sunrise options*, page 16.

To snooze

- Tap the top of the lamp cover.

The sunrise, and audio alarm if set, will repeat after 9 minutes.

To deactivate the sunrise alarm

- Press any button.

This also turns off the audio alarm if you've selected one.


- Hold down  to turn off the light.


Timeout: If the light and alarm sound are not turned off manually, they will turn off automatically after 90 minutes.

Using the fading sunset

When you're ready to sleep, a fading sunset can help you to relax and unwind. You can choose to play an internal sound or the radio during the sunset; see *Sunset options*, page 18.

To start the sunset


- Use \wedge or \vee to set the light level.
- Press the sunset button .

The display shows  to confirm the sunset is activated.

The light will start to fade and any other sunset options you have set will be activated.

To stop the sunset

- Press the sunset button .

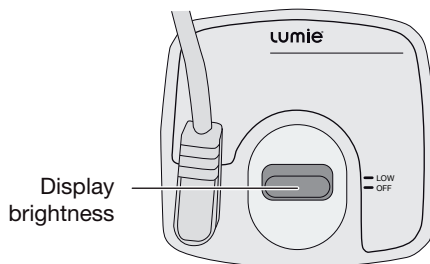
The display shows .

Display brightness

The display automatically adjusts to match the light level in your room and turns OFF when the room is dark and you're ready to sleep.

You can change this setting if you prefer the display to stay on at LOW brightness when the room is dark:

- Use the switch in the base of the unit to set OFF or LOW:



To check the time when the display is off

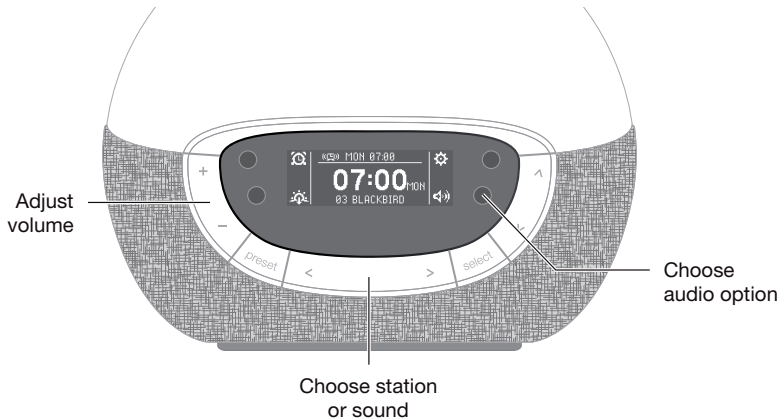
- Tap the top of the lamp cover.

The display will change to low brightness for a few seconds.



Using the radio and internal sounds

Use + or – to set the volume, and < or > to tune the radio or select one of the internal sounds.

The bottom right icon shows which audio option is in use:



To select your audio option


- Press the audio button to choose FM radio **FM**, internal sounds  or no audio .
- Use + or – to set the volume.

The following sections give more information about the audio options.

To play internal sounds

Bodyclock Shine 300 has 15 sleep and wake sounds:

1 Beep, 2 Tropical birds, 3 Blackbird, 4 Osprey, 5 Goats, 6 Guzheng, 7 Cafe, 8 Steam train, 9 Thunderstorm, 10 Waves, 11 Crickets at night, 12 Kitten purring, 13 Tree frogs, 14 Ping pong, 15 White noise.

- Press the audio button until the icon next to it shows .
- Use < or > to choose a sleep/wake sound.

To use the FM radio

- Press the audio button until the icon next to it shows **FM**.
- Use < or > to tune manually.
- Press and hold < or > to search for the next station.

The station is shown on the bottom line of the display:



The signal strength is shown by the  icon. If necessary position the aerial for best reception.

To save a station as a preset

You can save up to five FM stations for instant listening:


- Use < or > to tune to the station you want to save.
- Press and hold **preset** until the display shows P1.
- Use < or > to choose the preset you want to use, then press **select**.

The display shows **SAVED**.

To listen to a saved station

- Press **preset** and use < or > to choose a saved station, then press **select**.

To turn off the audio

- Press the audio button so the icon next to it shows .

Changing the settings

This section summarises the alarm, sunrise, sunset and other options available with Bodyclock Shine 300.


To access the settings menus

- Press the settings button .

The display shows the first settings menu, ALARM:





- Press < or > to step through the different menus.
- Press ^ or v to browse the current menu.

The currently highlighted item is shown by a  cursor to its right.


Longer menus will scroll to show you all the items.

To edit a setting

- Press **select**.

The  cursor changes to  to show that you are editing the item.

- Use + or - to edit the item.
- Press **select** to confirm the edit.

The  cursor will move to the next item on the menu.

To exit from the settings menus

- Press the button next to .

The following table summarises each menu and menu item:

Menu	Menu items	Options	Default
ALARM	ALARM TYPE	DAILY, WEEKLY	DAILY
	MON to SUN *	OFF, ON	ON
	SET TIME	HH:MM	07:00
SUNRISE	DURATION	OFF or 15 to 90 MIN	30 MIN
	LIGHT LEVEL	1 to 20	16
	ALARM SRC	Alarm source: OFF, RADIO or SOUND	OFF
	STATION *	P1 to P5	
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	1 to 20	10
SUNSET	DURATION	15 to 90 MIN	30 MIN
	NIGHTLIGHT	OFF or 1 to 10	OFF
	SOUND	OFF, MANUAL or SOUND	MANUAL
	TRACK *	Filename	
	VOLUME *	OFF, ON or FADE	OFF
GENERAL	LANGUAGE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR or DAN	ENG
	DAY	MON to SUN	MON
	TIME		13:00


* Depending on previous settings.

To change the current time

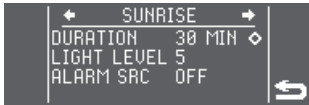
Bodyclock Shine 300 will keep time for 30 minutes without power. All other settings are permanently saved.

If you need to set the time use the TIME setting in the GENERAL menu.

Sunrise options

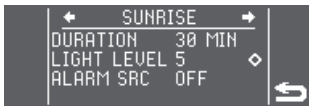
- Press the settings button .
- Use < or > to choose the SUNRISE menu.
- Continue through the following sequence to set the sunrise options:

DURATION



- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the duration of the sunrise: OFF or between 15 and 90 minutes.
- Press **select** to confirm and continue.

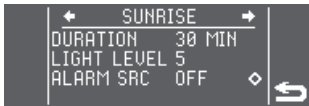
LIGHT LEVEL



Only available if you have set a DURATION.

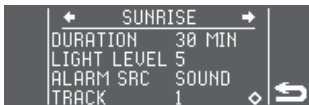
- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the final brightness of the sunrise from 1 to 20.
- Press **select** to confirm and continue.

ALARM SRC



- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the audio alarm option for the end of the sunrise: OFF for no audio alarm, or RADIO, or SOUND to choose one of the wake sounds.
- Press **select** to confirm and continue.

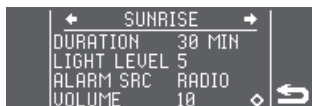
TRACK




Only available if you have set SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the wake sound for the end of the sunrise.
- Press **select** to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set RADIO or SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or - to set the volume of the audio alarm from 1 to 20.
- Press **select** to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Sunset options

- Press the settings button .

- Use < or > to choose the SUNSET menu:

- Continue through the following sequence to set the sunset options:

DURATION



- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the duration of the sunset: between 15 and 90 minutes.
- Press **select** to confirm and continue.

Note: The actual duration may be less than this if you start the sunset with the light already dimmed.

NIGHTLIGHT



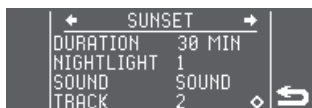
- Press **select** to edit.
- Use + or – to set a nightlight: OFF for no nightlight (sunset fades to off) or a level from 1 to 10 (sunset fades to nightlight).
- Press **select** to confirm and continue.

SOUND



- Press **select** to edit.
- Use + or – to control any audio at the start of the sunset: OFF to cancel any audio, MANUAL to leave any audio playing or SOUND to choose one of the sleep sounds.
- Press **select** to confirm and continue.

TRACK




Only available if you have set SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or – to set the sleep sound for the sunset.
- Press **select** to confirm and continue.

VOLUME



Only available if you have set MANUAL or SOUND.

- Press **select** to edit.
- Use + or - to control any audio at the end of the sunset: OFF to cancel any audio, ON to leave any audio playing or FADE to gradually decrease volume and turn off.
- Press **select** to confirm.
- Press the button next to  to exit from settings.

Maintenance

Clean only with a dry or lightly moistened cloth.

Replacement mains power adaptors are available from Lumie.

To restore the default factory settings

- Turn off the power at the mains.
- Press and hold **select** and turn the power back on.
- Release the button when the software version number shows.

LED lifetime

The LEDs in this product have a typical life of 30,000 hours. Although it's unlikely, it's possible for individual LEDs to fail. If this happens, contact Lumie; do not attempt to replace them.


Warranty

This unit is covered under warranty against any manufacturing defect for 3 years from the date of purchase. This is in addition to your statutory rights. If possible, use the original packaging (including internal pieces) to return the unit for service. Make sure the mains power adaptor is prevented from moving in transit and damaging the unit. If the unit is received damaged, through misuse or accidental damage, then we may have to charge to repair it; we will contact you first. Please call Lumie for further advice.

Technical description

Subject to change without notice.

Bodyclock Shine 300

Mains power adaptor (supplied): 

Input: 100–240 Vac, 50/60 Hz, 1 A max.; Output: 15 V = 1 A (15 W)

Operating temperature range: 5 °C to 35 °C / 41 °F to 95 °F

Storage/transport temperature range: -25 °C to +70 °C / -13 °F to +158 °F

Contact us

If you have any suggestions that you feel could help us improve our products or service, or if there are problems you think we should know about, please call the Lumie Careline on +44 (0)1954 780500 or email info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie is a registered trademark of:

Outside In (Cambridge) Limited, incorporated in England and Wales.

Registered Number: 2647359. VAT No: GB 880 9837 71.

lumie[®] bodyclock[™] shine 300





FRA



Sécurité

MISE EN GARDE – Pour réduire les risques d'incendie, de décharge électrique ou de blessure :

- Si l'appareil est abîmé, contactez votre distributeur Lumie avant de l'utiliser.
- Maintenez-le à l'abri de l'eau et de l'humidité. 
- Pour un usage intérieur uniquement. 
- L'appareil devient chaud lorsque la lampe est allumée. Veillez à ce qu'il ne soit pas couvert.
- Utilisez uniquement l'adaptateur d'alimentation secteur fourni.
- Maintenez l'adaptateur d'alimentation secteur à l'écart des surfaces chauffées. S'il est endommagé, il doit être remplacé par un produit approuvé par Lumie.
- Pour éteindre l'appareil ou le réinitialiser, débranchez l'adaptateur d'alimentation secteur de la prise murale.
- N'essayez pas de réparer ni de modifier des pièces de l'appareil.
- Si l'appareil a été entreposé à une température hors de la plage recommandée (de 5 °C à 35 °C, 41 °F à 95 °F), laissez-le reposer durant au moins 1 heure avant de le mettre sous tension pour éviter toute condensation ou surchauffe.
- Il ne doit pas être utilisé par ou sur des personnes inconscientes, anesthésiées ou hors de leur état normal (sous l'effet de l'alcool par exemple).

AVERTISSEMENTS

- Évitez de faire tomber l'appareil et de le cogner et ne le soumettez pas à des chocs violents.
- Placez l'appareil sur une surface stable, plane et non glissante.
- Consultez un médecin avant d'utiliser Bodyclock si vous avez souffert ou souffrez de dépression grave.
- N'utilisez pas Bodyclock pour réduire votre nombre d'heures de sommeil. Cet appareil a été conçu uniquement pour faciliter votre éveil mais ne saurait en aucun cas réduire le nombre d'heures de repos dont vous avez besoin.
- Cet appareil est destiné à un usage domestique ou similaire uniquement, notamment dans les hôtels. N'utilisez pas d'autres accessoires que ceux recommandés par Lumie.

Compatibilité électromagnétique

L'appareil a été testé et trouvé conforme aux limites d'un appareil numérique de catégorie B, en vertu de la partie 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont conçues pour fournir une protection raisonnable contre l'interférence préjudiciable dans une installation résidentielle. L'appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux directives, peut causer de l'interférence préjudiciable aux radiocommunications. Rien ne garantit cependant que dans une installation en particulier, il n'y ait pas d'interférence. Si l'appareil crée effectivement de l'interférence préjudiciable à la réception de programmes de radio ou de télévision, ce qu'on peut déterminer en éteignant et en allumant l'appareil, on recommande à l'utilisateur d'essayer de corriger l'interférence au moyen des mesures suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Augmentez la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise d'un circuit autre que celui auquel le récepteur est branché.
- Consultez le détaillant ou un technicien de radiotélévision expérimenté.

Cet appareil est conforme à l'alinéa 15 de la réglementation de la FCC. Son fonctionnement est assujéti aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; (2) l'appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences qui peuvent causer un fonctionnement non désiré.









Pour d'autres informations détaillées sur l'environnement électromagnétique dans lequel le dispositif peut être utilisé, consultez le site web : www.lumie.com/pages/e-m-c.

Adresse de la Partie Responsable :

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettec corp.com

Élimination

Lorsque l'appareil arrive en fin de vie, ne le jetez pas avec vos déchets ménagers habituels. Veuillez le jeter de manière responsable dans un point de recyclage officiel.

 SN	Numéro série		Utilisation uniquement à l'intérieur		Alimentation CC (courant continu)
	Fabricant : Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lisez la notice d'utilisation		Recyclable
	Tenir au sec		Attention		

Introduction

Lumie Bodyclock vous réveille naturellement avec l'aube. Il a été prouvé que se réveiller avec la lumière met de meilleure humeur, stimule l'énergie, augmente la productivité et améliore la qualité du sommeil et du réveil.¹

Les simulateurs d'aube peuvent également aider les personnes souffrant du trouble affectif saisonnier (TAS) ou de « blues hivernal » à faire face aux sombres matins d'hiver.

Au moment du coucher, la fonction crépuscule progressif vous permet de vous détendre naturellement en favorisant la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine.²

Lumie a inventé le tout premier simulateur d'aube en 1993. Utilisez-le toute l'année pour favoriser un rythme d'éveil-sommeil régulier.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.

2 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Prise en main

L'endroit idéal pour installer Lumie Bodyclock est une table de chevet près d'une prise de courant.

- Branchez l'adaptateur secteur sur la prise à la base de l'appareil.
- Branchez sur une alimentation secteur.



Un curseur  vous invitera à définir les réglages essentiels :

LANGUE



- Utilisez + ou - pour choisir une langue.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

JOUR



- Utilisez + ou - pour régler le jour.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

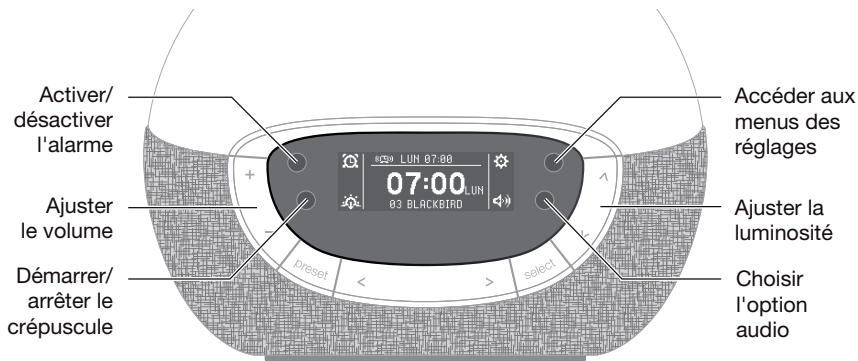
HEURE



- Utilisez + ou - pour régler l'heure.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et quitter à l'heure actuelle.

Bodyclock Shine 300 est maintenant prêt pour une utilisation comme simulateur d'aube, lampe de chevet et radio.

Face avant



Les quatre boutons noirs exécutent des fonctions spécifiques indiquées par l'icône située à côté. L'icône inférieure droite indique quelle option audio est en cours d'utilisation.

Ajuster la lampe de chevet

Lumie Bodyclock peut être utilisé comme une lampe de chevet totalement variable.

- Utilisez \wedge ou \vee pour régler le niveau de la lumière.
- Appuyez sur \vee et maintenez la touche enfoncée pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la veilleuse n'est pas éteinte manuellement, la lumière s'éteindra automatiquement au bout de 12 heures.


Réglage de l'heure de l'alarme

Bodyclock Shine 300 dispose de deux types d'alarme :

Avec JOUR, vous réglez une heure d'alarme et vous l'activez manuellement lorsque vous allez au lit.

Avec HEBDO, vous pouvez régler l'heure de l'alarme ou choisir de ne pas avoir d'alarme pour chaque jour individuellement. Par exemple, vous pouvez souhaiter vous réveiller plus tôt le lundi et ne pas avoir d'alarme le week-end.



Choisir le type d'alarme JOUR ou HEBDO

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :

TYPE ALARM




- Appuyez sur **select** pour modifier. Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.
- Utilisez + ou - pour choisir JOUR ou HEBDO.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

Définir une alarme JOUR

Si vous avez sélectionné JOUR, utilisez REGLER HR pour régler l'heure de l'alarme :

REGLER HR



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou - pour régler l'heure.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Définir une alarme HEBDO

Si vous avez sélectionné HEBDO, vous pouvez choisir pour chaque jour si l'alarme est désactivée ou activée et, si elle est activée, l'heure de l'alarme :

LUN




- Appuyez sur **select** pour modifier le jour ; par exemple, LUN.
- Utilisez + ou – pour choisir OFF ou ON et appuyez sur **select** pour confirmer.

REGLER HR



Si vous avez sélectionné ON, un élément REGLER HR supplémentaire apparaît sous le jour.

- Utilisez + ou – pour régler l'heure et appuyez sur **select** pour confirmer.
- Répétez l'opération pour les minutes.
- Recommencez pour chaque jour.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.


Après avoir réglé l'heure ou les heures d'alarme, l'alarme suivante est activée et affichée sur la ligne supérieure de l'écran :



Bodyclock Shine 300 est pré-réglé avec une aube de 30 minutes et un crépuscule de 30 minutes. Pour l'utiliser avec ces réglages, lisez les sections suivantes.

Pour ajouter une alarme sonore ou modifier d'autres réglages, voir *Modification des réglages* page 15, *Options d'aube* page 17 et *Options de crépuscule* page 19.

Annuler une alarme

- Appuyez sur .

OFF apparaît en haut de l'écran.

Si vous avez sélectionné HEBDO, une fois l'heure d'alarme annulée passée l'heure d'alarme suivante s'affiche.

Utilisation de l'alarme d'aube

Se réveiller avec une alarme d'aube

Si vous réglez le type d'alarme sur JOUR, vous devez activer l'alarme avant de vous coucher à chaque fois :

- Appuyez sur le bouton d'alarme 

Si vous réglez le type d'alarme sur HEBDO, vos alarmes seront automatiquement activées.

La ligne supérieure de l'écran indique l'heure de l'alarme ; par exemple :



Le matin

Vous vous réveillerez avec une aube progressive et les autres options de l'aube que vous avez réglées. Vous pouvez choisir d'avoir un son interne ou de passer la radio à l'heure de l'alarme ; voir *Options d'aube* page 17.

Arrêt momentané

- Tapotez le dessus du globe.

L'aube et l'alarme audio (le cas échéant) se déclencheront de nouveau au bout de 9 minutes.

Désactiver l'alarme d'aube

- Appuyez sur un bouton.

Cela désactive également l'alarme audio si vous en avez sélectionné une.


- Maintenez la touche V enfoncée pour éteindre la lumière.

Délai avant extinction : si la lumière et l'alarme ne sont pas éteintes manuellement, elles s'éteindront automatiquement au bout de 90 minutes.

Utilisation du crépuscule progressif

Lorsque vous êtes prêt à vous endormir, un crépuscule progressif peut vous aider à vous détendre. Vous pouvez choisir de lire un son interne ou de passer la radio pendant le crépuscule ; voir *Options de crépuscule* page 19.

Activer le crépuscule

- Utilisez \wedge ou \vee pour régler le niveau de la lumière.
- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

L'écran affiche  pour confirmer que le crépuscule est activé.

La lumière commencera à s'affaiblir progressivement et les autres options de crépuscule que vous avez réglées seront activées.

Désactiver le crépuscule

- Appuyez sur le bouton de crépuscule .

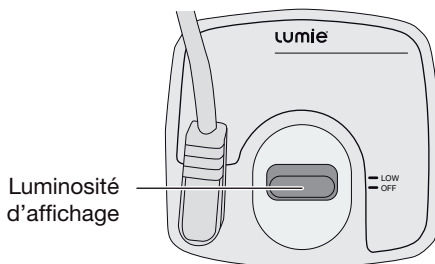
L'écran indique .

Luminosité d'affichage

L'affichage s'ajuste automatiquement en fonction du niveau de luminosité de la pièce et s'éteint quand il fait sombre et que vous êtes prêt à vous endormir.

Vous pouvez modifier ce réglage si vous préférez que l'affichage reste sur une luminosité faible lorsque la pièce est sombre :

- Utilisez le sélecteur à la base du réveil simulateur d'aube pour sélectionner OFF (arrêt) ou LOW (faible).



Pour connaître l'heure lorsque l'affichage est éteint :

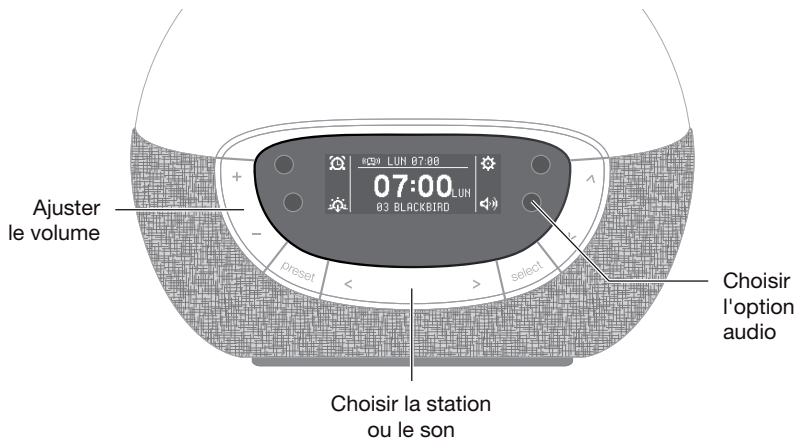
- Tapotez le dessus du globe.

La luminosité d'affichage passera à une faible luminosité en quelques secondes.



Utilisation de la radio et des sons internes

Utilisez + ou – pour régler le volume et < ou > pour régler la radio ou sélectionner l'un des sons internes.

L'icône inférieure droite montre quelle option audio est en cours d'utilisation :



Sélectionner votre option audio


- Appuyez sur le bouton audio pour choisir la radio FM **FM**, les sons internes  ou pas d'audio .
- Utilisez + ou – pour régler le volume.

Les sections suivantes fournissent plus d'informations sur les options audio.

Jouer des sons internes

Bodyclock Shine 300 dispose 15 mélodies d'endormissement et de réveil :

- 1 Bip,
- 2 Oiseaux tropicaux,
- 3 Merle,
- 4 Balbuzard,
- 5 Chèvres,
- 6 Guzheng,
- 7 Café,
- 8 Train à vapeur,
- 9 Orage,
- 10 Vagues,
- 11 Grillons la nuit,
- 12 Chaton ronronnant,
- 13 Grenouilles,
- 14 Ping-pong,
- 15 Bruit blanc.


- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche .
- Utilisez < or > pour choisir un son d'endormissement/de réveil.

Utiliser la radio FM

- Appuyez sur le bouton audio jusqu'à ce que l'icône située à côté affiche **FM**.
- Utilisez < or > pour régler manuellement.
- Maintenez < or > enfoncé pour rechercher la station suivante.

La station s'affiche sur la ligne inférieure de l'écran :



La puissance du signal est indiquée par l'icône . Si nécessaire, positionnez l'antenne pour une meilleure réception.

Enregistrer une station en tant que présélection

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq stations FM pour une écoute instantanée :


- Utilisez < ou > pour régler la station à sauvegarder.
- Maintenez la touche **preset** enfoncée jusqu'à ce que l'écran affiche P1.
- Utilisez < ou > pour choisir le présélection à utiliser, puis appuyez sur **select**.

L'écran indique SAUVEGARDE.

Écouter une station enregistrée

- Appuyez sur **preset** et utilisez < ou > pour choisir une station sauvegardée, puis appuyez sur **select**.

Désactiver l'audio

- Appuyez sur le bouton audio pour que l'icône située à côté affiche .

Modification des réglages

Cette section résume l'alarme, l'aube, le crépuscule et d'autres options disponibles avec Bodyclock Shine 300.

Accéder aux menus des réglages

- Appuyez sur le bouton de réglages .

L'écran affiche le premier menu de réglages, ALARME :



- Appuyez sur < ou > pour parcourir les différents menus.
- Appuyez sur ^ ou v pour naviguer dans le menu actuel.

L'élément sélectionné est indiqué par un curseur  à sa droite.


Des menus plus longs défileront pour vous montrer tous les éléments.

Modifier un réglage

- Appuyez sur **select**.

Le curseur  se transforme en  pour montrer que vous modifiez l'élément.

- Utilisez + ou - pour modifier l'élément.
- Appuyez sur **select** pour confirmer l'édition.

Le curseur  se déplace à l'élément suivant dans le menu.

Quitter les menus des réglages

- Appuyez sur le bouton à côté de .

Le tableau suivant résume chaque menu et élément de menu :

Menu	Éléments de menu	Options	Par défaut
ALARME	TYPE ALARM	JOUR, HEBDO	JOUR
	LUN à DIM *	OFF, ON	ON
	REGLER HR	HH:MM	07:00
AUBE	DUREE	OFF ou 15 à 90 MIN	30 MIN
	NIVEAU LUM	1 à 20	16
	SRC ALARME	Source d'alarme : OFF, RADIO ou SON	OFF
	STATION *	P1 à P5	
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	1 à 20	10
CREPUSCULE	DUREE	15 à 90 MIN	30 MIN
	VEILLEUSE	OFF ou 1 à 10	OFF
	SON	OFF, MANUEL ou SON	MANUEL
	PISTE *	Nom de fichier	
	VOLUME *	OFF, ON ou BAISSÉ	OFF
GENERAL	LANGUE	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR ou DAN	ENG
	JOUR	LUN à DIM	LUN
	HEURE		13:00

* Selon les réglages précédents.


Changer l'heure actuelle

Bodyclock Shine 300 gardera le temps pendant 30 minutes sans électricité. Tous les autres réglages sont enregistrés de façon permanente.

Si vous avez besoin de régler l'heure, utilisez le réglage HEURE dans le menu GENERAL.

Options d'aube



- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Utilisez < ou > pour choisir le menu AUBE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options d'aube :

DUREE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la durée de l'aube : OFF ou entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

NIVEAU LUM



Disponible uniquement si vous avez défini une DUREE.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la luminosité finale de l'aube de 1 à 20.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

SRC ALARME



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir l'option d'alarme pour la fin de l'aube : OFF pour aucune alarme audio, ou RADIO, ou SON pour choisir l'une des mélodies de réveil.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

PISTE




Disponible uniquement si vous avez défini un SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour définir la mélodie de réveil pour la fin de l'aube.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

VOLUME




Disponible uniquement si vous avez défini la RADIO ou un SON.

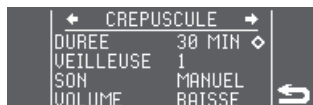
- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez **+** ou **-** pour définir le volume de l'alarme audio de 1 à 20.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Options de crépuscule



- Appuyez sur le bouton de réglages .
- Utilisez < ou > pour choisir le menu CREPUSCULE.
- Suivez les instructions ci-après pour régler les options de crépuscule :

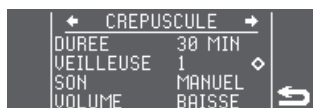
DUREE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler la durée de crépuscule : entre 15 et 90 minutes.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

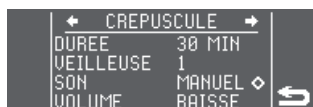
Remarque : la durée réelle peut être inférieure à celle-ci si vous démarrez le crépuscule avec la lumière déjà tamisée.

VEILLEUSE



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour régler une veilleuse : OFF pour aucune veilleuse (le crépuscule baisse progressivement jusqu'à l'extinction) ou un niveau de luminosité compris entre 1 et 10 (le crépuscule baisse progressivement jusqu'au passage en mode veilleuse).
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

SON



- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez + ou – pour contrôler l'audio au début de crépuscule : OFF pour annuler tout audio, MANUEL pour laisser l'audio ou SON pour choisir l'une des mélodies d'endormissement.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

PISTE

← CREPUSCULE →	
DUREE	30 MIN
VEILLEUSE	1
SON	SON
PISTE	2


Disponible uniquement si vous avez défini un SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez **+** ou **-** pour régler la mélodie d'endormissement pour le crépuscule.
- Appuyez sur **select** pour confirmer et continuer.

VOLUME

← CREPUSCULE →	
DUREE	30 MIN
VEILLEUSE	1
SON	MANUEL
VOLUME	BAISSE

Disponible uniquement si vous avez défini MANUEL ou SON.

- Appuyez sur **select** pour modifier.
- Utilisez **+** ou **-** pour contrôler l'audio à la fin de crépuscule : OFF pour annuler tout son, ON pour laisser l'audio ou BAISSÉ pour diminuer graduellement le volume et s'éteindre.
- Appuyez sur **select** pour confirmer.
- Appuyez sur le bouton situé à côté de  pour quitter les réglages.

Entretien

Nettoyez uniquement avec un chiffon sec ou légèrement humidifié.

Les adaptateurs d'alimentation secteur de rechange sont disponibles auprès de Lumie.

Rétablir les réglages d'usine par défaut

- Débranchez le produit de l'alimentation secteur.
- Appuyez et maintenez **select** enfoncé et rebranchez le produit.
- Relâchez le bouton lorsque le numéro de version logicielle s'affiche.

Durée de vie des LED

Les LED de ce produit ont une durée de vie typique de 30 000 heures. Bien que la défaillance des LED soit improbable, elle est possible. Le cas échéant, n'essayez pas de les remplacer, contactez votre distributeur Lumie.

Garantie

L'appareil est garanti contre tout défaut de fabrication pendant 3 ans à compter de la date d'achat. Cette garantie s'ajoute à vos droits prévus par la loi. Si possible, utilisez l'emballage d'origine (y compris les éléments internes) pour renvoyer l'appareil en vue de le faire réparer. Veillez à ce que l'adaptateur secteur ne puisse pas se déplacer pendant le transport et endommager l'appareil. Si nous recevons l'appareil abîmé, en raison d'une mauvaise utilisation ou d'un dommage accidentel, nous serons susceptibles de vous facturer la réparation. Nous vous contacterons avant de procéder à la réparation. Pour tout autre conseil, veuillez contacter votre distributeur Lumie.

Description technique

Sous réserve de modification sans préavis.

Bodyclock Shine 300

Adaptateur d'alimentation secteur (fourni) : 

Entrée : 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A max. ; Sortie : 15 V == 1 A (15 W)

Plage de températures de fonctionnement : de 5 °C à 35 °C / 41 °F à 95 °F

Plage de température d'entreposage/transport : de -25 °C à +70 °C /
-13 °F à +158 °F

Contactez-nous

Si vous avez des suggestions qui pourraient nous aider à améliorer nos produits ou notre service, ou si vous rencontrez des problèmes dont nous devrions être informés, veuillez appeler le centre d'assistance Lumie Careline au +44 (0)1954 780500 ou envoyez-nous un e-mail à info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie est une marque déposée de :

Outside In (Cambridge) Limited, enregistrée en Angleterre et au Pays de Galles.

Numéro d'enregistrement : 2647359. N° de TVA : GB 880 9837 71.

lumie[®] bodyclock[™] shine 300





ESP



Seguridad

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de incendio, descarga eléctrica o lesiones:

Si la unidad está dañada, póngase en contacto con un distribuidor Lumie antes de utilizarla.

- Mantenga la unidad alejada del agua y de superficies húmedas. 
- Solo para uso en interiores. 
- La unidad se calienta cuando la luz está encendida, por lo que deberá asegurarse de que no está cubierta.
- Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado.
- Mantenga el adaptador de corriente alejados de superficies calientes. Si está dañado, debe ser reemplazado por un producto aprobado por Lumie.
- Para desconectar o restablecer la unidad, extraiga el adaptador de corriente de la toma de corriente.
- No intente reparar ni modificar ninguna pieza de la unidad.
- Si la unidad se almacena a una temperatura fuera del rango recomendado (de 5 °C a 35 °C, 41 °F a 95 °F), deje que pase al menos 1 hora antes de conectarla a alimentación eléctrica para evitar la condensación o el sobrecalentamiento.
- No debe ser utilizada por o en personas inconscientes, anestesiadas o incapacitadas, como por ejemplo, bajo la influencia del alcohol.

PRECAUTIÓN

- No deje caer el aparato al suelo y no lo golpee bruscamente o lo exponga a golpes fuertes.
- Coloque el aparato sobre una superficie estable, plana y no deslizante.
- Consulte a su médico antes de comenzar a utilizar Bodyclock si ha padecido o padece una depresión grave.
- No utilice Bodyclock con el fin de reducir sus horas de sueño. El propósito del mismo es ayudarlo a despertarse con mayor facilidad, pero no reduce la necesidad de sueño.
- Este aparato está destinado al uso doméstico solamente, incluye su uso similar en hoteles. No use accesorios que no estén recomendados por Lumie.

Compatibilidad electromagnética

Este equipo ha sido probado y cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC. Estos límites se han establecido para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales en instalaciones particulares. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía en forma de radiofrecuencia y, si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede originar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No obstante, no hay garantías de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si el equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, que se puedan percibir encendiendo y apagando el equipo, se recomienda al usuario que intente corregirlas tomando una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar de lugar la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a un tomacorriente de un circuito diferente al que está conectado el receptor.
- Comunicarse con el distribuidor o con un técnico de radio o televisión calificado para obtener ayuda.

Este dispositivo cumple el apartado 15 de las normas de la FCC (Comisión nacional de comunicaciones de EE.UU.). Su funcionamiento está sujeto a las dos siguientes condiciones: (1) este dispositivo no debe producir interferencias perjudiciales, y (2) este dispositivo debe aceptar todas las interferencias que reciba, incluso aquellas que puedan provocar un funcionamiento inadecuado.









Para obtener información detallada sobre el entorno electromagnético en el que se puede utilizar el dispositivo, consulte el sitio web: www.lumie.com/pages/e-m-c.

Dirección del Partido Responsable:

Violette Engineering Corporation
6731 Whittier Avenue
McLean, VA 22101
info@violettecorp.com

Eliminación

Cuando la vida útil del producto llegue a su fin, no deseche el producto con la basura doméstica normal. Dépositelo en un punto de reciclaje oficial para que sea desechado con responsabilidad.

	Número de serie		Solo para uso en interiores		Alimentación CC (corriente continua)
	Fabricante: Outside In (Cambridge) Ltd, 3 The Links, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.		Lea las instrucciones para su utilización		Reciclable
	Mantener seco		Precaución		

Introducción

Lumie Bodyclock le despierta con un amanecer de forma natural. Se ha demostrado que despertarse con luz mejora el humor, la energía, la productividad y la calidad del sueño y del despertar.¹

Las luces para despertar también pueden ayudar a las personas que padecen TAE (Trastorno Afectivo Estacional) o melancolía invernal a sobrellevar las oscuras mañanas de invierno.

A la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo le ayuda a relajarse de forma natural al promover la producción de melatonina, la hormona del sueño.²

Lumie fue el primero en inventar una luz para despertarse en 1993. Utilícela durante todo el año para estimular la regulación de su patrón de sueño y despertar.

1 Acta Psychiatr Scand. 1993 Jul;88(1):67-71.


2 Sleep Biol Rhythms. 2016 Jan;14(1):47-53.

Primeros pasos

El sitio idóneo para Lumie Bodyclock es una mesita de noche cercana a una toma de corriente.

- Conecte el adaptador de corriente al enchufe en la base de la unidad.
- Conéctela a la fuente de alimentación.



Un cursor  le indicará que configure estos ajustes esenciales:

IDIOMA



- Use + o - para elegir un idioma.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

DÍA



- Use + o - para ajustar el día.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

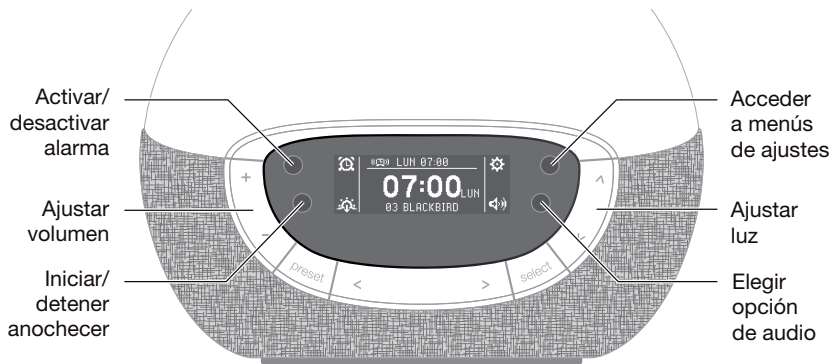
HORA



- Use + o - para ajustar la hora.
- Pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse **select** para confirmar y salir a la hora actual.

Bodyclock Shine 300 está listo para usar como luz para despertar, luz de mesita de noche y radio.

Panel frontal



Los cuatro botones negros realizan funciones específicas indicadas por el icono correspondiente en la pantalla. El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso.

Para ajustar la luz de la mesita de noche

Puede usar Lumie Bodyclock como luz de mesita de noche completamente regulable.

- Use \wedge o ∇ para ajustar el nivel de luz.
- Mantenga pulsado ∇ para apagar la luz.

Tiempo de espera: si la luz de mesita de noche no se apaga de forma manual, se apagará automáticamente transcurridas 12 horas.

Configuración de la hora de la alarma

Bodyclock Shine 300 tiene dos tipos de alarma:

Con el modo DIARIO el usuario ajusta una hora de alarma y la activa manualmente al acostarse.

Con el modo SEMANA el usuario puede ajustar la hora de la alarma u optar por prescindir de ella individualmente para cada día. Por ejemplo, es posible que desee despertarse más temprano el lunes y no tener alarma durante el fin de semana.

Para elegir entre el tipo de alarma DIARIO o SEMANA



- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:

TIPO ALARMA



- Pulse **select** para editar.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.


- Use + o – para elegir DIARIO o SEMANA.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

Para ajustar la alarma DIARIO

Si ha seleccionado DIARIO, use AJUS HORA para ajustar una hora de alarma:

AJUS HORA



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la hora.
- Pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Para ajustar la alarma SEMANA

Si ha seleccionado SEMANA, puede elegir día por día si la alarma debe estar DESACTIVADA o ACTIVADA y, de optar por activada, la hora de la alarma:

LUN




- Pulse **select** para editar el día, por ejemplo, LUN.
- Use + o - para elegir DESACT o ACT y pulse **select** para confirmar.

AJUS HORA



Si ha seleccionado ACT, aparecerá una opción AJUS HORA adicional debajo del día.

- Use + o - para ajustar la hora y pulse **select** para confirmar.
- Haga lo mismo para ajustar los minutos.
- Repita el proceso para cada día.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.


Después de ajustar las horas de alarma, se activa la siguiente alarma y se muestra en la línea superior de la pantalla:



Bodyclock Shine 300 viene de fábrica con un amanecer y un anoecer de 30 minutos. Para usar la unidad con estos preajustes, lea las siguientes secciones.

Para agregar una alarma de audio o modificar otros ajustes, consulte la sección *Modificación de los ajustes*, en la página 15, *Opciones del amanecer*, en la página 17 y *Opciones del anoecer*, en la página 19.

Para cancelar una alarma

- Pulse .

DESACT aparece en la parte superior de la pantalla.

Si ha seleccionado SEMANA, al pasar la hora de la alarma cancelada se muestra la siguiente hora de alarma.

Uso de la alarma para el amanecer

Para despertar con una alarma para el amanecer

Si elige el modo de alarma DIARIO, debe activar la alarma antes de acostarse:

- Pulse el botón de alarma .

Si ajusta el modo de alarma SEMANA, las alarmas se activarán automáticamente.

En la línea superior de la pantalla se muestra la hora de la alarma, por ejemplo:



Por la mañana

Se despertará con un amanecer gradual, así como con el resto de opciones del amanecer que haya ajustado. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen a la hora de la alarma. Consulte la sección *Opciones del amanecer*, en la página 17.

Para la repetición

- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

El amanecer, y la alarma de audio si se ha ajustado, se repetirá al cabo de 9 minutos.

Para desactivar la alarma para el amanecer

- Pulse cualquier botón.

De esta forma también se desactiva la alarma de audio, en caso de haberla seleccionado.


- Mantenga pulsado ∇ para apagar la luz.


Tiempo de espera: si la luz y el sonido de la alarma no se apagan de forma manual, se apagarán automáticamente transcurridos 90 minutos.

Uso del anochecer progresivo

Cuando llegue la hora de irse a dormir, un anochecer progresivo puede ayudarle a relajarse. Si lo desea, puede ajustar un sonido interno o la radio para que suenen durante el anochecer. Consulte la sección *Opciones del anochecer*, en la página 19.


Para iniciar el anochecer


- Use \wedge o \vee para ajustar el nivel de luz.
- Pulse el botón de anochecer .

La pantalla muestra  para confirmar que el anochecer está activado.

La luz empezará a atenuarse de forma gradual y se activarán el resto de opciones del anochecer que haya ajustado.

Para detener el anochecer

- Pulse el botón de anochecer .

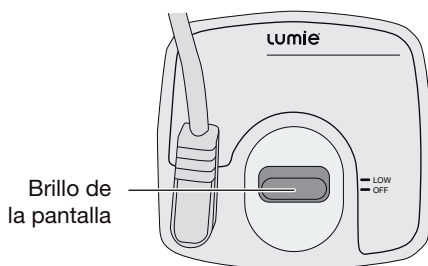
La pantalla muestra .

Brillo de la pantalla

La pantalla se ajusta de forma automática para adaptarse al nivel de luz de la habitación y se apaga cuando la habitación está oscura y está listo para dormir.

Puede cambiar este ajuste si prefiere que la pantalla permanezca encendida con el brillo en bajo cuando la habitación esté oscura:

- Use el interruptor en la base de la unidad para ajustarlo en OFF (desactivado) o LOW (bajo).



Para comprobar la hora cuando la pantalla está apagada:

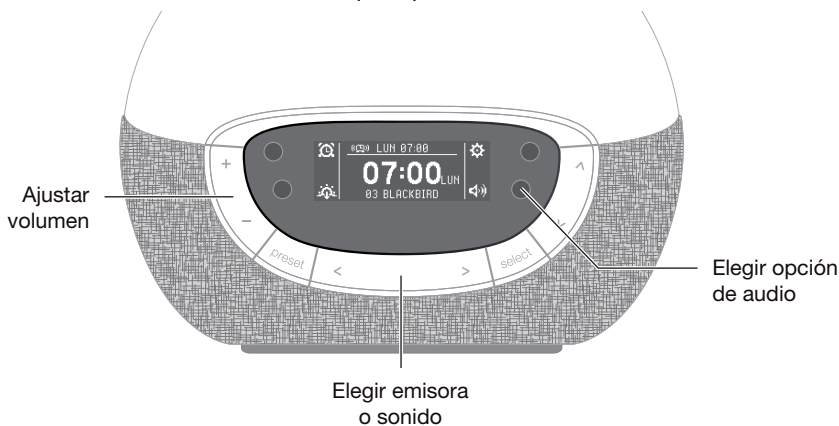
- Toque la parte superior de la cubierta de la bombilla.

La pantalla cambiará a brillo bajo durante unos segundos.



Uso de la radio y sonidos internos

Use + o – para ajustar el volumen, y < o > para sintonizar la radio o seleccionar uno de los sonidos internos.

El icono inferior derecho indica qué opción de audio está en uso:



Para seleccionar una opción de audio


- Pulse el botón de audio para elegir la radio FM **FM**, sonidos internos  o sin audio .
- Use + o – para ajustar el volumen.

Las siguientes secciones contienen más información sobre las opciones de audio.

Para reproducir sonidos internos

Bodyclock Shine 300 tiene 15 sonidos de dormir y despertarse:

1 Pitido, 2 Pájaros tropicales, 3 Mirlo, 4 Águila, 5 Cabras, 6 Guzheng, 7 Cafetería, 8 Tren de vapor, 9 Tormenta, 10 Olas, 11 Grillos, 12 Ronroneo, 13 Ranas, 14 Ping pong, 15 Ruido blanco.


- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre .
- Use < o > para elegir un sonido para dormirse/despertarse.

Para usar la radio FM

- Pulse el botón de audio hasta que el icono correspondiente muestre **FM**.
- Use < o > para sintonizarla manualmente.
- Mantenga pulsado < o > para buscar la siguiente emisora.

La emisora se muestra en la línea inferior de la pantalla:



La intensidad de la señal se indica mediante el icono . Si es necesario, modifique la posición de la antena para mejorar la recepción.

Para guardar una emisora como un preajuste

Puede guardar hasta cinco emisoras de FM para escuchar al instante:


- Use < o > para sintonizar la que quiera guardar.
- Mantenga pulsado **preset** hasta que la pantalla muestre P1.
- Use < o > para elegir el preajuste deseado y luego pulse **select**.

La pantalla muestra GUARDADO.

Para escuchar una emisora guardada

- Pulse **preset**, use < o > para elegir una emisora guardada y pulse **select**.

Para apagar el audio

- Pulse el botón de audio para que el icono correspondiente muestre .

Modificación de los ajustes

En esta sección se resumen las opciones de alarma, amanecer, anochecer y otras disponibles con Bodyclock Shine 300.


Para acceder a los menús de ajustes

- Pulse el botón de ajustes .

La pantalla muestra el primer menú de ajustes, ALARMA:



- Pulse < o > para recorrer los menús.
- Pulse ^ o v para ver el menú actual.

El elemento resaltado en ese momento se identifica mediante un cursor  a la derecha.


Los menús más largos se desplazan para mostrar todos los elementos.

Para editar un ajuste

- Pulse **select**.

El cursor  se convierte en  para indicar que se está editando el elemento.

- Use + o – para editar el elemento.
- Pulse **select** para confirmar la edición.

El cursor  se moverá a la siguiente opción del menú.

Para salir de los menús de ajustes

- Pulse el botón junto a .

En la siguiente tabla se resumen los elementos de cada menú:

Menú	Elementos de menú	Opciones	Predeterminada
ALARMA	TIPO ALARMA	DIARIO, SEMANA	DIARIO
	LUN a DOM *	DESACT, ACT	ACT
	AJUS HORA	HH:MM	07:00
AMANECER	DURACION	DESACT o de 15 a 90 MIN	30 MIN
	NIVEL LUZ	1 a 20	16
	FUENTE ALAR	Fuente de alarma: DESACT, RADIO o SONIDO	DESACT
	EMISORA *	P1 a P5	
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	1 a 20	10
ANOCHECER	DURACION	De 15 a 90 MIN	30 MIN
	LUZ NOCT	DESACT o 1 a 10	DESACT
	SONIDO	DESACT, MANUAL o SONIDO	MANUAL
	PISTA *	Nombre de archivo	
	VOLUMEN *	DESACT, ACT o ATENU	DESACT
GENERAL	IDIOMA	ENG, FRA, ESP, DEU, NED, SVE, ITA, NOR o DAN	ENG
	DÍA	LUN a DOM	LUN
	HORA		13:00

* Depende de ajustes anteriores.


Cambio de la hora actual

Si no tiene alimentación eléctrica, Bodyclock Shine 300 conservará la hora durante 30 minutos. El resto de los ajustes se guardan de forma permanente.

Si tiene que ajustar la hora, use HORA en el menú GENERAL.

Opciones del amanecer



- Pulse el botón de ajustes .
- Use < o > para abrir el menú AMANE CER.
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del amanecer:

DURACION



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la duración del amanecer: DESACT o entre 15 y 90 minutos.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

NIVEL LUZ



Disponible únicamente si ha elegido un valor de duración.

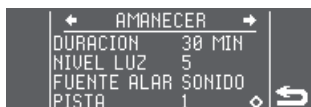
- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el brillo final del amanecer con un valor entre 1 y 20.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

FUENTE ALAR



- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar la opción de alarma de audio al final del amanecer: DESACT si no quiere ninguna alarma de audio, o RADIO, o SONIDO para elegir un sonido para despertarse.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

PISTA




Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el sonido con que despertarse al final del amanecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN




Disponible únicamente si ha ajustado RADIO o SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o – para ajustar el volumen de la alarma de audio con un valor entre 1 y 20.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Opciones del anochecer



- Pulse el botón de ajustes .
- Use < o > para abrir el menú ANOCHECER.
- Pase por la secuencia siguiente para ajustar las opciones del anochecer:

DURACION

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN ◊
LUZ NOCT	1
SONIDO	MANUAL
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o - para ajustar la duración del anochecer con un valor entre 15 y 90 minutos.

- Pulse **select** para confirmar y continuar.

Nota: La duración real puede ser inferior si el anochecer comienza con la luz ya atenuada.

LUZ NOCT

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1 ◊
SONIDO	MANUAL
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o - para ajustar una luz nocturna: DESACT para que no haya luz nocturna (el anochecer se apaga totalmente) o un nivel del 1 al 10 (para el anochecer que se va atenuando hasta alcanzar la luz nocturna).

- Pulse **select** para confirmar y continuar.

SONIDO

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1
SONIDO	MANUAL ◊
VOLUMEN	ATENU

- Pulse **select** para editar.
- Use + o - para controlar el audio al comienzo del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, MANUAL para mantener el audio actual o SONIDO para elegir uno de los sonidos para dormir.

- Pulse **select** para confirmar y continuar.

PISTA

← ANOCHECER →	
DURACION	30 MIN
LUZ NOCT	1
SONIDO	SONIDO
PISTA	2 ◊


Disponible únicamente si ha ajustado un SONIDO.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o - para ajustar el sonido para dormir del anochecer.
- Pulse **select** para confirmar y continuar.

VOLUMEN

←	ANOHECER	→
DURACION	30 MIN	
LUZ NOCT	1	
SONIDO	MANUAL	
VOLUMEN	ATENU	◊ ↻

Disponible únicamente si ha ajustado *MANUAL* o *SONIDO*.

- Pulse **select** para editar.
- Use + o - para controlar el audio al final del anochecer: DESACT para cancelar cualquier audio, ACT para mantener el audio actual o ATENU para disminuir gradualmente el volumen y apagar el audio.
- Pulse **select** para confirmar.
- Pulse el botón junto a  para salir de los ajustes.

Mantenimiento

Limpie la unidad solo con un trapo seco o ligeramente humedecido.

Lumie tiene disponibles repuestos para el adaptador de corriente.

Para restablecer los ajustes predeterminados de fábrica

- Desconecte la unidad de la toma de corriente.
- Mantenga pulsado **select** y vuelva a enchufar la unidad.
- Suelte el botón cuando se visualice el número de la versión de software.

Duración de LED

Los LED de este producto tienen una duración habitual de 30 000 horas. Aunque es poco probable, existe la posibilidad de que un LED concreto no funcione. En caso de que esto ocurra, no intente sustituirlo y póngase en contacto con su distribuidor Lumie.


Garantía

Esta unidad tiene una garantía de 3 años que cubre cualquier defecto de fabricación desde la fecha de compra. Esto es una adición a sus derechos legales. Utilice el embalaje original en la medida de lo posible (incluidas las piezas internas) para enviar la unidad al servicio técnico. Asegúrese de que el adaptador de la toma de corriente quede inmovilizado para evitar que se dañe la unidad en tránsito. Si se recibe la unidad con algún daño, debido a un mal uso o a daños fortuitos, se le cobrará la reparación, aunque primero nos pondremos en contacto con usted. Póngase en contacto con un distribuidor Lumie si necesita más información.

Descripción técnica

Sujeta a cambios sin previo aviso.

Bodyclock Shine 300

Adaptador de corriente (suministrado): 

Entrada: 100-240 Vca, 50/60 Hz, 1 A máx.; Salida: 15 V = 1 A (15 W)

Rango de temperatura de funcionamiento: de 5 °C a 35 °C / 41 °F a 95 °F

Rango de temperatura de almacenamiento/transporte: de -25 °C a +70 °C / -13 °F a +158 °F

Póngase en contacto con nosotros

Si tiene alguna sugerencia para ayudarnos a mejorar nuestros productos o servicio técnico, o si hay algún problema del que quiera informarnos, póngase en contacto con la línea de atención de Lumie llamando al +44 (0)1954 780500 o envíe un correo electrónico a info@lumie.com.

Lumie, 3 The Links, Trafalgar Way, Bar Hill, Cambridge, CB23 8UD, UK.

Lumie es una marca comercial registrada de:

Outside In (Cambridge) Limited, constituida en Inglaterra y Gales.

Número registrado: 2647359. Número de IVA: GB 880 9837 71.



Distributor details:

lumie[®]

Lumie is a registered trademark of:
Outside In (Cambridge) Ltd
3 The Links, Trafalgar Way
Bar Hill
Cambridge CB23 8UD
UK

© Lumie 2019

NA-BC300i1908

