



Terraillon®
WELLNESS COACH

Dreamer

3, 2, 1... Dormez*

USER MANUAL | GUIDE D'UTILISATION

NL Handleiding | **IT** Manuale d'uso

ES Manual del usuario | **DE** Bedienungsanleitung

PT Manual do utilizado | **DA** Brugsanvisning

FI Käyttöohje | **NO** Bruksanvisning

SV Bruksanvisning



*3, 2, 1... Dormez



FCC STATEMENT

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

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

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

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



EN	Quick Start Guide	4	EN
FR	Guide de démarrage rapide	8	FR
NL	Snelstartgids	12	NL
ES	Guía de inicio rápido	16	ES
IT	Guida rapida introduttiva	20	IT
PT	Guia de início rápido	24	PT
DE	Schnellstart	28	DE
DA	Quickguide	32	DA
FI	Pikaopas	36	FI
NO	Hurtigstartveiledning	40	NO
SV	Snabbguide	44	SV



Terraillon®
WELLNESS COACH

BOX CONTENTS

Sunset

Short press: ON/OFF

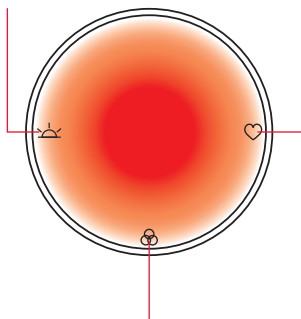
Long press:

locking/unlocking

OFF Mode

Cardiac coherence

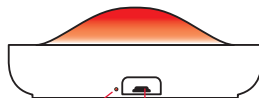
Short press: ON/OFF



Ambient light

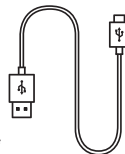
Short press: ON/OFF

Long press: choose the desired colour



Charge indicator

Power port
(via USB cable)



USB cable
to charge Dreamer

Need help?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER AND SLEEP

EN

The sleep/wake alternation plays a key role in our biological rhythms, the proper functioning of our body, and consequently in our physical and psychological balance. Melatonin - also known as the sleep hormone - largely determines this sleep/wake cycle. It is usually secreted at dusk to help us fall asleep.

Dreamer's goal is to help you fall asleep faster. Dreamer uses red light because, unlike other colours, it doesn't block the secretion of melatonin and therefore helps you to fall asleep. Dreamer comes with three modes: two programmes for falling asleep and one ambient lighting programme.

Scientific
collaboration



FIRST USE

When first used, Dreamer is locked in OFF mode by default (see OFF Mode section). To use your product, hold the  button down until Dreamer starts. Dreamer is now ready for use.

FALLING ASLEEP PROGRAMME: CARDIAC COHERENCE

Duration: 15 minutes

Breathing exercises are known to facilitate relaxation and combat stress. In addition, by acting favourably on your heart rate, cardiac coherence exercises naturally lead you to a sleep state, then sleep.

Touch the button  to start the cardiac coherence programme. Dreamer diffuses a red light with a varying intensity. Inhale as the red light gets more intense and exhale as it dims. You will slowly begin to relax and be in the best conditions for falling asleep.

Should I keep my eyes open or closed? It doesn't matter. Don't fight to keep your eyes open. Dreamer is bright enough for you to see it whether your eyes are open or closed.



Terraillon®
WELLNESS COACH

FALLING ASLEEP PROGRAMME: SUNSET

Duration: 20 minutes

Touch the button  to start the "sunset" mode.

This programme uses orange hues that will gradually evolve to a warm red to help you fall asleep more easily.

AMBIENT LIGHTS

You can use Dreamer to create a custom ambient light in your bedroom or to provide light at night time.

Touch the button  to turn on the light.

Press and hold the button  to select the desired colour. The colours of the rainbow will flash up. Release the button when the desired colour flashes up.

OFF MODE

To prevent Dreamer from being turned on accidentally and the battery running out (if you take it on holiday in a suitcase for example), it is possible to lock it in OFF mode.

Put Dreamer in OFF mode by pressing and holding the button . Dreamer successively displays three colours (red - green - blue) to indicate that it is in OFF mode before shutting down. Dreamer stays off even if you touch the touch buttons.

Press and hold the button  to exit the OFF mode.



RECHARGE DREAMER

To recharge Dreamer, connect it to a power source (PC, AC adapter, etc.) via the USB cable (supplied). The indicator lights up red continuously, then turns off when Dreamer is fully charged. The time required to fully recharge Dreamer is approximately 80 minutes. When fully charged, Dreamer's battery life is 8 cycles (approximately 160 minutes). You can continue to use Dreamer as normal when it is charging.

IMPORTANT NOTICE



Indoor use only.



Do not cover the product.



Do not allow the appliance to come into contact with liquids.



Do not look directly at the coloured LED.

PRODUCT SPECIFICATION

Dreamer contains a 3.7V 500mAh 1.85Wh Li-ion-polymer battery

Operating temperature: +10 °C to +45°C - Light power: 300 lumens

Dimensions: 10.5 x 10.5 x 4 cm

MAINTENANCE: then use a dry soft cloth to clean the appliance. DO NOT use pressure detergents, abrasives, or other chemicals.

ENVIRONMENTAL PROTECTION: dispose of this device at the end of its useful life at a designated waste recycling point.

WARRANTY: this appliance is guaranteed against material and manufacturing defects for two years. During this warranty period, if any such defects arise, the product will be replaced free of charge (proof of purchase must be shown in the case of a complaint under warranty). The warranty does not cover damage resulting from improper use or negligence. In the event of a claim, first contact the shop where you purchased your appliance.

This appliance can be used by children who are at least 8 years of age and by persons with reduced physical, sensory or mental abilities or no experience or knowledge if they are properly monitored or if instructions for the safe use of the appliance have been given to them and the risks have been understood. Children should not play with this appliance. Cleaning and user maintenance should not be performed by unattended children.

CONTENU DE LA BOÎTE

Coucher de soleil

Appui bref : ON/OFF

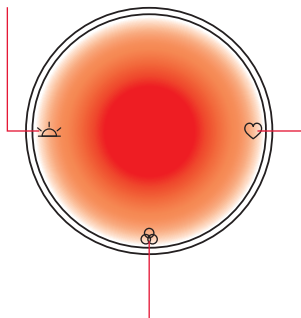
Appui long :

verrouillage/déverrouillage

Mode OFF

Cohérence cardiaque

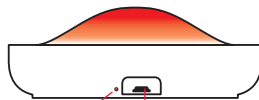
Appui bref : ON/OFF



Lumière d'ambiance

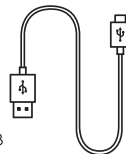
Appui bref : ON/OFF

Appui long : choisir la couleur souhaitée



Voyant de charge

Port d'alimentation
(via câble USB)



Câble USB
pour recharger Dreamer

Besoin d'aide ?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER ET LE SOMMEIL

L'alternance veille/sommeil joue un rôle clé dans nos rythmes biologiques, le bon fonctionnement de notre organisme, et par conséquent sur notre équilibre physique et psychique. La mélatonine - également appelée hormone du sommeil - détermine en grande partie ce cycle veille/sommeil. En temps normal, elle est sécrétée à la tombée de la nuit pour favoriser l'endormissement. L'objectif de Dreamer est de vous aider à vous endormir plus rapidement. Pour cela, Dreamer utilise la lumière rouge car contrairement aux autres couleurs, celle-ci ne bloque pas la sécrétion de mélatonine et est donc propice à l'endormissement. Dreamer propose 3 modes : 2 programmes d'endormissement et un programme lumière d'ambiance.

Collaboration
scientifique



FR

PREMIÈRE UTILISATION

À la première utilisation, Dreamer est par défaut verrouillé en mode OFF (cf. section Mode OFF). Pour commencer à utiliser votre produit, maintenez le bouton  appuyé jusqu'à ce que Dreamer s'allume. Dreamer est désormais prêt à être utilisé.

PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT : COHÉRENCE CARDIAQUE

Durée : 15 minutes

Les exercices de respiration sont reconnus pour faciliter la détente et lutter contre le stress. Par ailleurs, en agissant favorablement sur votre fréquence cardiaque, les exercices de cohérence cardiaque vous amènent naturellement à un état de veille, puis de sommeil. Touchez le bouton  pour lancer le programme de cohérence cardiaque. Dreamer diffuse une lumière rouge dont l'intensité varie de manière régulière. Inspirez lorsque l'intensité de la lumière rouge augmente et expirez lorsqu'elle diminue. Petit à petit vous allez vous relaxer et être dans les meilleures conditions pour vous endormir.

Dois-je garder les yeux ouverts ou fermés ? Peu importe. Ne luttiez pas pour garder vos yeux ouverts. La luminosité de Dreamer est suffisante pour que vous la perceviez, que vos yeux soient ouverts ou fermés.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAMME D'ENDORMISSEMENT : COUCHER DE SOLEIL

Durée : 20 minutes

Touchez le bouton  pour lancer le mode « coucher de soleil ».

Ce programme utilise des teintes orangées qui vont progressivement évoluer vers un rouge chaud pour vous aider à vous endormir plus facilement.

LUMIÈRE D'AMBIANCE

Vous pouvez utiliser Dreamer pour créer une ambiance lumineuse personnalisée dans votre chambre, ou pour vous éclairer la nuit.

Touchez le bouton  pour allumer la lumière.

Pour sélectionner la couleur souhaitée, maintenez le bouton  appuyé. Les couleurs de l'arc-en-ciel vont défiler. Relâchez le bouton lorsque vous obtenez la couleur souhaitée.

MODE OFF

Pour éviter que Dreamer ne s'allume de manière involontaire et que la batterie ne se vide (si vous l'emportez en voyage dans une valise par exemple), il est possible de le verrouiller en mode OFF.

Pour passer en mode OFF : maintenez le bouton  appuyé. Pour vous indiquer qu'il passe en mode OFF, Dreamer affiche successivement 3 couleurs (rouge - vert - bleu) avant de s'éteindre. Dreamer reste éteint même si vous touchez les interfaces tactiles.

Pour sortir du mode OFF : maintenez le bouton  appuyé.



RECHARGER DREAMER

Pour recharger Dreamer, branchez-le à une source d'alimentation (PC, adaptateur secteur ...) via le câble USB (fourni). Le voyant devient rouge fixe, puis s'éteint lorsque Dreamer est complètement chargé. La durée nécessaire pour recharger complètement Dreamer est d'environ 80 minutes. Une fois complètement rechargé, l'autonomie de Dreamer est de 8 cycles (approximativement 160 minutes). Vous pouvez continuer à utiliser Dreamer normalement lorsque celui-ci est en charge.

FR

IMPORTANT NOTICE



Usage intérieur uniquement.



Ne pas placer l'appareil en contact avec des liquides.



Ne couvrez pas le produit.



Évitez de regarder directement la LED de couleur.

CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT

Dreamer contient un accumulateur Li-ion-polymer de 3,7V 500mAh 1,85Wh

Température d'utilisation : +10 °C à +45°C - Puissance lumineuse : 300 lumens

Dimensions : 10,5 x 10,5 x 4 cm

ENTRETIEN : utilisez ensuite un chiffon doux et sec pour nettoyer l'appareil. N'utilisez PAS de détergents sous pression, de produits abrasifs ou d'autres produits chimiques.

PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT : en fin de vie, éliminez l'appareil dans un point de recyclage des déchets prévu à cet effet.

GARANTIE : cet appareil est garanti deux ans contre tout défaut de matériaux et de fabrication. Pendant la période de garantie, si de tels défauts surviennent, le produit sera remplacé gratuitement (la preuve d'achat devra être présentée si le produit est encore sous garantie). La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'une négligence. En cas de réclamation, veuillez dans un premier temps contacter le magasin dans lequel l'appareil a été acheté.

Cet appareil peut être utilisé par des enfants âgés d'au moins 8 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, s'ils (si elles) sont correctement surveillé(e)s ou si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.

INHOUD VAN DE DOOS

Zonsondergang

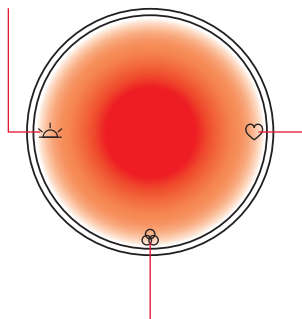
Kort drukken: ON/OFF

Lang drukken:

Vergrendelen/ontgrendelen
OFF-modus

Hartcoherentie

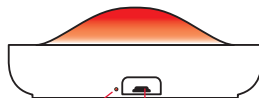
Kort drukken: ON/OFF



Sfeerverlichting

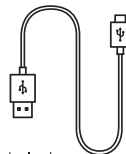
Kort drukken: ON/OFF

Lang drukken: de gewenste kleur kiezen



Laadlichtje

Stroomaansluiting
(Via USB-kabel)



USB-kabel

Om de Dreamer op te laden

Hulp nodig?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>

DREAMER EN DE SLAAP

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

Wetenschappelijke
samenwerking



NL

EERSTE GEBRUIK

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

SLAAPPROGRAMMA HARTCOHERENTIE

Duur: 15 minuten

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

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



Terraillon®
WELLNESS COACH

SLAAPPROGRAMMA ZONSONDERGANG

Duur: 20 minuten

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

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

SFEERVERLICHTING

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

Druk op de knop  om het licht aan te doen.

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

OFF-MODUS

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

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

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



DREAMER OPLADEN

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

NL

BELANGRIJKE MEDEDELING



Enkel bestemd voor gebruik binnenshuis.



Het product niet bedekken.



Het toestel niet in contact brengen met vloeistoffen.



Probeer niet rechtstreeks in het gekleurde ledlicht te kijken.

KENMERKEN VAN HET PRODUCT

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

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

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

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

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

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

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

CONTENIDO DE LA CAJA

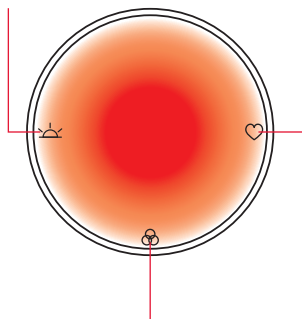
Puesta de sol

Pulsación corta: ON / OFF

Pulsación larga:
bloqueo/desbloqueo
en modo OFF

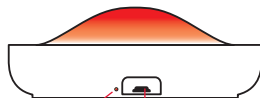
Coherencia cardíaca

Pulsación corta: ON / OFF



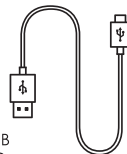
Luz de ambiente

Pulsación corta: ON / OFF
Pulsación larga: elija el color deseado



Testigo de carga

Puerto de alimentación
(a través de un cable USB)



Cable USB
para cargar el Dreamer

¿Necesita ayuda?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER Y EL SUEÑO

La alternancia entre la vigilia y el sueño juega un papel clave en nuestros ritmos biológicos, el buen funcionamiento de nuestro organismo y, por consiguiente, nuestro equilibrio físico y psíquico. La melatonina, también llamada la hormona del sueño, determina en gran medida este ciclo de vigilia/sueño. En situaciones normales, la segregamos cuando llega la noche para favorecer el sueño. El objetivo que persigue Dreamer es ayudarle a dormirse de manera más rápida. Para ello, Dreamer utiliza luz roja ya que, al contrario de los otros colores, este no bloquea la secreción de melatonina y, por lo tanto, es propicio para el sueño. Dreamer le ofrece tres modos: 2 programas de sueño y un programa de luz de ambiente.

Colaboración científica



ES

PRIMER USO

Durante el primer uso, Dreamer está bloqueado en modo OFF por defecto (véase el apartado Modo OFF). Para empezar a utilizar su producto, mantenga pulsado el botón  hasta que Dreamer se ilumine. En ese momento, Dreamer ya está listo para utilizarse.

PROGRAMA DE SUEÑO: COHERENCIA CARDÍACA

Duración: 15 min

Los ejercicios de respiración son famosos por facilitar la relajación y combatir el estrés. Además, al actuar de manera beneficiosa sobre su frecuencia cardíaca, los ejercicios de coherencia cardíaca le llevan de forma natural a un estado de vigilia y luego de sueño. Pulse el botón  para iniciar el programa de coherencia cardíaca. Dreamer emite una luz roja cuya intensidad varía de manera regular. Inspire cuando la intensidad de la luz roja aumente y espire cuando disminuya. Progresivamente se irá relajando y pasará a estar en las mejores condiciones para dormirse.

¿Debo tener los ojos abiertos o cerrados? Da lo mismo. No se esfuerce en mantener los ojos abiertos. La luminosidad de Dreamer es suficiente para que usted la perciba, independientemente de que tenga los ojos abiertos o cerrados.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAMA DE SUEÑO: PUESTA DE SOL

Duración: 20 min

Pulse el botón  para iniciar el modo «puesta de sol».

Este programa emplea tonos anaranjados que se transforman progresivamente en un rojo cálido que le ayuda a dormirse con mayor facilidad.

LUMIÈRES D'AMBIANCE

Puede utilizar Dreamer para crear un ambiente luminoso personalizado en su dormitorio o para proporcionarle iluminación por la noche.

Pulse el botón  para encender la luz.

Para seleccionar el color deseado, mantenga el botón  pulsado. Aparecerán los colores del arco iris. Suelte el botón cuando obtenga el color deseado.

MODO OFF

Para evitar que Dreamer se encienda de forma involuntaria y que la batería se agote (si se lo lleva de viaje dentro de una maleta, por ejemplo), puede bloquearlo en modo OFF.

Para pasar al modo OFF: mantenga la tecla  pulsada.

Para indicar que pasa al modo OFF, Dreamer mostrará sucesivamente tres colores (rojo, verde y azul) antes de apagarse. Dreamer permanecerá apagado incluso si toca las interfaces táctiles.

Para salir del modo OFF: mantenga la tecla  pulsada.



RECARGA DE DREAMER

Para recargar Dreamer, conéctelo a una fuente de alimentación (PC, adaptador de red, etc.) a través del cable USB (incluido). El testigo pasa a estar de color rojo fijo y luego se apagará cuando Dreamer esté totalmente cargado. El tiempo necesario para cargar del todo Dreamer es de unos 80 minutos. Una vez cargado del todo, Dreamer tiene una autonomía de ocho ciclos (unos 160 minutos). Puede continuar utilizando Dreamer de manera normal mientras se está cargando.

AVISO IMPORTANTE

ES



Utilizar solo en interiores.



No cubra el producto.



No coloque el aparato en contacto con líquidos.



Evite mirar directamente al LED de color.

CARACTERÍSTICAS DEL PRODUCTO

Dreamer tiene una batería de polímero de iones de litio de 3,7 V, 500 mAh y 1,85 Wh.

Temperatura de uso: de +10 °C a +45 °C - Potencia luminica: 300 lúmenes

Dimensiones: 10,5 x 10,5 x 4 cm

MANTENIMIENTO: utilice un paño suave y seco para limpiar el aparato. NO utilice detergentes a presión, productos abrasivos ni otros productos químicos.

PROTECCIÓN MEDIOAMBIENTAL: al final de su vida útil, elimine el aparato en un punto de reciclaje de desechos previsto a tal efecto.

GARANTÍA: este aparato tiene una garantía de dos años en defectos de materiales y de fabricación. Durante el plazo de garantía, si se producen estos tipos de defectos, se sustituirá el producto gratuitamente (deberá presentar un comprobante de compra si el producto todavía está dentro del plazo de garantía). La garantía no cubre los daños ocasionados por un uso indebido o por negligencia. En caso de reclamación, póngase en contacto con la tienda en la que adquirió el aparato. Este aparato puede ser utilizado por niños de al menos 8 años y por personas con las capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o sin experiencia ni conocimientos siempre y cuando estén debidamente supervisados o si se les han proporcionado las instrucciones relativas al uso del aparato de manera segura y si han comprendido los riesgos que implica. Los niños no deben jugar con el aparato. Las tareas de limpieza y mantenimiento por parte del usuario no las deben realizar niños sin supervisión.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

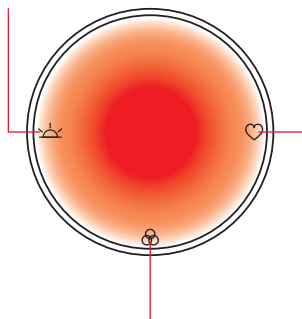
Tramonto

Pressione breve: ON/OFF

Pressione lunga:
blocco/sblocco
della modalità OFF

Coerenza cardiaca

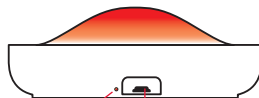
Pressione breve: ON/OFF



Luce d'atmosfera

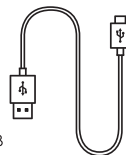
Pressione breve: ON/OFF

Pressione lunga: scegliere il colore desiderato



Indicatore luminoso
di ricarica

Cavo USB
per ricaricare Dreamer



Câble USB
pour recharger Dreamer

Serve aiuto?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER E IL SONNO

L'alternanza veglia/sonno gioca un ruolo fondamentale nei nostri ritmi biologici, nel corretto funzionamento del nostro organismo e, di conseguenza, nel nostro equilibrio fisico e psicologico. La melatonina, nota anche come ormone del sonno, determina in gran parte questo ciclo sonno/veglia. Normalmente, viene secreta di sera per favorire il sonno. L'obiettivo di Dreamer è quello di aiutare ad addormentarsi più velocemente: utilizza una luce rossa che (a differenza di altri colori) non blocca la secrezione di melatonina, conciliando quindi il sonno. Dreamer dispone di tre modalità: due programmi per conciliare il sonno e un programma luce d'atmosfera.

Collaborazione
scientifica



PRIMO UTILIZZO

Quando si usa Dreamer per la prima volta, per impostazione predefinita esso è bloccato in modalità OFF (vedere la sezione Modalità OFF). Per iniziare a utilizzare il prodotto, tenere premuto il pulsante  fino all'accensione di Dreamer. Dreamer è ora pronto all'uso.

IT

PROGRAMMA PER CONCILIARE IL SONNO: COERENZA CARDIACA

Durata: 15 minuti

Gli esercizi di respirazione aiutano a rilassarsi e a combattere lo stress. Inoltre, agendo positivamente sulla frequenza cardiaca, gli esercizi di coerenza cardiaca determinano naturalmente uno stato di veglia e quindi il sonno. Toccare il pulsante  per avviare il programma di coerenza cardiaca. Dreamer inizia a diffondere una luce rossa la cui intensità varia regolarmente. Inspirare quando l'intensità della luce rossa aumenta ed espirare quando diminuisce. In questo modo ci si rilasserà gradualmente e si otterranno le condizioni ottimali per addormentarsi.

Devo tenere gli occhi aperti o chiusi? Non ha importanza. Non serve sforzarsi di tenere gli occhi aperti. La luminosità di Dreamer è tale da consentire di percepirla, indipendentemente dal fatto che gli occhi siano aperti o chiusi.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAMMA PER CONCILIARE IL SONNO: TRAMONTO

Durata: 20 minuti

Toccare il pulsante  per avviare la modalità "tramonto".

Questo programma utilizza tinte aranciate che gradualmente si trasformano in un rosso caldo per conciliare il sonno più facilmente.

LUCI D'ATMOSFERA

È possibile usare Dreamer per creare un'atmosfera luminosa personalizzata nella propria stanza o come fonte di illuminazione notturna.

Toccare il pulsante  per accendere il dispositivo.

Tenerlo premuto  e selezionare il colore desiderato, scegliendone uno tra i colori dell'arcobaleno che compariranno. Rilasciare il pulsante sul colore desiderato.

MODALITÀ OFF

Per evitare che Dreamer si accenda involontariamente e che la batteria si scarichi (ad esempio, se lo si porta con sé in viaggio in valigia), è possibile bloccarlo in modalità OFF.

Tenere premuto il pulsante , per passare alla modalità OFF. Per indicare il passaggio alla modalità OFF, Dreamer visualizza tre colori (rosso - verde - blu) in successione prima di spegnersi; rimane spento anche se si toccano le interfacce a sfioramento.

Per uscire dalla modalità OFF, tenere premuto il pulsante .



RICARICA DI DREAMER

Per ricaricare Dreamer, collegarlo a una fonte di alimentazione (PC, adattatore CA, ecc.) tramite il cavo USB (in dotazione). L'indicatore luminoso si assesta sul rosso, spegnendosi quando Dreamer è completamente carico. Per ricaricare completamente Dreamer occorrono circa 80 minuti. A carica completa, l'autonomia di Dreamer è pari a otto cicli (circa 160 minuti). È possibile continuare normalmente a usare Dreamer mentre è in carica.

AVVISO IMPORTANTE



Solo per uso in ambienti interni.



Non coprire il prodotto.



Evitare che il dispositivo venga a contatto con i liquidi.



Evitare di fissare direttamente il LED a colori.

IT

CARATTERISTICHE DEL PRODOTTO

Dreamer contiene una batteria agli ioni-litio-polimeri da 3,7 V 500 mAh 1,85 Wh.

Temperatura di esercizio: da +10 °C a +45 °C - Potenza luminosa: 300 lumen

Dimensioni: 10,5 x 10,5 x 4 cm

MANUTENZIONE: utilizzare un panno morbido e asciutto per pulire il dispositivo. NON utilizzare detergenti pressurizzati, abrasivi o altri prodotti chimici.

PROTEZIONE DELL'AMBIENTE: al termine della vita utile, smaltire il dispositivo in un apposito punto di riciclaggio dei rifiuti.

GARANZIA: questo dispositivo è garantito 2 anni contro difetti dei materiali e di fabbricazione. Durante il periodo di garanzia, se il prodotto presenta dei difetti, sarà sostituito gratuitamente (è necessario esibire la prova d'acquisto). La garanzia non copre i danni derivanti dall'utilizzo improprio o da negligenza. In caso di reclamo, contattare prima il negozio dove è stato acquistato il dispositivo.

Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini dagli 8 anni in su e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o senza esperienza o conoscenza, a condizione che siano adeguatamente sorvegliati o che abbiano ricevuto istruzioni per l'uso sicuro del dispositivo e che siano stati individuati i rischi connessi. I bambini non devono giocare con questo dispositivo. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini non sorvegliati.

CONTEÚDO DA CAIXA

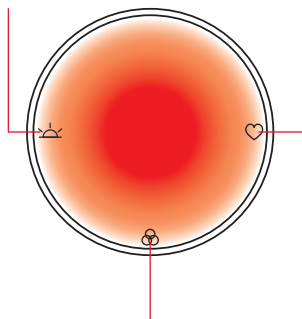
Pôr do sol

Pressão breve: ON/OFF

Pressão longa:
bloqueio/desbloqueio
Modo OFF

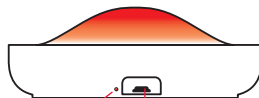
Coerência cardíaca

Pressão breve: ON/OFF



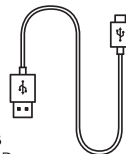
Luz ambiente

Pressão breve: ON/OFF
Pressão longa: escolher a cor desejada



Indicador de carga

Porta de alimentação
(via cabo USB)



Cabo USB
para recarregar o Dreamer

Precisa de ajuda?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER E O SONO

A alternância vigília/sono desempenha um papel fundamental nos nossos ritmos biológicos, no bom funcionamento do nosso organismo e, consequentemente, no nosso equilíbrio físico e psicológico. A melatonina - também chamada hormona do sono - determina em grande parte este ciclo vigília/sono. Normalmente, é segregada ao cair da noite para favorecer o adormecimento. O objetivo de Dreamer é ajudar a que adormeça mais rapidamente. Para isso, Dreamer utiliza a luz vermelha, pois, ao contrário das outras cores, esta não bloqueia a secreção de melatonina, sendo assim propícia para adormecer. Dreamer propõe 3 modos: 2 programas para adormecer e um programa de luz ambiente.

Colaboração
científica



PRIMEIRA UTILIZAÇÃO

Na primeira utilização, o Dreamer está por predefinição em modo OFF (consultar secção Modo OFF). Para começar a utilizar o seu produto, mantenha o botão  pressionado até o Dreamer se ligar. O Dreamer está pronto a ser utilizado.

PT

PROGRAMA PARA ADORMECER: COERÊNCIA CARDÍACA

Duração: 15 minutos

Os exercícios de respiração são conhecidos por facilitar o relaxamento e combater o stress. Por outro lado, ao atuar positivamente sobre a sua frequência cardíaca, os exercícios de coerência cardíaca conduzem-no naturalmente a um estado de vigília, para depois dormir. Toque no botão  para iniciar o programa de coerência cardíaca. Dreamer difunde uma luz vermelha cuja intensidade varia de forma regular. Inspire enquanto a intensidade da luz vermelha aumenta e expire enquanto aquela diminui. Pouco a pouco irá descontraí e ficar nas melhores condições para adormecer.

Devo manter os olhos abertos ou fechados? Pouco importa. Não se esforce para manter os olhos abertos. A luminosidade de Dreamer é suficiente para que a possa perceber, quer os seus olhos estejam abertos ou fechados.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAMA PARA ADORMECER: PÔR DO SOL

Duração: 20 minutos

Toque no botão  para iniciar o modo "pôr do sol".

Este programa utiliza tons alaranjados que vão evoluir progressivamente para um vermelho quente para o ajudar a adormecer mais facilmente.

LUZES AMBIENTE

Poderá utilizar Dreamer para criar um ambiente luminoso personalizado no seu quarto ou para o iluminar à noite.

Toque no botão  para ligar a luz.

Pour sélectionner la couleur souhaitée, maintenez le bouton  premido. As cores do arco-íris irão desfilar. Liberte o botão quando tiver obtido a cor desejada.

MODO OFF

Para evitar que Dreamer se ligue involuntariamente e a bateria se esgote (se o levar em viagem numa mala, por exemplo), é possível bloqueá-lo no modo OFF.

Para passar para o modo OFF: mantenha o botão  premido. Para lhe indicar que passa a estar no modo OFF, o Dreamer exhibe sucessivamente 3 cores (vermelho - verde - azul), antes de se desligar. O Dreamer mantém-se desligado mesmo que toque nas interfaces táteis.

Para sair do modo OFF: mantenha o botão  premido.





RECARREGAR O DREAMER

Para recarregar o Dreamer, ligue-o a uma fonte de alimentação (PC, adaptador de rede, etc.) através do cabo USB (fornecido). O indicador fica vermelho fixo, depois desliga-se quando o Dreamer estiver completamente carregado. O tempo necessário para recarregar completamente o Dreamer é cerca de 80 minutos. Depois de completamente recarregado, a autonomia do Dreamer é de 8 ciclos (cerca de 160 minutos). Pode continuar a utilizar o Dreamer normalmente quando estiver a ser carregado.

INFORMAÇÃO IMPORTANTE



Utilizar apenas no interior.



Não cubra o produto.



Não colocar o aparelho em contacto com líquidos.



Evite olhar diretamente para o LED colorido.

CARACTERÍSTICAS DO PRODUTO

O Dreamer possui um acumulador de iões e polímeros de lítio de 3,7 V, 500 mAh, 1,85 Wh.

Temperatura de utilização: +10 °C a +45 °C - Potência luminosa: 300 lumens

Dimensões: 10,5 x 10,5 x 4 cm

MANUTENÇÃO: utilize depois um pano macio e seco para limpar o aparelho. NÃO utilize detergentes sob pressão, produtos abrasivos ou outros produtos químicos.

PROTEÇÃO DO AMBIENTE: no fim de vida, elimine o aparelho num centro de reciclagem de resíduos destinado para esse efeito.

GARANTIA: este aparelho tem uma garantia de dois anos contra todos os defeitos de materiais e de fabrico. Durante o período de garantia, se ocorrerem tais defeitos, o produto será substituído gratuitamente (terá de ser apresentado comprovativo de compra se o produto ainda estiver coberto pela garantia). A garantia não cobre danos resultantes de uma utilização incorreta ou de negligência. Em caso de reclamação, deverá começar por contactar a loja em que o aparelho foi comprado.

Este aparelho pode ser utilizado por crianças com idade de pelo menos 8 anos e por pessoas com incapacidades físicas, sensoriais ou mentais ou sem experiência ou conhecimento, quando vigiadas corretamente ou se lhes tiverem sido transmitidas instruções relativas à utilização do aparelho com toda a segurança e se estiverem cientes dos riscos envolvidos. As crianças não devem brincar com o aparelho. A limpeza e a manutenção pelo utilizador não devem ser realizadas por crianças não vigiadas.

PT

INHALT DER BOX

Sonnenuntergang

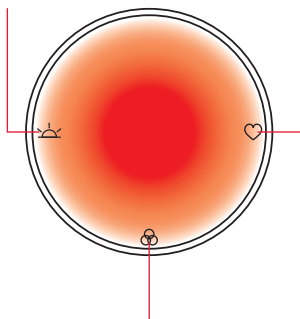
Kurz drücken: ON/OFF

Lang drücken:

Sperren/Entsperren
im OFF-Modus

Herzkohärenz

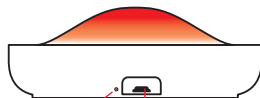
Kurz drücken: ON/OFF



Stimmungslicht

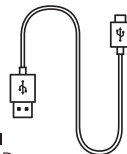
Kurz drücken: ON/OFF

Lang drücken: die gewünschte Farbe wählen



Ladeleuchte

Stromanschluss
(über USB-Kabel)



USB-Kabel
zum Aufladen von Dreamer

Benötigen Sie Hilfe?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>

DREAMER UND DER SCHLAF

Der Schlaf-Wach-Rhythmus spielt eine wesentliche Rolle für unsere Biorhythmen, einwandfreie Körperfunktionen und daher unser körperliches und geistiges Gleichgewicht. Ein bestimmender Faktor für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist Melatonin, das auch als Schlafhormon bezeichnet wird. Im Normalfall wird es bei Einbruch der Nacht ausgeschüttet, um das Einschlafen zu fördern. Dreamer soll Ihnen dabei helfen, schneller einzuschlafen. Dazu nutzt Dreamer rotes Licht, das im Gegensatz zu andersfarbigem Licht die Ausschüttung von Melatonin nicht behindert und dadurch das Einschlafen fördert. Dreamer bietet drei Modi: Zwei Einschlafprogramme und ein Programm mit Stimmungslicht.

Wissenschaftliche
Zusammenarbeit



INBETRIEBNAHME

Bei der Inbetriebnahme ist Dreamer standardmäßig im OFF-Modus gesperrt (s. Abschnitt OFF-Modus). Um Ihr Produkt in Betrieb zu nehmen, halten Sie die Taste  gedrückt, bis sich Dreamer einschaltet. Jetzt ist Dreamer betriebsbereit.

EINSCHLAFPROGRAMM: HERZKOHÄRENZ

Dauer: 15 Minuten

Es ist bekannt, dass Atemübungen die Entspannung fördern und bei Stress helfen. Herzkohärenzübungen haben darüber hinaus eine günstige Wirkung auf Ihre Herzfrequenz, sodass Sie auf natürliche Art in einen Ruhezustand und dann in den Schlaf gleiten. Drücken Sie die Taste , um das Herzkohärenzprogramm zu starten. Dreamer verbreitet ein rotes Licht, dessen Intensität in einem regelmäßigen Rhythmus variiert. Atmen Sie ein, wenn das rote Licht intensiver wird und aus, wenn es schwächer wird. Nach und nach gelangen Sie in einen Zustand der Entspannung, der optimale Bedingungen zum Einschlafen bietet.

Soll ich die Augen offenlassen oder schließen? Das ist nicht wichtig. Halten Sie die Augen nicht mit Anstrengung offen. Das Licht von Dreamer ist so stark, dass Sie es mit offenen oder geschlossenen Augen wahrnehmen können.



Terraillon®
WELLNESS COACH

EINSCHLAFPROGRAMM: SONNENUNTERGANG

Dauer: 20 Minuten

Drücken Sie die Taste , um den Modus „Sonnenuntergang“ zu starten.

Dieses Programm nutzt Orangetöne, die nach und nach zu einem warmen Rot werden und Ihnen daher helfen, leichter einzuschlafen.

STIMMUNGSLICHTER

Sie können Dreamer auch nutzen, um in Ihrem Schlafzimmer eine individuelle Atmosphäre zu schaffen oder nachts ein Licht zu haben.

Drücken Sie die Taste , um das Licht einzuschalten.

Um die gewünschte Farbe auszuwählen, halten Sie die Taste  gedrückt. Nacheinander erleuchten die Farben des Regenbogens. Lassen Sie die Taste los, wenn die gewünschte Farbe erscheint.

OFF-MODUS

Damit Dreamer nicht ungewollt eingeschaltet und die Batterie entladen wird (wenn Sie das Gerät zum Beispiel in einem Koffer mitnehmen), besteht die Möglichkeit zum Sperren im OFF-Modus.

Um den OFF-Modus einzuschalten, halten Sie die Taste  gedrückt. Damit Sie den OFF-Modus erkennen können, zeigt Dreamer vor dem Abschalten nacheinander drei Farben (Rot – Grün – Blau) an. Dreamer bleibt abgeschaltet, auch wenn Sie die Touchscreens berühren.

Um den OFF-Modus zu beenden, halten Sie die Taste  gedrückt.



DREAMER AUFLADEN

Zum Aufladen schließen Sie Dreamer mit dem (mitgelieferten) USB-Kabel an eine Stromquelle (PC, Netzadapter ...) an. Die Leuchte bleibt rot und schaltet sich ab, wenn Dreamer komplett aufgeladen ist. Der komplette Ladevorgang für Dreamer dauert etwa 80 Minuten. Im komplett aufgeladenen Zustand hat Dreamer eine Betriebsdauer von acht Zyklen (ungefähr 160 Minuten). Sie können Dreamer normal weiternutzen, während er geladen wird.

WICHTIGER HINWEIS



Nutzung nur in Innenräumen.



Decken Sie das Produkt nicht ab.



Das Gerät nicht mit Flüssigkeiten in Kontakt bringen.



Blicken Sie nicht direkt in die farbige LED.

PRODUKTEIGENSCHAFTEN

Dreamer enthält einen Li-Ionen-Polymer-Akku (3,7 V, 250 mAh, 1,85 Wh).

Betriebstemperatur: +10 °C bis + 45 °C – Leuchtstärke: 300 Lumen

Abmessungen: 10,5 x 10,5 x 4 cm

PFLEGE: Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen und trockenen Tuch. KEINE unter Druck stehenden Reinigungsmittel, Scheuermittel oder anderen chemischen Produkte benutzen.

UMWELTSCHUTZ: Entsorgen Sie das Gerät am Ende des Lebenszyklus an einer der Sammelstellen zum Abfallrecycling.

GARANTIE: Für dieses Gerät wird eine Garantie von zwei Jahren auf alle Material- und Herstellungsfehler gewährt. Wenn in der Garantiezeit derartige Mängel auftreten, wird das Produkt kostenlos ersetzt (wenn die Garantie des Produkts noch gültig ist, muss der Kaufbeleg vorgelegt werden). Schäden, die durch unsachgemäße Verwendung oder Nachlässigkeit verursacht wurden, sind von der Garantie ausgeschlossen. Bei Reklamationen kontaktieren Sie bitte zunächst das Geschäft, in dem das Gerät gekauft wurde.

Das Gerät kann von Kindern im Alter von mindestens acht Jahren und von Personen genutzt werden, deren physische, sensorische oder mentale Leistungsfähigkeit eingeschränkt ist oder die keine Erfahrungen oder Vorkenntnisse haben, sofern sie entsprechend beaufsichtigt werden oder Anweisungen für die sichere Benutzung des Geräts erhalten haben und sie die bestehenden Risiken verstanden haben. Das Gerät darf nicht von Kindern zum Spielen genutzt werden. Die benutzerseitige Reinigung und Pflege darf nicht von unbeaufsichtigten Kindern ausgeführt werden.

KASSENS INDHOLD

Solnedgang

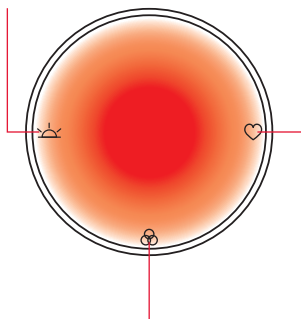
Kort tryk: ON/OFF

Langt tryk:

Spærrings/
oplåsningsstilstand OFF

Hjertekohærens

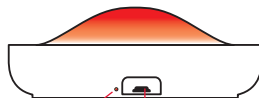
Kort tryk: ON/OFF



Stemningslys

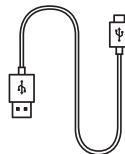
Kort tryk: ON/OFF

Kort tryk : vælg den ønskede farve



Opladningsindikator

Forsyningsindgang
(via USB-kabel)



USB-kabel
til opladning af Dreamer

Brug for hjælp?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER OG SØVN

Vekslen mellem vågen tilstand og søvn spiller en central rolle for vores biologiske rytme og dermed for vores fysiske og psykiske ligevægt. Melatonin, også kaldet søvnhormonet, er i høj grad afgørende for søvn-vågen-rytmen. Under normale forhold udskilles hormonet, når mørket falder på, og fremmer søvnen. Formålet med Dreamer er at hjælpe dig hurtigere til at falde i søvn. Med henblik herpå anvender Dreamer rødt lys, der i modsætning til andre farver ikke blokerer for udskillelsen af melatonin, og dermed skaber et gunstigt søvnklima. Dreamer tilbyder 3 tilstande: To programmer til indsovning og et stemningslysprogram.

Videnskabeligt samarbejde



FØRSTE ANVENDELSE

Ved første anvendelse er Dreamer som udgangspunkt sat i OFF-tilstand (se afsnittet OFF-tilstand). For at begynde at bruge dit produkt skal du holde knappen  nede, indtil Dreamer tændes. Dreamer er dermed klar til brug.

INDSOVNINGSPROGRAM HJERTEKOHÆRENS

Varighed: 15 minutter

Åndedrætsøvelser har en anerkendt virkning med hensyn til at fremme afslapning og modvirke stress. Ved at indvirke positivt på din hjertefrekvens leder hjertekohærensøvelserne dig desuden naturligt fra vågen tilstand og ind i søvnen.

Tryk på knappen  for at starte hjertekohærensprogrammet. Dreamer spreder et rødt lys, hvoraf intensiteten varierer regelmæssigt. And ind, når intensiteten af det røde lys øges, og ånd ud, når den mindskes. Lidt efter lidt vil du slappe af og opnå de bedst mulige betingelser for at falde i søvn.

Skal jeg have åbne eller lukkede øjne? Det er lige meget. Anstreng dig ikke for at holde øjnene åbne. Dreamer-apparatets lysstyrke er tilstrækkelig til, at du kan fornemme den med både åbne og lukkede øjne.

DA



Terraillon®
WELLNESS COACH

INDSOVNINGSPROGRAM SOLNEDGANG

Varighed: 20 minutter

Tryk på knappen  for at starte "solnedgangstilstanden".

Dette program anvender orange farvetoner, der gradvist changerer til en varm rød farve for at fremme din indsovnning.

STEMNINGSLYS

Du kan også bruge Dreamer til at skabe et personligt stemningslys i dit værelse eller til at oplyse om natten.

Tryk på knappen  for at tænde lyset.

Hold knappen  nede for at vælge farve. Regnsbuens farver vil afløse hinanden. Slip knappen, når du opnår den ønskede farve.

OFF-TILSTAND

For at undgå, at Dreamer tændes utilsigtet, og at batteriet bliver afladet (hvis du for eks. rejser med apparatet i en kuffert), er det muligt at spærre det i OFF-tilstand.

Hold knappen  nede for at gå i OFF-tilstand. For at signalere, at Dreamer går i OFF-tilstand, udsender apparatet farverne rød, blå og grøn efter hinanden inden det slukker. Dreamer forbliver herefter slukket, selvom du berører de følsomme grænseflader.

Hold knappen  nede for at komme ud af OFF-tilstanden.



OPLADNING AF DREAMER

Dreamer oplades ved at tilslutte apparatet en strømkilde (PC, ledningsnetadapter...) via det medfølgende USB-kabel. Indikatoren lyser konstant rødt, for derefter at slukke, når Dreamer er fuldt opladet. Det tager cirka 80 minutter at oplade Dreamer fuldstændigt. Fuldt opladet kan Dreamer holde til 8 cyklusser (dvs. cirka 160 minutter). Du kan fortsætte med at bruge Dreamer normalt, mens enheden lader op.

VIGTIGE BEMÆRKNINGER



Kun til indendørs brug.



Apparatet må ikke overdækkes



eller komme i kontakt med væske.



Undgå at se direkte ind i den farvede LED-pære.

PRODUKTETS KARAKTERISTIKA

Dreamer indeholder en Li-ion polymerakkumulator på 3,7V 500mAh 1,85Wh

Anvendelsestemperatur: +10 °C å +45°C - Lysstrøm: 300 lumen

Mål: 10,5 x 10,5 x 4 cm

VEDLIGEHOLDELSE: brug en blød, tør klud til at rense apparatet. Brug ALDRIG rengøringsmidler under højt tryk, slibemidler eller kemikalier.

MILJØBESKYTTELSE: når apparatet er udtjent, skal det afleveres på en dertil beregnet genbrugsstation.

GARANTI: apparatet er dækket 2 år mod materiale- og fabriktionsfejl. Hvis der i garantiperioden konstateres sådanne fejl, vil produktet blive udskiftet gratis (købsbeviset skal fremvises, hvis produktet stadig er under garanti). Garantien dækker ikke skader påført som følge af forsømmelighed eller forkert anvendelse. I tilfælde af klager bedes du først henvende dig til den forretning, hvor apparatet er købt.

Apparatet kan anvendes af børn fra 8 år og opefter og af personer med fysiske, sensoriske eller mentale handicap eller manglende erfaring og viden, såfremt disse brugere bliver tilstrækkeligt overvåget, eller såfremt de er blevet sat grundigt ind i anvisningerne for brug af apparatet og de forbundne risici. Børn må ikke lege med apparatet. Rengøring og vedligeholdelse af apparatet må ikke udføres af børn uden tilsyn.

PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Auringonlasku

Lyhyt painallus: ON/OFF

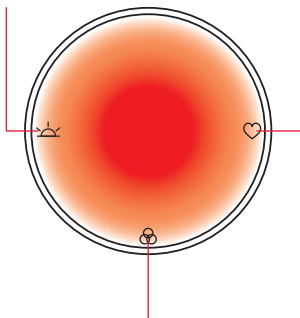
Pitkä painallus:

OFF-tilan

lukitus/vapautus

Sydämen sykkeen säätely

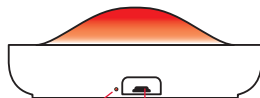
Lyhyt painallus: ON/OFF



Tunnelmavalaistus

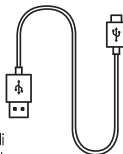
Lyhyt painallus: ON/OFF

Pitkä painallus: valitse haluamasi väri



Latauksen merkkivalo

Virtaliitäntä
(USB-kaapelilla)



USB-kaapeli
Dremerin lataukseen

Tarvitsetko apua?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>

DREAMER JA NUKKUMINEN

Nukkumisen ja valvetilan vaihtelu ovat avainasemassa rytmisämme ja kehomme hyvässä toiminnassa sekä tästä fyysisessä ja psyykkisessä tasapainossamme. Melatoniini, jota kutsutaan myös pimeähormoniksi, säätelee pitkälle valvetilan ja nukkumisen sykliä. Normaalisti sitä erittyy pimeän tullen edesauttamaan nukahtamista. Dreamerin tarkoitus on auttaa sinua nukahtamaan nopeammin. Tätä tarkoitusta varten Dreamer käyttää punaista valoa, sillä toisin kuin muut värit, se ei estä melatoniinin erittymistä ja täten edesauttaa nukahtamista. Dreamer tarjoaa 3 tapaa: 2 nukahtamisohjelmaa ja yhden tunnelmavalaisituksen.

biologisessa
seurauksena

Tieteelliset
apukeinot



ENSIMMÄINEN KÄYTTÖKERTA

Ensimmäisellä käyttökerralla Dreamer on oletusarvoisesti lukittuna OFF-tilassa (ks. kohta "OFF-tila"). Aloita tuotteen käyttö pitämällä painike  pohjassa, kunnes Dreameriin syttyy valo. Nyt Dreamer on valmis käyttöön.

NUKAHTAMISOHJELMA: SYDÄMEN SYKKEEN SÄÄTELY

Kesto: 15 minuuttia

Hengitysharjoitukset auttavat tunnetusti rentoutumaan ja torjumaan stressiä. Lisäksi vaikuttaessaan suotuisasti sydämesi sykkeeseen sykkeen hallinnan harjoitukset herättävät ja nukuttavat sinut luonnollisella tavalla. Paina nappia  käynnistääksesi sydämen sykkeen säätelimen ohjelman. Dreamerista lähtee punaista valoa, jonka voimakkuus vaihtelee säännöllisesti. Hengitä sisään, kun punainen valo voimistuu, ja ulos, kun se heikkenee. Vähitellen rentoudut ja saavutat paremman olotilan nukahtamiselle.

Pitääkö silmät kiinni vai auki? Sillä ei ole merkitystä. Älä yritä pitää silmiä auki väkisin. Dreamerin valo on riittävä, jotta havaitset sen silmiesi ollessa auki tai kiinni.



Terraillon®
WELLNESS COACH

NUKAHTAMISOHJELMA: AURINGONLASKU

Kesto: 20 minuuttia

Paina nappia ☒ käynnistääksesi Auringonlasku-tilan. Ohjelma sytyttää oranssin sävyisiä valoja, jotka vähitellen muuttuvat lämpimän punaisiksi, auttaen sinua nukahtamaan helpommin.

TUNNELMAVALAISTUS

Voit luoda Dreamerilla yövalaistuksen tai mukautettavan tunnelmavalaisuksen huoneeseesi.

Paina nappia ☉ valaistuksen sytyttämiseksi.

Haluamasi valon valitsemiseksi pidä nappia ☉ pohjassa. Sateenkaaren värit ilmestyvät näkyviin. Vapauta nappi, kun löydät toivomasi värin.

OFF-TILA

Jotta Dreamer ei käynnistyisi itsestään eikä sen akku tyhjenisi (jos esimerkiksi otat sen mukaan matkalaukkuun), on mahdollista lukita se OFF-tilaan.

Lukitaksesi Dreamerin OFF-tilaan: pidä nappia ☒ pohjassa. Kun Dreamer siirtyy OFF-tilaan, kolme väriä syttyy peräjäälkeen (punainen, vihreä, sininen), ennen kuin se sammuu.

Dreamer pysyy sammutettuna, vaikka sen kosketusliittymään kosketaan.

Lopettaaksesi OFF-tilan: pidä nappia ☒ pohjassa.



DREAMERIN LATAUS

Ladataksesi Dreamerin kytke se virtalähteeseen (esim. PC, verkkolaite) mukana tulevalla USB-kaapelilla. Merkkivalo tulee ensin punaiseksi ja sammuu, kun Dreamer on täysin latautunut. Dreamer latautuu täyteen noin 80 minuutissa. Kun Dreamer on täysin latautunut, sen käyttöaika on 8 sykliä (noin 160 minuuttia). Voit jatkaa Dreamerin käyttöä tavalliseen tapaan, kunhan se on ladattu.

TÄRKEITÄ OHJEITA



Laitetta käytetään vain sisätiloissa.



Älä peitä tuotetta.



Älä päästä laitetta kosketukseen nesteiden kanssa.



Älä katso suoraan värilliseen LED-valoon.

TUOTTEEN OMINAISUUDET

Dreamerissa on litiumpolymeeriakku (3,7 V, 500 mAh, 1,85 Wh)

Käyttölämpötila: +10 °C - +45 °C. Valon voimakkuus: 300 luumenia

Mitat: 10,5 x 10,5 x 4 cm

KUNNOSSAPITO: Käytä laitteen puhdistamiseen pehmeää ja kuivaa kangasta. ÄLÄ käytä painepesuaineita, hankaustuotteita tai muita kemiallisia aineita.

YMPÄRISTÖNSUOJELU: Käyttöiän päättyessä vie laite tarkoitusta varten järjestettyyn jätteen kierrätyspisteeseen.

TAKUU: Laitteella on kahden vuoden takuu kaikkia aineellisia ja tuotannollisia vikoja varten. Jos kyseisiä vikoja ilmenee takuuaikana, tuote korvataan ilmaiseksi ostokuittia vastaan. Takuu ei korvaa väärästä tai huolimattomasta käytöstä aiheutuneita vahinkoja. Jos haluat reklamoida tuotteesta, ota ensin yhteyttä liikkeeseen, josta ostit sen.

Laitetta voivat käyttää alle 8-vuotiaat lapset ja henkilöt, joilla on rajoittuneet fyysiset, aistehin liittyvät tai henkiset kyvyt tai vajavaiset kokemukset ja tiedot, jos heitä valvotaan asianmukaisesti, jos heille on annettu laitteen turvallista käyttöä koskevat ohjeet ja jos mahdolliset vaaratekijät on ymmärretty. Lapset eivät saa leikkiä laitteella. Lapset eivät saa puhdistaa ja huoltaa laitetta ilman valvontaa.



Terraillon®
WELLNESS COACH

ESKENS INNHOLD

Solnedgang

Kort trykk: ON/OFF

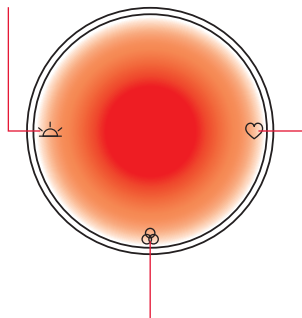
Langt trykk:

låse / låse

opp OFF-modus

Hjertekoherens

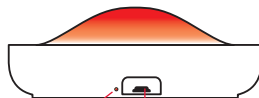
Kort trykk: ON/OFF



Stemningslys

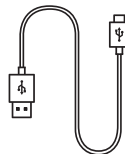
Kort trykk: ON/OFF

Langt trykk: velg farge



Ladeindikator

Stikkontakt
(via USB-kabel)



USB-kabel
for å lade Dreamer

Trenger du hjelp?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>

DREAMER OG SØVNEN

Vekslingen mellom våken tilstand og søvn spiller en viktig rolle for vår biologiske rytme, for hvordan kroppen fungerer og dermed også for vår fysiske og psykiske balanse. Melatonin kalles også kroppens søvnhormon, og bestemmer i stor grad syklusen for våken tilstand og søvn. Vanligvis produserer kroppen dette hormonet om kvelden, slik at du sovner. Målet med Dreamer er å hjelpe deg å sovne raskere. Til det bruker Dreamer det røde lyset som, i motsetning til andre farger, ikke stanser produksjonen av melatonin og er gunstig for å falle i søvn. Dreamer har tre modus: To programmer for å sovne og et program for stemningslys.

Vitenskapelig
samarbeid



FØRSTE GANGS BRUK

Når du bruker Dreamer for første gang, er den som standard låst i OFF-modus (se avsnittet OFF-modus). Hold knappen  inne helt til Dreamer slår seg på, for å begynne å bruke produktet. Dreamer er nå klar til bruk.

PROGRAM FOR Å SOVNE: HJERTEKOHERENS

Varighet: 15 minutter

Vi vet at pustøvelser gjør det lettere å slappe av og motstå stress. Øvelser på hjertekoherens virker også naturlig inn på den våkne tilstanden og deretter på søvnen, siden de påvirker hjerterytmen. Trykk på knappen  for å starte hjertekoherensprogrammet. Dreamer sprer ut et rødt lys med regelmessige variasjoner. Pust inn når det røde lyset blir sterkere, og pust ut når lyset blir svakere. Litt etter litt kommer du til å føle deg mer avslappet og klar til å sovne.

Må jeg ha øynene åpne eller lukket? Ingen betydning. Ikke kjemp for å holde øynene åpne. Lyset fra Dreamer er såpass intenst at du merker det både med øynene åpne og lukket.

NO



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAM FOR Å SOVNE: SOLNEDGANG

Varighet: 20 minutter

Trykk på knappen  for å starte modusen «solnedgang».

Dette programmet bruker oransje fargenyanser som blir gradvis mer varmrøde, slik at du sovner lettere.

STEMNINGSLYS

Du kan bruke Dreamer til å skape en personlig lysstemning på rommet diitt, eller til å lyse det opp om natten.

Trykk på knappen  for å slå på lyset.

Hold knappen  inne for å velge den fargen du vil ha. Alle regnbuens farger vises én etter én. Slipp knappen når ønsket farge lyser.

OFF-MODUS

Det er mulig å låse Dreamer i OFF-modus for å forhindre at den slår seg på utilsiktet (for eksempel når du er ute og reiser og den ligger i kofferten), slik at batteriet tømmes.

Slå på OFF-modus: hold knappen  inne.

For å indikere at den går over til OFF-modus, viser Dreamer tre farger (rød – grønn – blå) før den slår seg av. Dreamer forblir avslått selv om du rører berøringsgrensenittet.

Slå av OFF-modus: hold knappen  inne.



LADE DREAMER

Du lader Dreamer ved å koble den til en strømkilde (PC, strømadapter ...) via USB-kabelen (følger med). Indikatoren lyser først rødt, og slår seg deretter av når Dreamer er fulladet. Det tar ca. 80 minutter å fullade Dreamer. Når Dreamer er fulladet, er batteritiden på åtte sykluser (ca. 160 minutter). Du kan bruke Dreamer som vanlig mens den lades.

VIKTIG



Kun til innendørsbruk.



Apparatet må ikke tildekkes.



Apparatet må ikke være i kontakt med væske.



Unngå å se direkte på LED-fargene.

PRODUKTBESKRIVELSE

Dreamer har et Litium-ion polymerbatteri på 3,7 V, 500 mAh og 1,85 W
Temperatur for bruk: +10 °C til +45 °C – Lysstyrke: 300 lumen

Størrelse: 10,5 x 10,5 x 4 cm

VEDLIKEHOLD: Rengjør apparatet med en myk og tørr klut. Ikke bruk renseprodukter i form av spray, skureprodukter eller andre kjemiske produkter.

MILJØVERN: Når apparatet ikke lenger kan brukes, leveres det inn til en egnet miljøstasjon.

GARANTI: Apparatet har to års garanti mot defekte deler og produksjonsfeil. Apparatet byttes kostnadsfritt dersom slike feil oppstår før klagefristen går ut (kvittering må fremvises dersom garantien fremdeles er gyldig). Garantien dekker ikke skader som skyldes feil bruk eller uaktsomhet. Ta først kontakt med butikken der apparatet ble kjøpt, dersom du ønsker å klage.

Dette apparatet kan brukes av barn fra åtte år og oppover, og av personer med reduserte fysiske, sanselige eller mentale evner, i tillegg til redusert erfaring og kunnskaper, dersom de har tilsyn eller de får forklart bruksanvisningen på en sikker måte slik at eventuelle risikoer unngås. Barn må ikke leke med apparatet. Barn må ikke rengjøre apparatet uten tilsyn av en voksen.

FÖRPACKNINGENS INNEHÅLL

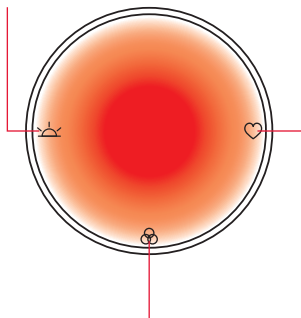
Solnedgång

Snabb intryckning: ON/OFF

Lång intryckning:

Låsning/Upplåsning

Läge OFF



Stämningsljus

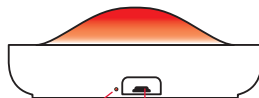
Snabb intryckning: ON/OFF

Lång intryckning: välj önskad färg

Samstämmig hjärtrytm

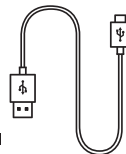
Snabb intryckning:

ON/OFF



Laddningsindikator

Strömförsörjning
(via USB-kabel)



USB-kabel
Laddning av Dreamer

Behöver du hjälp?

<https://terraillonhelp.zendesk.com>



DREAMER OCH SÖMNER

Växlingen mellan vårt vakna och sovande tillstånd spelar en viktig roll i vår biologiska rytm, vår kropps välmående och därmed även för vår fysiska och mentala balans. Melatonin – även känt som sömnhormonet – styr till stor del över denna cykel mellan sömn och vaket tillstånd. Normalt utsöndras det i skymningen för att hjälpa kroppen att somna. Dreamers mål är att hjälpa dig att somna snabbare. Dreamer använder för detta ändamål rött ljus, då det till skillnad från andra färger inte blockerar utsöndringen av melatonin och därför bidrar till insomningen. Dreamer erbjuder tre lägen: två program för insomning och ett program med stämningsbelysning.

Vetenskapligt
samarbete



FÖRSTA ANVÄNDNING

Vid första användningen är Dreamer som standard låst i läget OFF (se avsnitt Läge OFF) För att börja använda produkten, håll knappen  intryckt tills Dreamer slås på. Dreamer är nu klar att användas.

PROGRAM FÖR INSOMNING – SAMSTÄMMIG HJÄRTRYTM

Varaktighet: 15 minuter

Andningsövningarna är allmänt erkända för att underlätta avslappning och motverka stress. Pulshöjande övningar är fördelaktiga för hjärtfrekvensen och leder naturligt till att din kropp vill vila och därefter somna. Tryck på knappen  för att starta programmet för samstämmig hjärtrytm. Dreamer sprider ett rött ljus vars intensitet varierar i regelbunden takt. Andas in när det röda ljusets intensitet ökar och andas ut när det minskar. Efter hand kommer du att koppla av och ha de bästa förutsättningarna för att somna.

Ska jag hålla ögonen öppna eller stängda? Det spelar ingen roll. Kämpa inte för att hålla ögonen öppna. Dreamers ljusstyrka räcker för att du ska kunna uppfatta ljuset, oavsett om dina ögon är öppna eller stängda.



Terraillon®
WELLNESS COACH

PROGRAM FÖR INSOMNING – SOLNEDGÅNG

Varaktighet: 20 minuter

Tryck på knappen  för att starta programmet för "solnedgång".

Programmet använder olika nyanser av orange som gradvis övergår till ett varmt rött sken, för att hjälpa dig att somna lättare.

STÄMNINGSBELYSNING

Du kan använda Dreamer för att skapa en anpassad stämningsbelysning i ditt rum eller för att lysa upp om natten.

Tryck på knappen  för att tända ljuset.

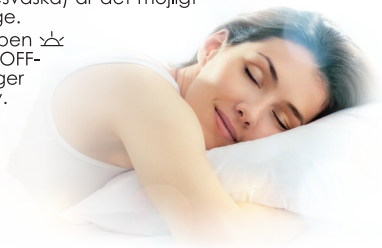
Tryck sedan på knappen  igen, och håll den intryckt, om du vill välja färg. Regnbågens färger kommer att visa sig, en efter en. Släpp knappen när du fått fram önskad färg.

MODE OFF/LÄGE AV

För att förhindra att Dreamer slås på av misstag och att batteriet laddas ur (om du t.ex. tar med den på en resa i en resväska) är det möjligt att låsa den i avstängningsläge/OFF-läge.

För att gå till OFF-läget håller du knappen  intryckt. För att indikera att den är i OFF-läge, visar Dreamer successivt 3 färger (röd - grön - blå) innan den stängs av. Dreamer förblir avstängd även om du rör vid användarknapparna.

För att avsluta OFF-läget håller du knappen  intryckt.



LADDNING AV DREAMER

För att ladda Dreamer, anslut den till en strömkälla (PC, nätadapter etc.) via USB-kabeln (medföljer). Lysdioden lyser helt rött och stängs av när Dreamer är fulladdad. Den tid som krävs för att helt ladda Dreamer är cirka 80 minuter. En fullständig laddning räcker för 8 användningar av Dreamer (cirka 160 minuter). Du kan använda Dreamer som vanligt under tiden som enheten laddas.

VIKTIGT MEDDELANDE



Endast inomhusbruk.



Täck inte över enheten.



Låt inte enheten komma i kontakt med vätskor.



Undvik direkt ögonkontakt med den färgade lysdioden.

PRODUKTEGENSKAPER

Dreamer innehåller ett 3,7 V, 500 mAh, 1,85 W litiumjonpolymerbatteri

Drifttemperatur: +10 °C till + 45 °C – Ljuseffekt: 300 lumen

Mått: 10,5 x 10,5 x 4 cm

RENGÖRING: Använd en mjuk och torr trasa för att rengöra enheten. Använd INTE rengöringsmedel under tryck, slipande medel eller andra kemikalier.

MILJÖSKYDD: Vid slutet av enhetens livslängd ska den kasseras på en station för miljöåtervinning.

GARANTI: Denna enhet har två års garanti mot material- och tillverkningsfel. Om sådana fel inträffar under garantiperioden ersätts produkten kostnadsfritt (kvitto ska visas upp om produkten fortfarande omfattas av garantin). Garantin täcker inte skador till följd av felaktig behandling eller försumlighet. Vid klagomål ska du först kontakta butiken där enheten köptes.

Denna enhet kan användas av barn som är minst åtta år gamla och av personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga, samt av personer som saknar erfarenhet eller kunskap, om de övervakas korrekt eller har instruerats beträffande säker användning av enheten och är införstådda med riskerna. Barn ska inte leka med enheten. Rengöring och användarunderhåll ska inte utföras av barn utan tillsyn.



Terraillon®
WELLNESS COACH

Terraillon SAS France & Headquarters

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

Terraillon UK Limited

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

Terraillon Asia Pacific Ltd

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

Terraillon Corp USA

contact@terraillon.fr

