

Handleiding

Volledige instructies voor de Somnox 2: Adem- en Slaaprobot

Inhoudsopgave

Veiligheid	3	Slapen met Somnox 2	29
Product specificaties	7	Klaarmaken voor slapen	29
		Houding	30
Welcome bij de Somnox familie	8	's Nachts wakker worden	31
Neem tijd om te wennen aan Somnox 2	8	Tips om Somnox 2 te gebruiken	31
Hoe werkt Somnox 2?	9		
		Somnox 2 overdag gebruiken	32
Een overzicht	10		
Wat zit er in de verpakking?	10	Somnox 2 schoonmaken	33
Overzicht van Somnox 2	11	Wasbare hoes	33
Overzicht van het knoppenpaneel	11	Somnox 2 droogmaken	34
Beginnen	12	Terugzetten naar fabrieksinstellingen	35
Somnox 2 opladen	12		
Algemene functies	14	Contactgegevens	36
Download de mobiele app	15	Feedback	36
De mobiele app	16	Certificaten	37
Account aanmaken en inloggen	16		
Somnox 2 verbinden met de app	17		
Overzicht van de app	18		
Ademhalingsmenu	19		
Geluidsmenu	21		
Statusbalk	22		
Somnox 2 updaten	23		
Wi-Fi instellen voor iOS	25		
Wi-Fi instellen voor Android	26		
Wat is een 2.4 GHz netwerk?	27		

Veiligheid

Volg de onderstaande veiligheidsinstructies altijd. Lees ze voor gebruik zorgvuldig door, aangezien verkeerd gebruik kan leiden tot schade aan het apparaat of andere eigendommen, ernstig letsel of zelfs de dood.

Algemeen

Steek geen vreemde voorwerpen in de openingen van het apparaat, zoals de oplaadpoort. Laat Somnox 2 of de bijgeleverde accessoires niet vallen. Niet demonteren, openen, pletten, buigen, vervormen, doorboren, versnipperen, verbranden of beschilderen en verwarm het apparaat niet.. Blootstelling aan interne componenten kan schadelijk zijn voor zowel jouzelf als jouw omgeving.

Geluid en gehoor

Om mogelijke gehoorbeschadiging te voorkomen raden wij af om het geluid op een hoog geluidsvolume en voor een lange tijd te luisteren. Luisteren naar geluid op hoog geluidsvolume gedurende lange tijd kan het gehoor beschadigen.

Vuur / hitte



Plaats geen bronnen met open vuur, zoals brandende kaarsen, sigaretten/sigaren of open haard op of in de buurt van het product. Het apparaat of de batterij kan exploderen bij oververhitting en blootstelling aan een extreme hittebron zoals vuur. Stop met het gebruik van het apparaat als het warm of heet aanvoelt.

Stel Somnox 2 niet bloot aan zware rook of dampen, aangezien deze de interne componenten kunnen verontreinigen. Het apparaat en de oplader voldoen aan de geldende normen en limieten voor oppervlaktetemperatuur. Maar zelfs binnen deze limieten kan langdurig contact met warme oppervlakken gedurende lange tijd ongemak of letsel veroorzaken. Wees extra voorzichtig als je een lichamelijke aandoening hebt die jouw vermogen belemmerd om warmte tegen het lichaam te detecteren.

Water



Raak het knoppenpaneel van het apparaat, snoeren, stekker, oplader, batterij of andere interne onderdelen niet aan met natte handen. Als je dit wel doet, kun je een elektrische schok krijgen of de onderdelen van het apparaat beschadigen.

Houd het apparaat droog. Neerslag, vochtigheid en vloeistoffen bevatten mineralen die elektronische circuits aantasten. We raden aan om het apparaat altijd in combinatie met de bijgeleverde een hoes te gebruiken om de impact op het apparaat te minimaliseren.

Gebruik het apparaat niet als je last hebt van incontinentie of als je een andere aandoening hebt waarbij de kans bestaat dat het apparaat nat wordt. Dit

kan brand, elektrische schokken, letsel of schade aan het apparaat of andere eigendommen veroorzaken.

Zet het apparaat niet aan als het toch nat is geworden.

Mocht het nat worden terwijl het is ingeschakeld, schakel het dan onmiddellijk uit en laat het drogen. Volg de juiste droog adviezen zoals beschreven in de handleiding en versnel het drogen NIET met het gebruik van bijvoorbeeld een oven, magnetron of (föhn)droger, omdat dit het apparaat kan beschadigen en brand of explosie kan veroorzaken.

Geen medisch hulpmiddel



Dit product is niet ontworpen of bedoeld voor gebruik bij de diagnose van ziekten of andere aandoeningen, of bij het genezen, verlichten, behandelen of voorkomen hiervan. Raadpleeg je arts voor preventie, diagnose en behandeling van slaapstoornissen en andere medische problemen.

Het apparaat bevat componenten en radio's die elektromagnetische velden uitzenden. Het apparaat bevat ook magneten. Deze elektromagnetische velden en magneten kunnen de werking van pacemakers, defibrillators of andere medische apparatuur verstoren.

Houd een veilige afstand tussen uw medische apparaat en Somnox 2. Raadpleeg je arts en de fabrikant van medische apparatuur voor specifieke informatie over jouw medische apparatuur. Als je vermoedt dat het apparaat jouw pacemaker, defibrillator of een ander medisch apparaat verstoort, gebruik het apparaat dan niet.

Als je een medische aandoening hebt of symptomen ervaart waarvan je denkt dat deze door Somnox 2 kunnen worden beïnvloed, raadpleeg dan je arts voordat je hem gebruikt.

Onderdelen/ hulpstukken/ accessoires



Gebruik alleen onderdelen, hulpstukken en accessoires gespecificeerd door Somnox (zie: www.somnox.nl). Installeer geen andere software dan door Somnox goedgekeurde software (bijvoorbeeld: virussen of mogelijk schadelijke software) op het apparaat. Dit kan leiden tot storingen, inbreuken op de beveiliging of ernstig letsel.

Gebruik voor het opladen van de batterij alleen de afneembare voedingseenheid (oplader model MKC-0502000DEXU) die bij dit apparaat is geleverd. Alleen door Somnox goedgekeurde opladers mogen worden gebruikt om het apparaat op te laden. Andere adapters voldoen mogelijk niet aan de geldende veiligheidsnormen. Opladen met niet-goedgekeurde opladers kan de prestaties van het apparaat beïnvloeden en vormt een mogelijk risico op brand of explosie, wat kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel of schade aan het apparaat of andere eigendommen. Somnox 2 bevat batterijen die niet vervangbaar zijn.

Batterij

Laat lekkende batterijvloeistof niet in contact komen met je ogen, huid of kleding.

Opladen

Gebruik het apparaat niet tijdens het opladen. Dit kan leiden tot verstikking, elektrische schokken, letsel of overlijden, bijvoorbeeld doordat de oplaadkabel tijdens het slapen om de nek van een gebruiker wordt gewikkeld.

Leg de laadkabel niet in bed (al dan niet bevestigd aan het apparaat). Dit kan leiden tot verstikking of ander letsel.

Laad het apparaat niet op in een afgesloten of slecht geventileerde omgeving, zoals onder de deken of in een slecht geventileerde ruimte. Opladen onder deze omstandigheden kan de prestaties van het apparaat beïnvloeden en vormt een mogelijk risico op brand of explosie, wat kan leiden tot ernstig lichamelijk letsel of schade aan het apparaat of andere eigendommen.

Het gebruik van beschadigde kabels of opladers, of opladen wanneer er vocht aanwezig is, kan brand, elektrische schokken, letsel of schade aan het apparaat of andere eigendommen veroorzaken. Als het netsnoer beschadigd is moet het worden vervangen door een speciaal snoer dat verkrijgbaar is bij de fabrikant.

Wanneer je het apparaat oplaadt, moet je ervoor zorgen dat de kabel volledig in de voedingsadapter is gestoken voordat je de adapter op een stopcontact aansluit.

Koppel het apparaat los tijdens onweer of wanneer het gedurende lange tijd niet wordt gebruikt.

Zorg dat er niet op het netsnoer kan worden gelopen of dat het kan worden afgekneld, met name bij stekkers, stopcontacten en het punt waar ze het apparaat verlaten.

Kinderen/ personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten



Dit apparaat is niet bedoeld voor gebruik door personen (inclusief kinderen) met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, tenzij ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het gebruik van het apparaat door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Kinderen moeten onder toezicht staan om ervoor te zorgen dat ze niet met het apparaat spelen.

Gebruik het apparaat niet bij baby's of kinderen van 0 tot en met 3 jaar. Dit kan verstikking, elektrische schokken of letsel bij het kind veroorzaken.

Dit apparaat kan alleen onder voortdurend toezicht worden gebruikt door kinderen ouder dan 3 jaar en jonger dan 8 jaar.

Het apparaat mag alleen worden gebruikt door kinderen vanaf 8 jaar en door personen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale capaciteiten, of met gebrek aan ervaring en kennis, als ze onder toezicht staan of instructies hebben gekregen over het veilige gebruik van het apparaat en de gevaren begrijpen. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen.

Reiniging en gebruikersonderhoud mogen niet door kinderen zonder toezicht worden uitgevoerd. Kinderen of andere personen die toezicht nodig hebben, kunnen per ongeluk stikken in kleine onderdelen of onderdelen van het apparaat, vooral als deze zijn afgebroken.

Beschadiging



Bescherm het apparaat, de batterij en andere onderdelen tegen beschadiging. Ga voorzichtig om met het apparaat. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is. Demonteer het apparaat of de stroomadapter niet zelf en laat dit niet door een onbevoegde doen.

Als je vermoedt dat het apparaat of de batterij beschadigd is, neem dan contact op met Somnox voor inspectie. Er zijn geen reparaties die je veilig zelf kunt uitvoeren. Laat al het onderhoud over aan gekwalificeerd onderhoudspersoneel. Onderhoud is vereist wanneer het apparaat op enigerlei wijze is beschadigd, zoals wanneer de stekker is beschadigd, vloeistof is gemorst of het apparaat niet normaal werkt of is gevallen.

Als dit apparaat niet correct wordt geïnstalleerd, gebruikt en onderhouden kan het risico op ernstig letsel, overlijden, materiële schade of schade aan het product of aanverwante accessoires toenemen.

Omgeving



Stel het apparaat en onderdelen niet bloot aan extreme hitte of kou. Het apparaat kan veilig worden gebruikt op locaties en omgevingen met temperaturen tussen 0 °C / 32 °F en 35 °C / 95 °F. Vermijd langdurige blootstelling van het apparaat aan temperaturen onder 0 °C / 32 °F of boven 45 °C / 113 °F. Als het apparaat gedurende langere

tijd buiten de aanbevolen veiligheidsbereiken wordt gebruikt, kan het beschadigen en de opslagcapaciteit en levensduur van de batterij verminderen. Bewaar het apparaat niet op extreem warme plaatsen (zoals de binnenkant van een geparkeerde auto in de zomer). Als je het apparaat in deze omgeving achterlaat, kan dit problemen veroorzaken, zoals lekkage of explosie van de interne batterij.

Niet gebruiken in een omgeving die concentratie vereist en waar afleiding of slaperigheid gevaarlijke situaties kan veroorzaken (bijvoorbeeld autorijden).

Bewaar, laad of gebruik het apparaat niet in of rond natte omgevingen of omgevingen met een hoge luchtvochtigheid. Zoals bij elk elektrisch apparaat bestaat er elektrocutiegevaar als je het apparaat nat maakt.

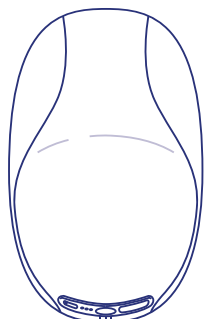
Gebruik of bewaar het apparaat niet in een omgeving waar het gebruik niet geautoriseerd of beperkt is. Dit kunnen gebieden zijn met ontvlambare materialen, tankgebieden of gebieden met een potentieel explosieve atmosfeer, zoals gebieden waar de lucht veel ontvlambare chemicaliën, dampen of deeltjes (zoals korrels, stof of metaalpoeders) bevat die gevaarlijk kunnen zijn. Volg alle instructies op.

Stel het apparaat niet bloot aan omgevingen met hoge externe drukken, die interne schade of oververhitting kunnen veroorzaken.

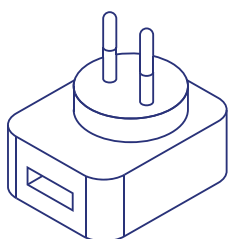
Gebruik het apparaat niet in een omgeving waar de mogelijkheid bestaat om meer dan 70 centimeter / 27,5 inch te vallen (bijvoorbeeld, maar niet beperkt tot, stapelbedden, verhoogde bedden of hangmatten).

Gebruik het apparaat niet als je ongebruikelijke geuren, rook of vloeistoffen opmerkt die uit het apparaat of de batterij komen.

Product specificaties



Somnox 2: Adem & Slaaprobot	
Afmeting (H x B x D)	320 x 210 x 190 mm / 12.6 x 8.3 x 7.5 inches
Gewicht	1.7 kg / 3.75 lb
Batterij type	6800 mAh Li-ion (3.6V)
Compatibiliteit	iOs 10 & Android 4.3 of hoger
Connectiviteit	Bluetooth 4.2 BLE, Bluetooth Classic, Wi-Fi 2.4 GHz
Sensoren	Accelerometer, Gyroscope
Geheugen	4 GB
Nominale spanning	5V
Nominaal vermogen:	10 W



Somnox 2 oplader	
Invoer	100 - 240 V, 50/60 Hz
Uitgang:	5V, 2A

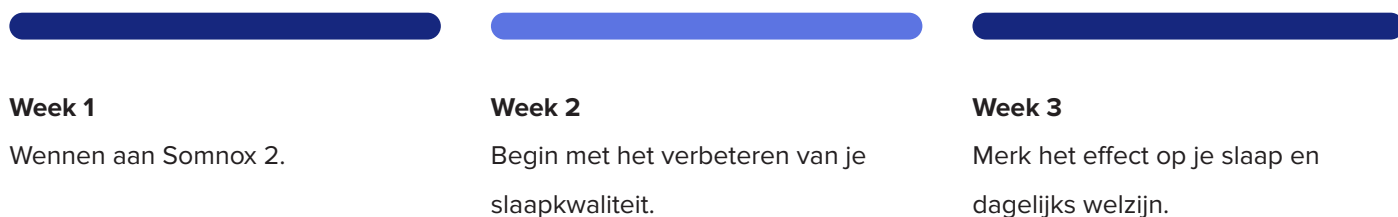
Welkom bij de Somnox-familie

We hopen dat je enthousiast bent over je nieuwe Somnox 2 Adem- en Slaaprobot. We hebben hem ontworpen om je te helpen ontspannen en jouw nachtrust te verbeteren. Neem voor gebruik even de tijd om de instructies en de volledige veiligheidsinformatie te lezen.

Neem de tijd om te wennen aan je nieuwe slaapmaatje

Het verbeteren van de slaap is een continu proces. Geef jezelf voldoende tijd om met Somnox 2 te oefenen. Het duurt ongeveer twee weken om vertrouwd te raken met jouw nieuwe slaappartner en het kan drie weken duren voordat je een effect op jouw slaapkwaliteit ervaart. We raden aan om Somnox 2 in je slaapritueel te gebruiken. Begin minstens een uur voordat je naar bed gaat met je ritueel, zodat je kunt ontspannen na een drukke dag.

Tijdslijn





Hoe werkt Somnox 2?

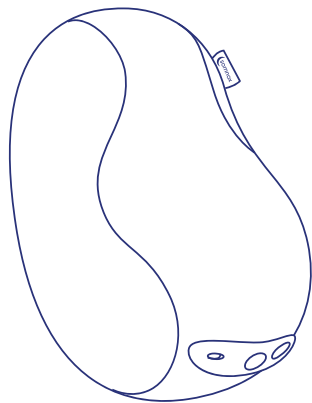
Wanneer je onrustige gedachten hebt of de neiging hebt om over dingen te stressen, kun je onbewust de controle over je ademhaling verliezen. De ademhaling wordt snel en oppervlakkig, wat een negatieve invloed op je stressniveau heeft. Daarentegen kan een langzame en diepe ademhaling een positieve invloed hebben op de ontspanning van lichaam en geest, waardoor je gemakkelijker in slaap valt.

Somnox 2 begeleidt je naar een langzame ademhaling. Door de ademhalingsbewegingen van Somnox 2 fysiek te voelen pas je (onbewust) je eigen ademhalingsnelheid aan de afnemende ademhalingsnelheid van de Adem- en Slaaprobot aan. Door jouw ademhaling te vertragen, kun je makkelijker ontspannen.

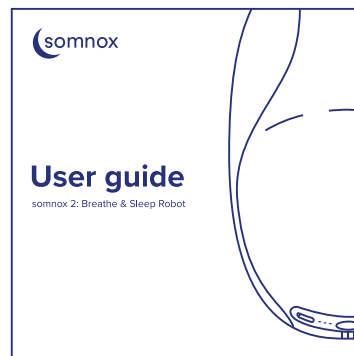
Bovendien kan Somnox 2 een extern aandachtspunt zijn voor jouw gedachten. Je geest zal zich afwenden van de dingen die je 's nachts wakker houden. Somnox 2 kan rustgevende muziek, natuurgeluiden of zachte ruis afspelen. Deze geluiden kunnen het kalmerende effect van Somnox 2 versterken.

Overzicht

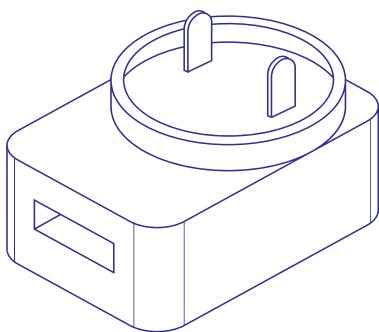
Wat zit er in de verpakking?



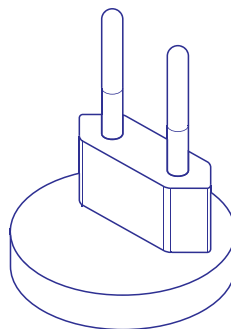
Somnox 2



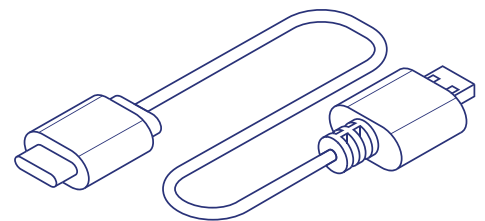
Gebruikershandleiding



Oplaad adapter

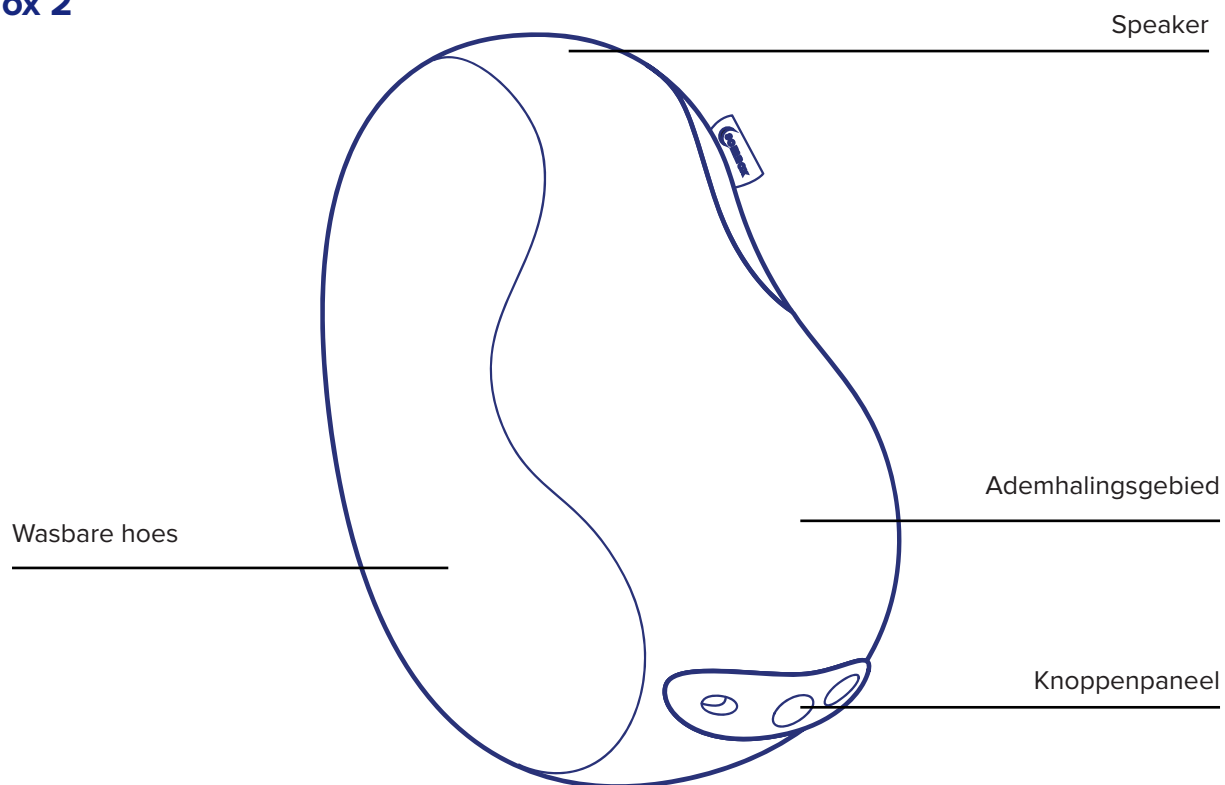


Opzetstuk
(EU, UK, US)

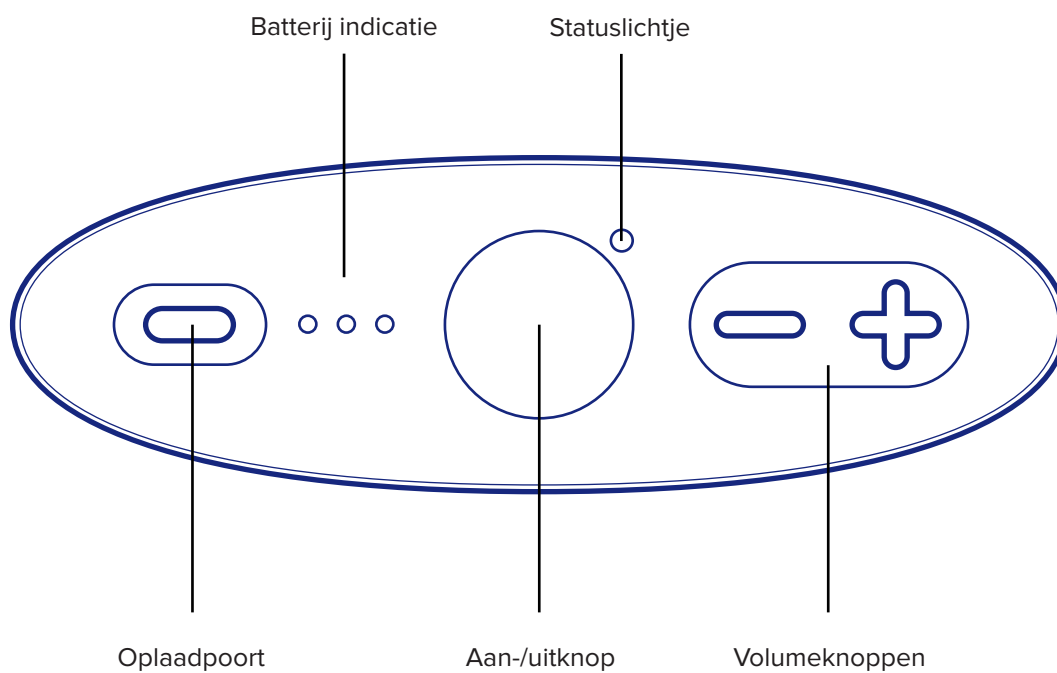


USB-C kabel

Somnox 2



Knoppenpaneel



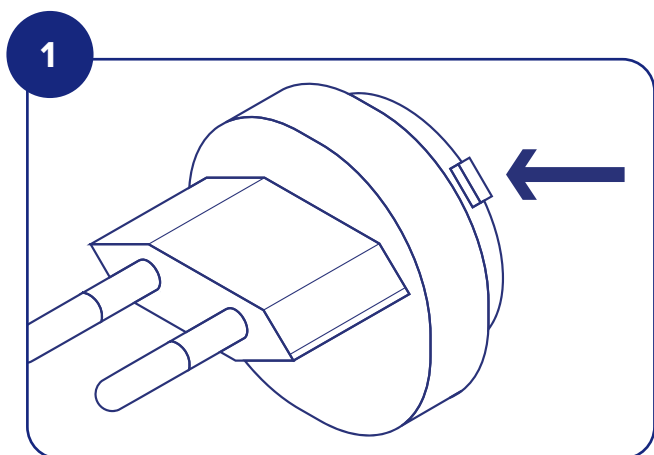
Beginnen

Somnox 2 opladen

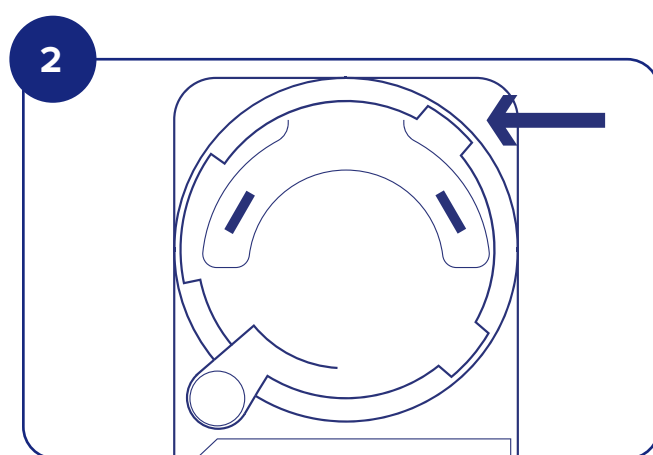
We raden aan om de batterij van je Somnox 2 volledig op te laden voordat je deze voor de eerste keer gebruikt. We raden je ten zeerste aan om alleen de Somnox-oplader te gebruiken om op te laden. Het gebruik van andere opladers kan de laadsnelheid en batterijcapaciteit van Somnox 2 verminderen.

Oplader in elkaar zetten

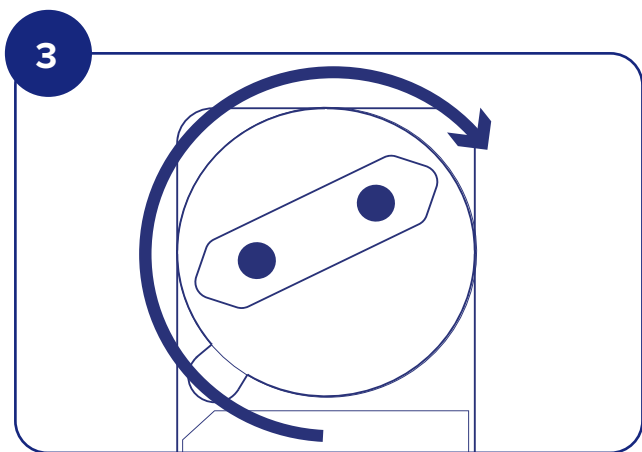
De oplader vind je in een aparte doos in de verpakking van Somnox 2. Binnen dit pakket vind je een oplaadadapter, een USB-C kabel en de stekkers van verschillende regio's (VK, VS, EU). De eerste stap is het monteren van de oplader. Selecteer de stekker van jouw regio en monteer deze op de adapter. De volgende instructies helpen je daarbij.



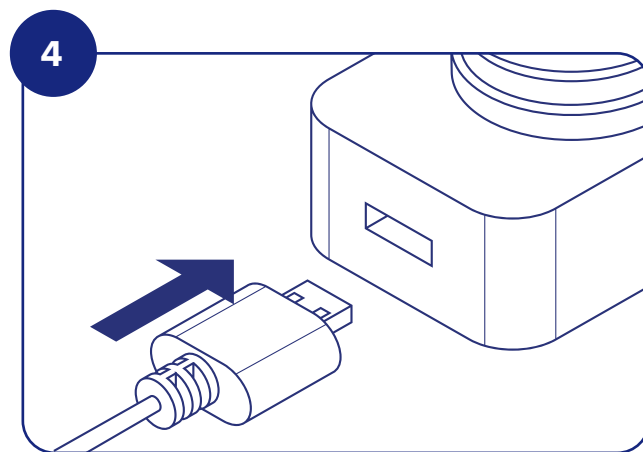
Aan de achterkant van de stekker vind je vier lipjes. Zoek het lipje rechtsboven.



Lijn dit lipje van de stekker uit met de uitsparing rechtsboven in de adapter.



Duw de plug in de adapter en draai hem met de klok mee om hem vast te maken. Je hoort een klik.



Sluit de USB-C kabel aan op de adapter.

Somnox 2 opladen

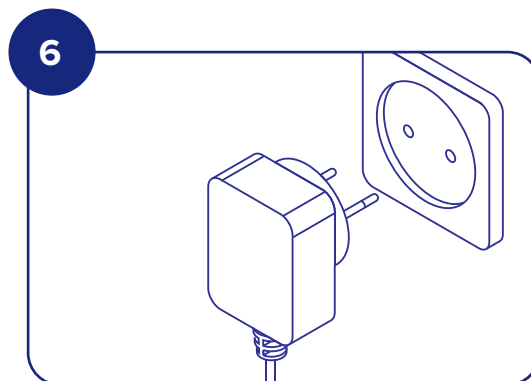
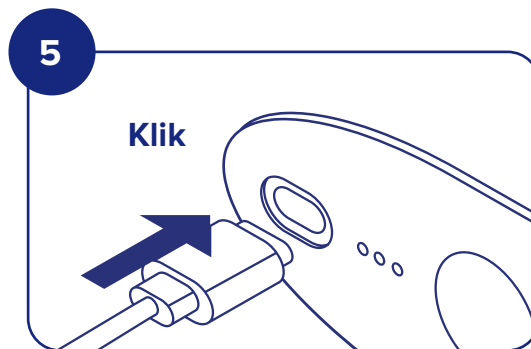
Laad Somnox 2 op door de USB-C van de oplader in de oplaadpoort van Somnox 2 te steken. Druk de oplader goed aan. Je zult een klik horen. Steek vervolgens de oplader in het stopcontact. Als je Somnox 2 opgeladen is, verwijder dan de stekker uit het stopcontact en koppel de USB-C los van je Somnox 2.

Een volledig opgeladen Adem- en Slaaprobot werkt meerdere dagen, afhankelijk van het gebruik. We raden je echter aan om Somnox 2 regelmatig op te laden, zodat je hem op elk moment kunt gebruiken.



Tip:

Je kunt Somnox 2 niet gebruiken als die aan de oplader zit.



Batterij indicatie

De batterij-indicatielampjes geven de voortgang van het opladen aan. Alle drie de LED-lampjes branden wanneer de batterij volledig opgeladen is. Je kunt altijd het batterijniveau controleren wanneer je Somnox 2 inschakelt. De tabel hieronder beschrijft de betekenis van de batterij-indicatielampjes.

	<p>Somnox 2 kan niet worden ingeschakeld vanwege onvoldoende batterij. Laad je Somnox 2 op.</p>
	<p>Het is mogelijk om Somnox 2 voor minimaal één sessie te gebruiken, maar je moet hem wel snel opladen.</p>
	<p>Over het batterijniveau hoef je je nog geen zorgen te maken, je kunt hem vandaag voor meerdere sessies gebruiken.</p>
	<p>Somnox 2 is volledig opgeladen en gaat een paar dagen mee, afhankelijk van het gebruik.</p>

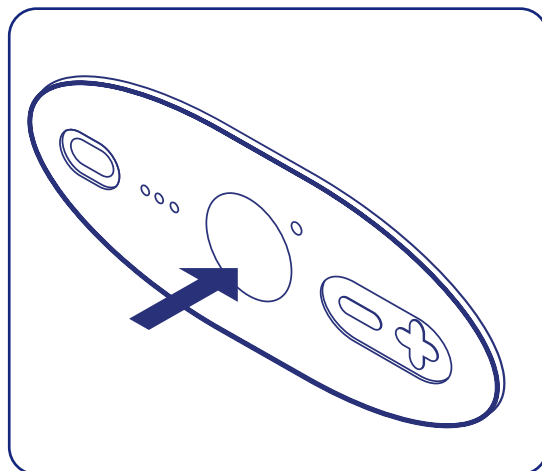
= Knipperen = Licht aan = Licht uit

3.2 Algemene functies

Somnox 2 aanzetten

Eenmaal opgeladen kun je Somnox 2 aanzetten door op de aan/uit-knop op het knoppenpaneel te drukken. Als het statuslichtje wit brandt, wordt Somnox 2 ingeschakeld. Als het niet oplicht en één batterij-indicator knippert, kan Somnox 2 niet worden ingeschakeld, omdat die niet genoeg batterij heeft. Laad je Somnox dan eerst op.

Wanneer ingeschakeld zal Somnox 2 beginnen met ademenen. Houd Somnox 2 dicht bij je lichaam en adem mee met het stijgende en dalende gevoel van zijn ademhaling. Sluit je ogen en ontspan je lichaam en geest.



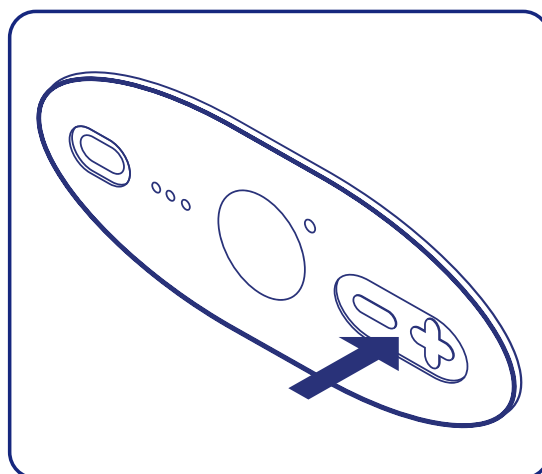
Somnox 2 uitzetten

Je kunt Somnox 2 handmatig uitschakelen door kort op de aan/uit-knop te drukken. Een wit statuslichtje geeft aan dat Somnox wordt uitgeschakeld. De ademhaling en het geluid stoppen onmiddellijk.

Als je Somnox 2 niet handmatig uitschakelt, wordt deze automatisch uitgeschakeld wanneer het ademhalingsprogramma eindigt. Het standaardprogramma is ingesteld op 60 minuten. Na 60 minuten wordt de Adem- en Slaaprobot automatisch uitgeschakeld. Je kunt de duur van het programma aanpassen via de mobiele app.

Geluidsinstellingen

Je hebt de mogelijkheid om geluid af te spelen op Somnox 2. Het standaard geluidje van Somnox 2 is "Dreamy reflections". Met behulp van de mobiele app (die in de volgende sectie zal worden uitgelegd) kun je andere geluiden selecteren. Deze geluiden zijn speciaal gemaakt om ontspanning te bevorderen. Met behulp van het knoppenpaneel kun je het volume van het geluid aanpassen. Druk kort op de plusknop om het geluidsvolume te verhogen en druk kort op de minknop om het geluidsvolume te verlagen.



Download de mobiele app

Somnox 2 wordt geleverd met een app. Met behulp van de mobiele app kun je de instellingen van de Adem- en Slaaprobot naar wens aanpassen. In de app kun je de ademhalingsinstellingen van Somnox 2 wijzigen, de duur van het ademhalingsprogramma aanpassen en je favoriete geluiden selecteren.

Daarnaast geeft de app je meer informatie over Somnox 2 en tips om je slaapkwaliteit te verbeteren. De mobiele app is jouw persoonlijke gids voor beter slapen en ontspannen met Somnox 2.

Tot slot is de app nodig om Somnox 2 bij te werken. Op pagina 23 gaan we daar dieper op in.

De app is te vinden in de App Store (voor iPhone- en iPad-gebruikers) en Google Play (voor Android-gebruikers). Zoek naar “Somnox” om de app te vinden.



Tip:

Je hoeft niet altijd de mobiele app te gebruiken wanneer je Somnox 2 gebruikt. De app is alleen nodig om instellingen te wijzigen. Je kan je mobieltje of tablet 's nachts dus buiten de slaapkamer laten.

De mobiele app

Deze paragraaf geeft een uitgebreide handleiding over de basisfunctionaliteiten van de app. Let op! De app wordt regelmatig bijgewerkt. Er zullen nieuwe functies aan de app worden toegevoegd. Houd daarom onze kennisbank in de gaten voor de meest recente handleidingen van de app - <https://somnoxsupport.com/nl>

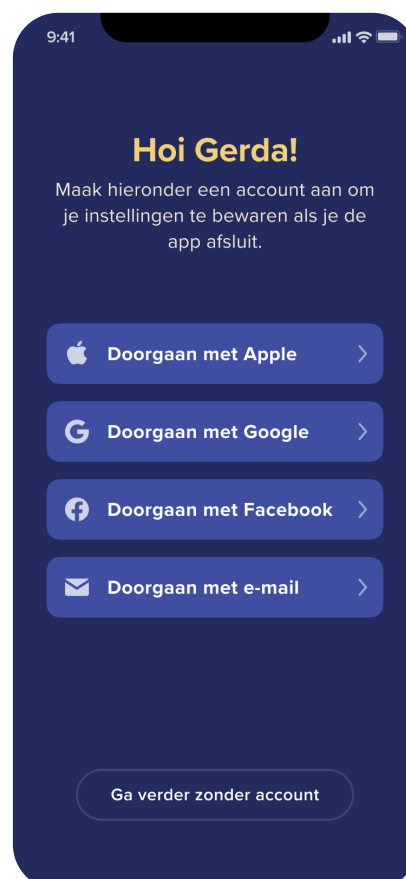
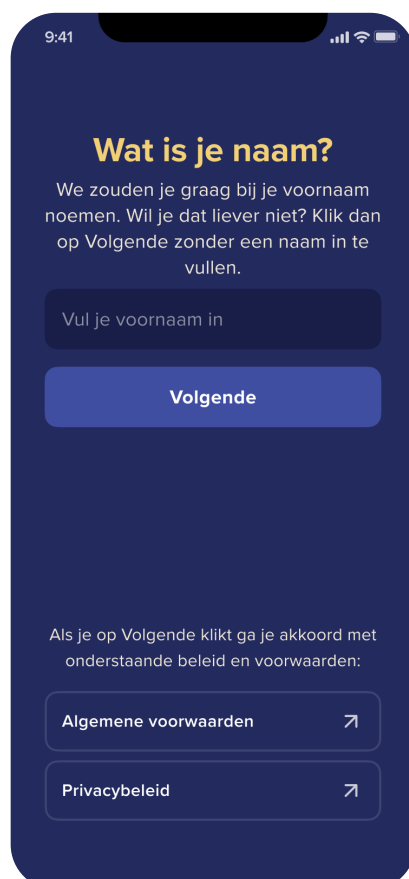
Account aanmaken en inloggen

1. Vul je naam in. Als je liever niet je echte naam gebruikt, dan kun je ook een bijnaam gebruiken of deze stap overslaan.
2. We zullen je vragen om in te loggen. Je kan inloggen met je Google-account, Facebook-account, Apple-aanmelding (alleen van toepassing op Apple-apparaten) of een nieuw account aanmaken met je e-mail. Log in.



Waarom moet je een account aanmaken?

1. Hierdoor kan jij je aangepaste instellingen opslaan. Dus als je bijvoorbeeld overstapt naar een nieuwe telefoon hoef je de instellingen niet opnieuw aan te passen.
2. Dit helpt onze klantenservice jou beter te ondersteunen als je tegen problemen aanloopt.

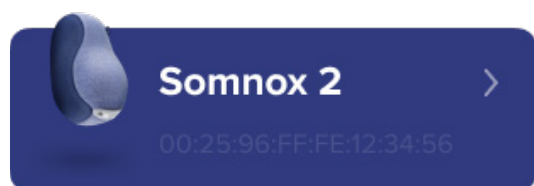


Somnox 2 verbinden met de app

1. Zet Somnox 2 aan door kort op de aan/uit-knop te drukken.
2. Nadat je bent aangemeld in de app vraagt de app je om verbinding te maken met je Somnox. Klik op “Somnox verbinden”.

Somnox verbinden

3. Om te kunnen verbinden moeten Bluetooth en locatieservices op je telefoon zijn ingeschakeld. Schakel ze in als je dat nog niet hebt gedaan.
4. Als het bovenstaande allemaal is ingeschakeld begint je telefoon te zoeken naar je Somnox 2. Wanneer deze wordt gevonden verschijnt er afbeelding van Somnox 2 op het scherm. Het kan een paar seconden duren voordat je telefoon je Somnox 2 kan vinden.



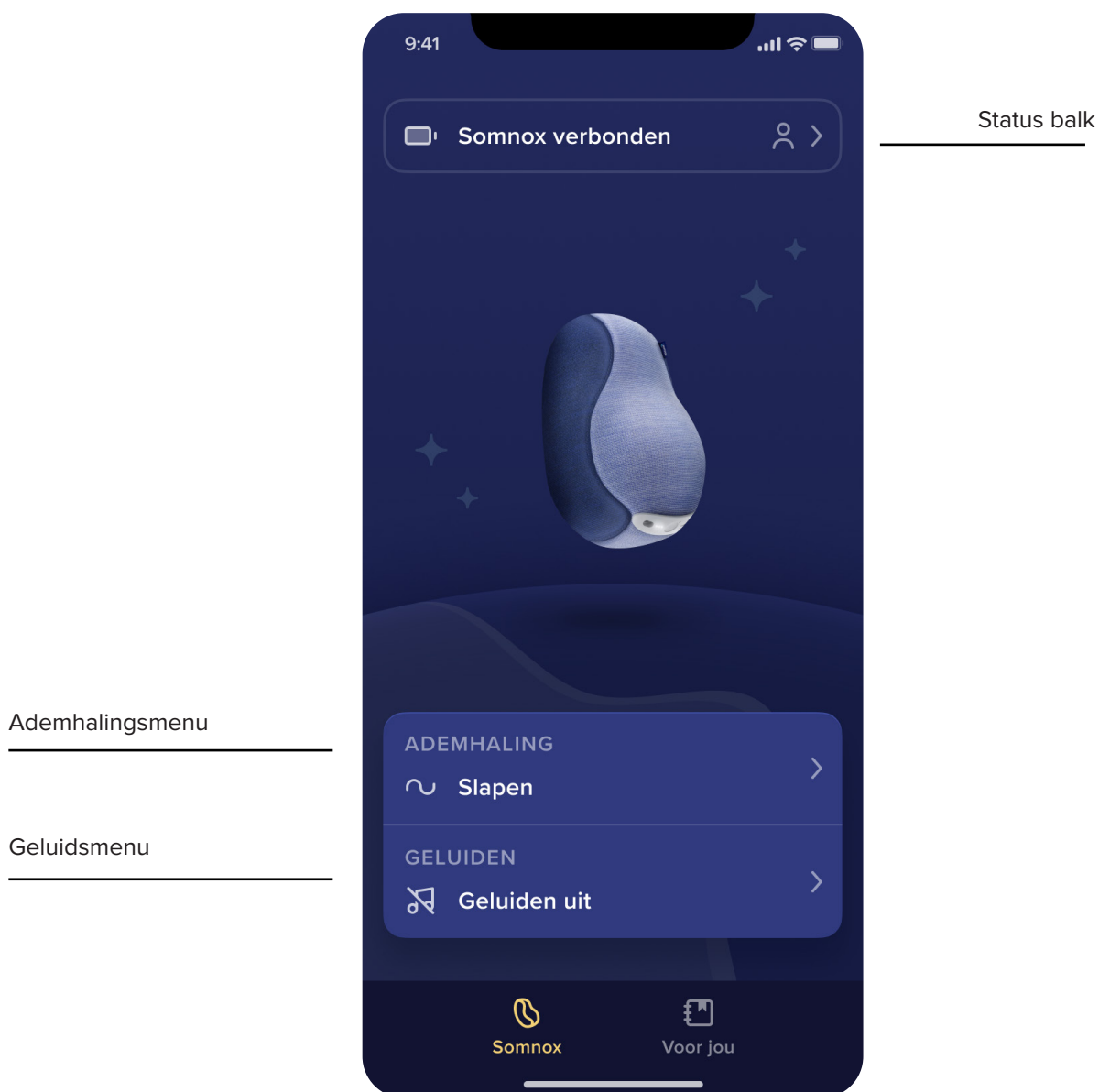
5. Klik op de afbeelding van Somnox 2 om verbinding te maken. Dit kan een paar seconden duren.
6. Wanneer de verbinding is gemaakt word het statuslichtje blauw op het knoppenpaneel.

Overzicht van de app

Nadat je je Somnox 2 succesvol hebt verbonden met de app kom je op het startscherm. Het startscherm bestaat uit drie belangrijke elementen:

1. Het ademhalingsmenu
2. Het geluidsmenu
3. De statusbalk

We zullen deze elementen ieder doornemen.



Ademhalingsmenu

Het ademhalingsmenu toont de ademhalingsinstellingen die momenteel op de Adem- en Slaaprobot zijn ingesteld. Bij het eerste gebruik van de app is je ademhalingsmenu leeg. Standaard begint Somnox 2 met een ademhalingsfrequentie van 12 ademhalingen per minuut en zal je langzaam naar 6 ademhalingen per minuut leiden.

De ademhalingsverhouding staat standaard aan op 1:2 (dit betekent dat je Somnox 2 twee keer zo lang uitademt als inademt). De standaardduur van het programma is 60 minuten. Om deze instellingen aan te passen moet je een eigen ademhalingsprogramma maken. Tik op de balk met ademhalingsinstellingen op het startscherm. De app leidt je door het proces van het maken van een programma. Bij het maken van je programma kan je de ademhalingsfrequentie, de ademhalingsratio en de duur van het programma aanpassen. We zullen elk element één voor één in meer detail hieronder uitleggen.

Ademhalingsfrequentie

Somnox 2 ontspant je lichaam en geest door je naar een langzamere ademhaling te leiden. Standaard begint de ademhalingsfrequentie met een snelheid van 12 ademhalingen per minuut. De ademhaling neemt geleidelijk af tot 6 ademhalingen per minuut. Wanneer je de ademhalingsfrequentie van Somnox 2 wijzigt moet je eerst de startfrequentie wijzigen. We raden aan om deze te laten overeenkomen met je eigen ademhalingsfrequentie. Je kan je frequentie uitrekenen door het aantal ademhalingen dat je in één minuut neemt te tellen. Gebruik een stopwatch of timer om je hierbij te ondersteunen.



Somnox Sense

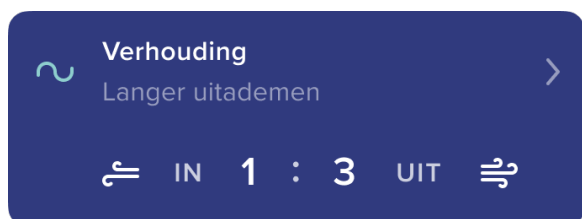
Somnox Sense is een gepatenteerde functie van Somnox. De Adem- en Slaaprobot heeft slimme sensoren die je ademhalingspatroon kunnen detecteren. Wanneer je Somnox Sense inschakelt, selecteert Somnox 2 automatisch een ademhalingsfrequentie. Somnox 2 zal zich dus automatisch aan jou aanpassen.

**Tip:**

Als Somnox Sense niet zichtbaar is in de app draait je Somnox 2 mogelijk op een oudere softwareversie. Update je Somnox 2 om de functie in te schakelen.

Ademhalingsverhouding

De tweede instelling die je kan wijzigen is de ademhalingsratio van je Somnox 2. De ademhalingsratio is de verhouding tussen de inademing en de uitademing van elke ademhaling. Een verhouding van 1:1 betekent bijvoorbeeld simpelweg dat de inademing en uitademing even lang duren. Een verhouding van 1:2 betekent dat de uitademing twee keer zo lang is als de inademing. Een verhouding van 1:3 betekent dat de uitademing drie keer zo lang is als de inademing.



Duur van het ademhalingsprogramma

Je kunt de duur van het ademhalingsprogramma aanpassen. De minimale duur van een programma is 5 minuten en de maximale duur is 120 minuten. Wanneer het programma eindigt wordt Somnox 2 automatisch uitgeschakeld.



Ademhalingsoefeningen

Naast je ademhalingsprogramma's kun je ook een van onze voorgeprogrammeerde ademhalingsoefeningen selecteren. Dit zijn ademhalingsoefeningen speciaal ontworpen voor een specifiek doel (zoals het vergroten van ontspanning of juist alertheid) en gebaseerd op het laatste wetenschappelijke onderzoek naar ademen en ontspannen. Bezoek www.somnox.nl/wetenschap voor meer informatie.

Geluidsmenu

De balk met geluidsinstellingen toont het geluid dat momenteel is ingesteld op je Somnox 2. Net als het ademhalingsmenu, is je geluidsmenu leeg wanneer je deze voor het eerst gebruikt. Standaard is de track ingesteld op “Dreamy reflections”.

Druk op het geluidsmenu om een ander geluid te selecteren. Druk vervolgens op “Somnox music”. Dit brengt je naar onze lijst met geluiden, speciaal geoptimaliseerd voor rust en ontspanning.

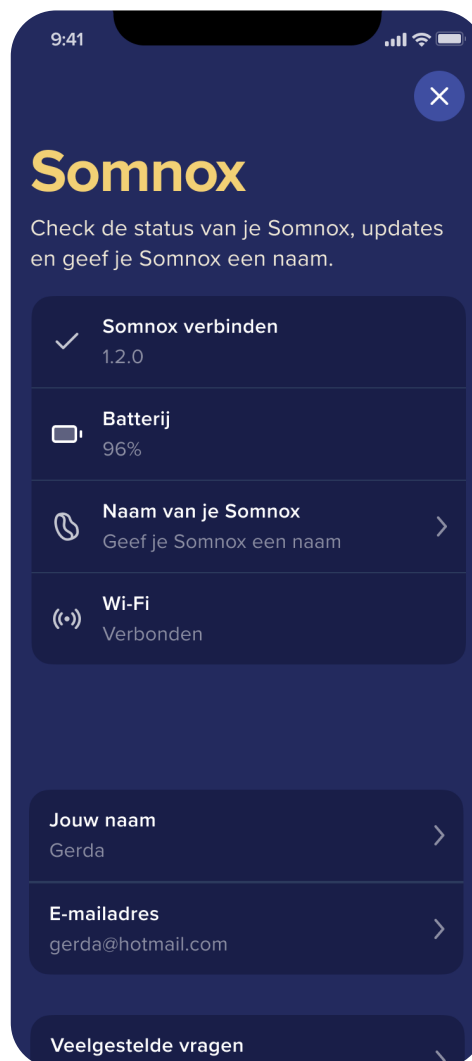


Statusbalk

De statusbalk vind je bovenaan de app. Wanneer de batterij bijna leeg is geeft de statusbalk aan dat je Somnox 2 moet opladen. Bovendien, wanneer er een update beschikbaar is, zal de statusbalk je ook voorstellen om je Somnox 2 bij te werken. We zullen meer vertellen over software-updates in het volgende hoofdstuk.



Wanneer je op de statusbalk drukt kom je in het statusscherm. Hier kun je zien op welke software je Somnox 2 draait, wat het batterijpercentage is, welke naam je aan je Somnox 2 hebt gegeven, met welke wifi hij is verbonden en je accountinformatie.



Somnox 2 updaten

Somnox 2 draait op software. De software regelt alle functies van Somnox 2 en zorgt ervoor dat het product optimaal kan functioneren. **We bieden gratis software-updates aan om functies te verbeteren, maar ook om nieuwe functies aan het product toe te voegen.**

Om een software-update te doen moet je een aantal dingen voorbereiden:

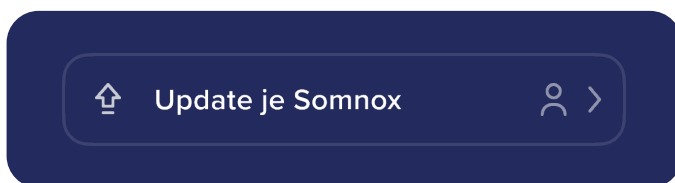
1. Je hebt Somnox 2 nodig (opgeladen)
2. Je moet de mobiele app hebben geïnstalleerd en deze moet verbonden zijn met Somnox 2
3. Je moet je wifi-netwerk en het wachtwoord kennen

Stap 1

Open de app en verbind deze met je Somnox 2 (voor instructies verwijzen we je graag naar het vorige hoofdstuk).

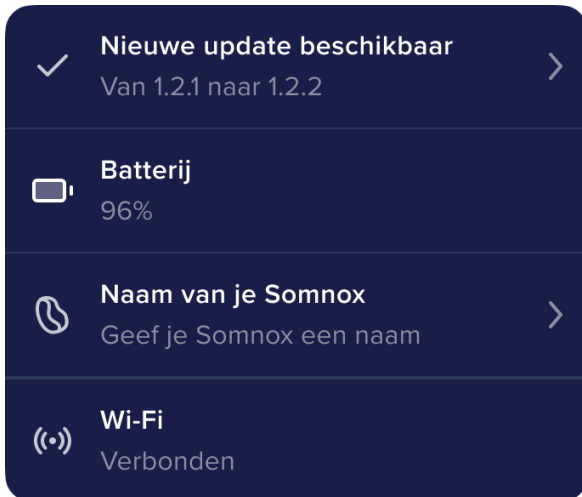
Stap 2

Wanneer er een update beschikbaar is, wordt dit weergegeven in de statusbalk in de app. Druk op de statusbalk.



Stap 3

Je komt in het statusscherm. Druk op de bovenste knop met de tekst “Nieuwe update beschikbaar”.



Stap 4

De app zal je vragen om een wifi-verbinding tot stand te brengen (als je dat nog niet hebt gedaan). Druk op “Wifi instellen”. Het instellen van wifi is anders voor iOS (iPhone of iPad) en Android-apparaten. We zullen eerst de wifi-configuratie voor iOS-apparaten uitleggen. Heb je een Android-apparaat? Ga dan naar pagina 26 voor de instructies voor Android-apparaten.

Wi-Fi instellen



Let op!

Somnox 2 kan alleen verbinding maken met 2,4 GHz wifi. Ga naar pagina 27 voor meer informatie.

Wi-Fi instellen voor iOS

Stap 4.1

Nadat je op “Wifi instellen” hebt gedrukt wordt er gevraagd of je toestemming geeft om toegang te geven tot je locatieservices. Geef de app toestemming.

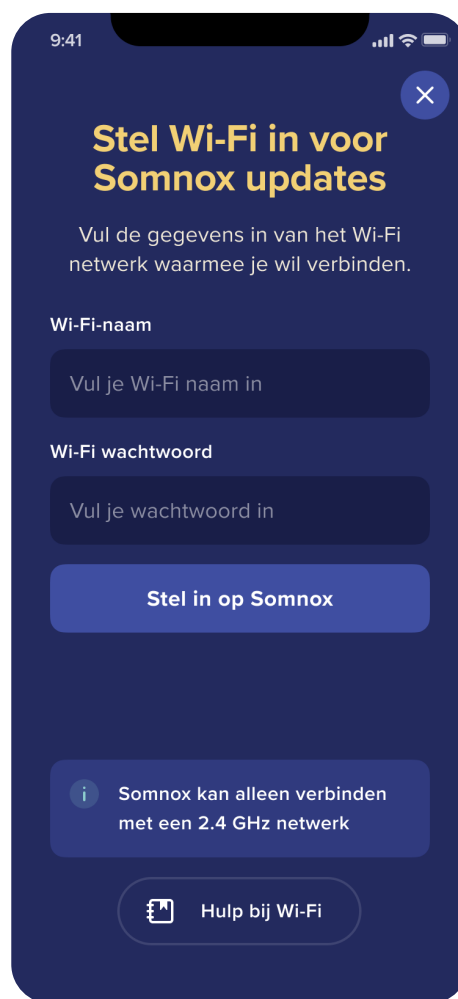
Stap 4.2

Daarna wordt gevraagd om de naam en het wachtwoord van je wifi in te vullen. De app vult automatisch de naam in van het wifi-netwerk waarmee je telefoon is verbonden. Let op! Somnox 2 is niet compatibel met 5,0 GHz-netwerken. Dus als je telefoon is verbonden met een 5,0 GHz netwerk zal het verbinden niet lukken.

Een gemakkelijke manier om te zien of je een 5,0 GHz-netwerk hebt, is door naar de naam van de wifi kijken. 5,0 GHz-netwerken hebben meestal een 5, 5G of 5.0G in de naam. Als dat het geval is, identificeer dan de naam en het wachtwoord van je 2,4GHz-netwerk. Ga voor meer informatie naar pagina 27, waar we dit in nog meer detail zullen toelichten. Nadat je het wachtwoord en de naam hebt ingevuld van je wifi druk je op “Stel in op Somnox”. Je hebt nu Somnox 2 succesvol verbonden met je wifi.

Heeft je wifi-netwerk geen wachtwoord en is het een open netwerk? Druk dan gewoon op “Stel in op Somnox” zonder een wachtwoord in te voeren.

Ga verder naar pagina 28 voor de volgende stappen.

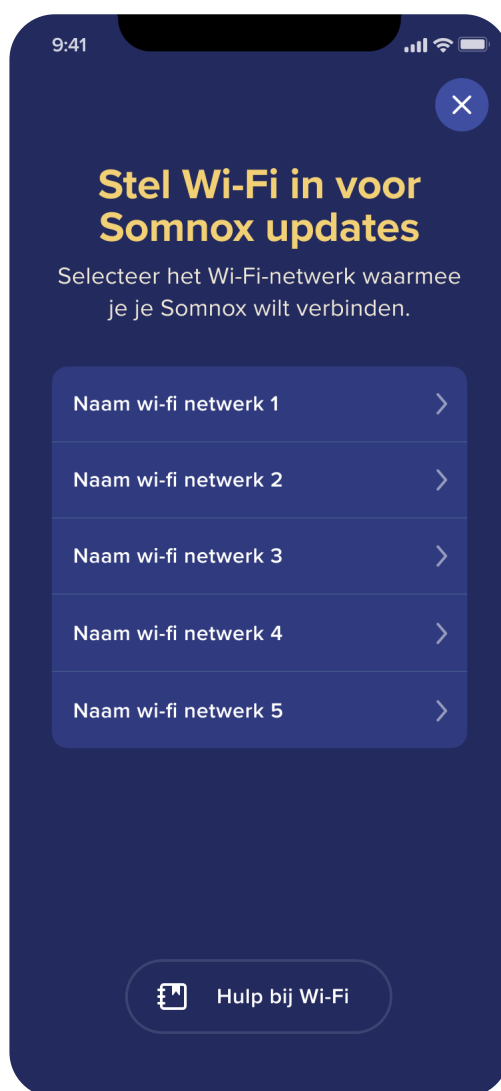


Wi-Fi instellen voor Android

Stap 4.1

Er verschijnt een scherm met alle beschikbare wifi-netwerken waar Somnox 2 verbinding mee kan maken. Selecteer je wifi-netwerk en vul het wachtwoord in (als je een wachtwoord hebt). Somnox 2 is nu succesvol verbonden met wifi. Let wel op! Somnox 2 is niet compatibel met 5,0 GHz-netwerken. Op pagina 27 vertellen we hier mee over.

Ga verder op pagina 28 voor de volgende stappen



Wat is 2.4 GHz Wi-Fi?

De technische details zullen we je besparen. Het enige belangrijke om te begrijpen is dat er twee soorten wifi-netwerken zijn: 2,4 GHz-netwerken en 5,0 GHz-netwerken.

Alle wifi-routers hebben een 2,4 GHz-netwerk. Nieuwere routers kunnen daarnaast echter ook een 5,0 GHz-netwerk hebben. Somnox 2 is helaas niet compatibel met 5,0 GHz-netwerken.

Hoe weet ik of een 2.4 or 5.0 GHz netwerk heb?

De eenvoudigste manier om dit te controleren is om naar de wifi-instellingen op je telefoon te gaan en te zoeken naar beschikbare wifi-netwerken. Heb je twee wifi-netwerken die bij je huis horen, maar heb je maar één router? Dan heb je waarschijnlijk een nieuwere router met een 5,0 GHz en 2,4 GHz-netwerk.

Als je slechts één netwerk hebt dat bij je huis hoort, dan is het waarschijnlijk een 2,4 GHz-netwerk en kun je zonder problemen verder.

Als je twee netwerken hebt geeft de naam van het wifi-netwerk meestal aan of het 5,0 GHz is of 2,4 GHz. Een 2,4 GHz-netwerk heeft meestal een 2,4G, 24G, 24 of 2 in zijn naam. Een 5,0 GHz-netwerk heeft meestal een 5,0G, 5G of 5 in zijn naam. Bijvoorbeeld:

DeNaamVanJeRouter_5.0G_Wifi

DeNaamVanJeRouter_2.4G_Wifi

JouwWifi_5G

JouwWifi_24G

JouwNetwerk5

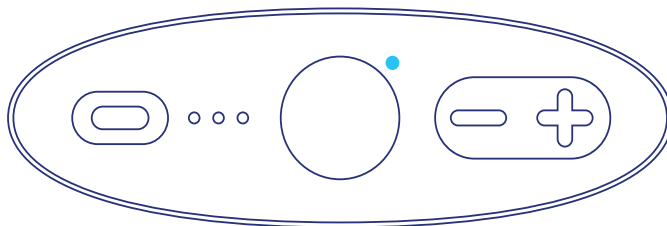
JouwNetwerk2

We begrijpen dat dit misschien wat technisch lijkt. Als je moeite hebt met het verbinden van je wifi, bezoek dan onze kennisbank of neem contact op met onze klantenservice en we helpen je graag verder.

Stap 5

Druk op de update-knop om Somnox 2 te updaten. Tijdens het updaten zal het statuslichtje op het knoppenpaneel een sluiierend blauw licht tonen. De update kan enkele minuten duren. In de tussentijd kun je Somnox 2 niet gebruiken. Indien je een rood lampje ziet knipperen in plaats van een blauw licht, dan gaat er iets mis in de update. Probeer het nogmaals. Werkt het nog niet, neem dan contact op met onze klantenservice.

Updaten



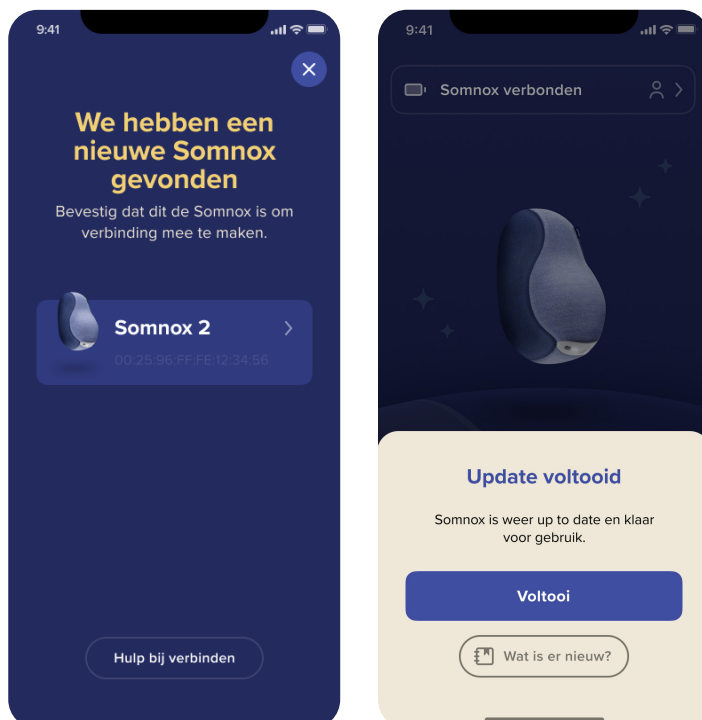
Stap 6

Wanneer de update is voltooid wordt Somnox 2 automatisch opnieuw opgestart. Druk op "Oke".

Oké

Stap 7

Verbind Somnox 2 opnieuw met de app. Na opnieuw verbinding te hebben gemaakt verschijnt er een venster met de melding dat Somnox succesvol is bijgewerkt. Het kan enkele seconden duren voordat het venster verschijnt.



Slapen met Somnox 2

Klaarmaken om te slapen

Zorg ervoor dat de batterij voldoende is opgeladen om Somnox 2 te gebruiken. We raden aan om Somnox 2 te gebruiken als onderdeel van je slaapritueel. Begin ongeveer een uur voordat je naar bed gaat al met het gebruiken van je Somnox 2, zodat je kunt ontspannen na een drukke dag. Probeer een vaste slaaproutine aan te houden, waarbij je rekening kunt houden met de volgende tips:

1. Dim een tot twee uur voordat je naar bed gaat de lichten in je woonomgeving. Gebruik in deze periode voor het slapengaan geen elektronische apparaten met schermen, want het licht en meldingen hiervan houden je alert.
2. Ga elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en word op hetzelfde tijdstip wakker. Dit zal je lichaam en geest helpen wennen aan een bepaalde dag-nachtverhouding, wat leidt tot sneller in slaap vallen en makkelijker wakker worden.
3. Doe een ademhalingsoefening of neem een moment van ontspanning met jouw Somnox 2 voordat je naar bed gaat. Kalm zijn voor het naar bed gaan heeft een positief effect op het in slaap vallen en de slaapkwaliteit.



Houdingen

Een perfecte houding om met Somnox 2 te slapen is er niet. Het gaat erom dat de houding voor jou prettig aanvoelt. Leg je hand(en) op het buikje van Somnox om de ademhaling te voelen. Je kunt ook het buikje naar je lichaam richten, zodat je de ademhaling op je lichaam voelt. Nogmaals, het gaat erom dat jij een houding vindt die prettig voor jou aanvoelt. Hieronder geven we je enkele voorbeelden van slaaphoudingen.



's Nachts wakker worden

Wanneer je 's nachts of te vroeg in de ochtend wakker wordt, kun je Somnox 2 eenvoudig inschakelen door op de aan/uit-knop te drukken. Dit zal het programma hervatten zoals ingesteld via de mobiele app en automatisch uitschakelen wanneer het programma afgelopen is. Als je 's nachts het geluid wilt uitschakelen kun je het geluidsvolume op nul zetten door meerdere keren kort op de minknop te drukken, totdat je het geluid niet meer hoort.

Tips voor het gebruik van Somnox 2

Geluiden gebruiken om in slaap te vallen.

Je kunt onze lijst van geluiden gebruiken om een rustige sfeer te creëren. Enkele opties die je kunnen helpen:

1. Heb je snel last van omgevingsgeluiden of het mechanisme van Somnox 2? Gebruik 'witte ruis / white noise', die werkt als een geluidsfILTER.
2. Oefening: stel natuurgeluiden in op je Somnox 2. Stel tijdens het luisteren voor dat je in een groen bos loopt. Concentreer je op je ademhaling en pas je aan de verhouding van inademen en uitademen aan terwijl je denkbeeldig door dit bos loopt.

Focussen op de ademhalingsbeweging versus onbewust je ademhaling vertragen

Er zijn verschillende manieren om Somnox 2 te gebruiken: (1) focus je op de ademhalingsbeweging (dit leidt je geest af van (pieker)gedachten) of (2) laat je adem onbewust synchroniseren met Somnox 2. Als je het moeilijk vindt om de ademhalingsbeweging van Somnox 2 te volgen, probeer dan niet te veel op de Adem- en Slaaprobot zelf te focussen. In plaats daarvan kun je proberen je te concentreren op je eigen ademhalingsritme of je gedachten af te leiden door naar muziek of een geleide meditatie te luisteren.

Somnox 2 opnieuw aanzetten

Het kan voorkomen dat je niet binnen de ingestelde duur van het ademhalingsprogramma in slaap valt. Het is aan jou of je het programma een tweede keer wilt inschakelen door op de aan/uit-knop te drukken (het zal het ingestelde programma hervatten) of niet. Je kunt ook proberen om op je eigen ademhaling te concentreren totdat je in slaap valt.

Gebruik Somnox 2 overdag

Wist je dat je Somnox 2 ook overdag kunt gebruiken? Pak je Somnox 2, ga zitten of liggen en kom tot rust.

Ontspannende momenten overdag verminderen je stressniveau, wat een positief effect kan hebben op je slaapkwaliteit tijdens de nacht. Er zijn verschillende manieren en redenen om Somnox 2 overdag te gebruiken:

Wennen aan Somnox 2

Als Somnox 2 nieuw voor je is raden we je aan hem overdag te gebruiken om er sneller aan te wennen. Experimenteer met de instellingen via de mobiele app, probeer verschillende geluiden uit en oefen met het volgen van de ademhaling van Somnox 2. Door hem overdag te gebruiken zul je merken dat je sneller aan je Somnox 2 went en het makkelijker wordt om hem 's nachts te gebruiken.

Experimenteer met instellingen

Het zal wat tijd kosten om de juiste instellingen te vinden die voor jou prettig aanvoelen. We raden je aan om dit overdag te doen en niet 's nachts. Zo voorkom je ongewenste prikkels van je telefoon en alert worden door het nadenken over andere instellingen. Als je niet helemaal tevreden bent met de ademhalingsinstellingen, leg Somnox 2 dan weg en probeer op iets anders te concentreren. Je kunt het later nogmaals proberen of contact met ons opnemen. We helpen je graag verder.

Ademhalingsoefeningen

Veel mensen ademen onbewust verkeerd. Hun ademhaling is te oppervlakkig of ze halen onvolledig adem. Dit doen ze gedurende de dag, maar ook 's nachts. Somnox 2 helpt je beter te ademen. Dit is goed voor de ontspanning, maar ook voor je algemene welzijn. In het begin lijkt het misschien moeilijk om op een natuurlijke en gezondere manier te ademen, maar het is iets dat je moet oefenen. Probeer de ademhalingsoefeningen die beschikbaar zijn in de mobiele app. Door elke dag een ademhalingsoefening van 10 minuten te doen zul je langzaam je ademhaling corrigeren.

Verhoog het effect op je slaap door overdag te ontspannen

Er is een Nederlands gezegde dat de nacht de 'spiegel' van de dag is. Wat je overdag doet heeft invloed op je slaapkwaliteit, zelfs als je denkt dat je 's avonds redelijk ontspannen bent. We raden aan om je gedurende de dag meer bewust te worden van je stressniveau en een paar momenten voor jezelf te nemen. Hier kun je Somnox 2 goed voor gebruiken. Doe eens wat ademhalingsoefeningen overdag om te ontspannen. Dit hoeft niet lang te duren. 10 minuten per dag doet al wonderen voor je lichaam.

Rustig begin van de dag

Heb je erover nagedacht om Somnox 2 's ochtends te gebruiken? Neem 10 minuten de tijd om met Somnox 2 te gaan zitten voor een korte meditatie sessie om de dag rustig en bewust te beginnen. Sluit de sessie af met wat stretching.

Somnox 2 schoonmaken

Aangezien je vaak met Somnox 2 gaat slapen kunnen we ons voorstellen dat je Somnox 2 altijd schoon wilt houden. Dat kan natuurlijk, maar volg de volgende stappen zorgvuldig. Neem bij onduidelijkheden of vragen contact met ons op. Stel Somnox 2 nooit bloot aan een vochtige of natte omgeving en plaats hem nooit in een wasmachine, aangezien dit een storing in Somnox 2 of letsel bij jezelf kan veroorzaken. Volg altijd de richtlijnen in deze handleiding.

De wasbare hoes

De blauwe stoffen hoes is makkelijk te verwijderen. Open de rits aan de achterkant van je Somnox 2 en haal de hoes er vervolgens af. De hoes kan in de wasmachine gewassen worden, maar dit moet wel met zorg gedaan worden. Volg de onderstaande richtlijnen.

Belangrijk om te volgen:

1. **Was de hoes nooit met Somnox 2 erin!**
2. **Was de hoes op 30°C of 86°F en niet warmer.**
3. **Droog de hoes niet in de machine of droger, maar laat deze drogen op een wasrek.**
4. **Was de hoes binnenstebuiten en met de rits dicht.**
5. **We raden je ook aan om een waszakje te gebruiken tijdens het wassen. Dit kan de levensduur van de hoes behoorlijk verlengen!**

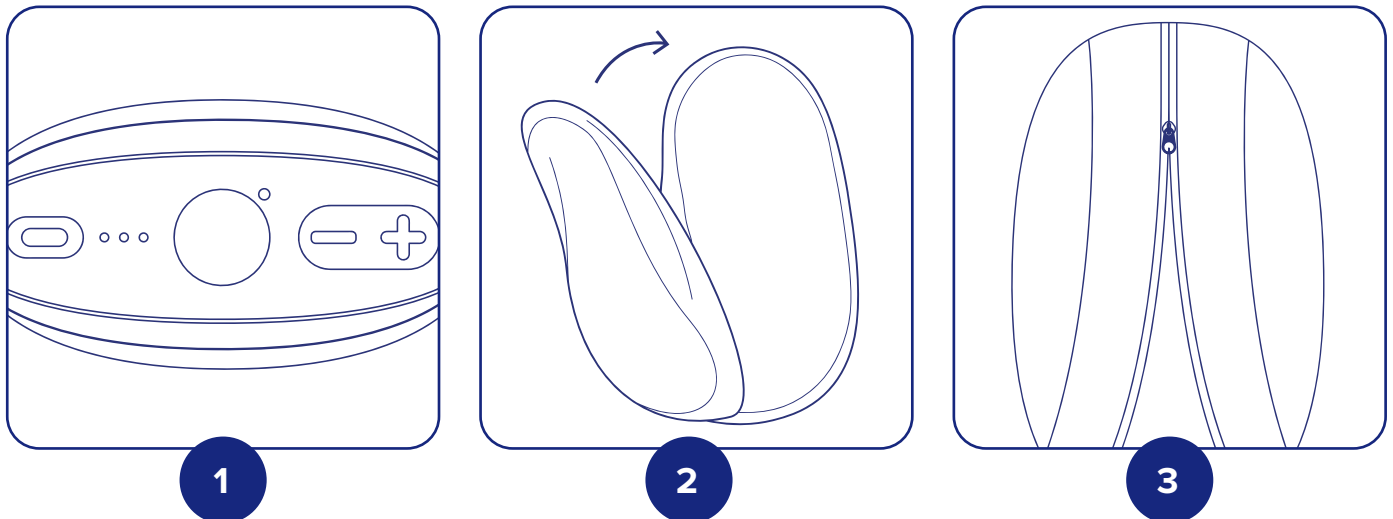


Pluisjes en pillen

Het kan zijn dat na een aantal keren wassen er pluisjes of pillen op de hoes komen. Je kunt pillen zo veel mogelijk tegengaan door de hoes binnenstebuiten met de rits dicht in een waszakje te wassen. Indien er wel pillen of pluisjes ontstaan dan kun je ze makkelijk verwijderen met een pluizenroller of kledingborstel.

De hoes om Somnox 2 doen

1. Doe de stof om het knoppenpaneel heen.
2. Trek vervolgens de hoes om de bovenkant van Somnox 2.
3. Doe vervolgens de hoes om de onderkant heen en sluit de rits.



Het knoppenpaneel schoonmaken

Als er vuil of vocht op het knoppenpaneel zit kun je dit met een droge doek afvegen. Gebruik geen vochtige of natte doek om het knoppenpaneel schoon te maken. **Gebruik ook geen chemische schoonmaakmiddelen. Plaats geen ander voorwerp (bijvoorbeeld een schroevendraaier of potlood) in de USB-C-oplaadpoort dan de meegeleverde oplader.**

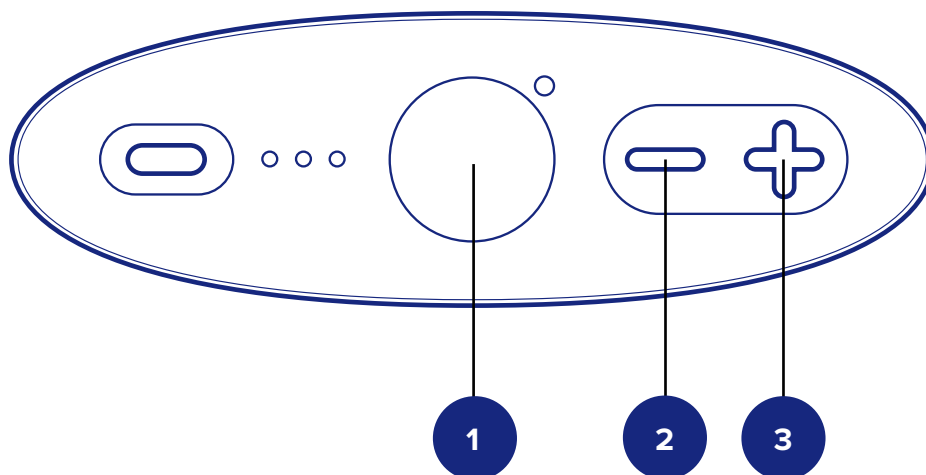
Somnox 2 drogen

Probeer Somnox 2 droog te houden. Wanneer Somnox 2 nat wordt, probeer hem dan voorzichtig droog te deppen met een droge doek. Laat hem natuurlijk drogen. Droog hem bijvoorbeeld NIET met een föhn, droger of een ander warmte-element. Dit kan de interne componenten verwarmen en je Somnox 2 stuk maken of zelfs letsel bij jezelf veroorzaken. Neem voor advies contact op met onze klantenservice.

Terugzetten naar fabrieksinstellingen

Het kan gebeuren dat je Somnox 2 zich niet naar behoren gedraagt. Bijvoorbeeld: hij kan niet meer aan of hij reageert niet op bepaalde commando's. In dat geval kun je proberen jouw Somnox 2 terug te zetten naar de fabrieksinstellingen.

Houd alle knoppen op het knoppenpaneel voor 10 seconden ingedrukt. Zorg ervoor dat je alle knoppen goed indrukt. Je zou een subtiele klik moeten voelen.



Als dit correct is gedaan zal het statuslichtje groen knipperen (dat is het lichtje boven de aan/uit-knop). Somnox 2 zal vervolgens opnieuw opstarten. Werk je Somnox 2 bij met behulp van de app, aangezien je hem nu hebt hersteld naar een oudere softwareversie.

Contactgegevens

Heb je hulp nodig? Bezoek onze kennisbank (somnoxsupport.com/nl). Hierin kun je de gedetailleerde instructies van Somnox 2 vinden en antwoorden op de meest gestelde vragen. Vind je het fijner om met iemand te spreken? Neem dan gerust contact met ons op via de chat in de app of bel of mail ons via de onderstaande contactgegevens. We helpen je graag verder!



Support

somnoxsupport.com/nl



E-mail ons

info@somnox.nl



Bel ons

+31 10 8994105 (NL)



Chat met ons

Chat met ons via de Somnox app of website



Kantooradres

Stationsplein 45 A4.004

3013AK Rotterdam

The Netherlands

Feedback

We zijn erg benieuwd naar jouw ervaring met Somnox 2. Laat het ons weten zodat we onze producten verder kunnen verbeteren. Mail jouw feedback naar feedback@somnox.com.



Wil je jouw ervaring delen?

Laat een review achter op

www.trustpilot.com/review/meetsomnox.com.

Certifications



This marking indicates that this product should not be disposed with other household wastes throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where the product was purchased. They can take this product for environmental safe recycling.



Hereby, Somnox B.V. declares that the radio equipment type Somnox 2 Sleep Robot is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.somnoxsupport.com/certification.



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 of the following measures:

Reorient or relocate the device.

Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

Contact Somnox for help.

To assure continued compliance, any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate this equipment.

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

This device may not cause harmful interference, and

This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.



This device complies with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

1. l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
2. l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

