



# Руководство для быстрого старта

Пребывать в осознанном сновидении означает иметь возможность по собственной воле изменять содержимое сновидения и происходящее в нём. Remee – это новый инструмент, который позволит случаться этому чаще.

Remee использует относительно простой принцип «знаков снов». «Знаки снов» – это повторяющиеся образы людей, предметов, ощущения или настроения. Опытные сновидцы давно знают, что поиск таких «знаков» является лучшим способом, чтобы войти в осознанное сновидение. Проще говоря, если вы понимаете, что что-то часто встречается в ваших снах, вы можете научиться воспринимать это как признак того, что вы спите, и таким образом осознавать себя во сне. Remee даёт надёжный, узнаваемый и настраиваемый «знак сновидения» в виде череды мигающих огоньков, чьи паттерн, продолжительность, яркость и периодичность легко могут быть изменены по вашему усмотрению. С практикой ваш собственный «знак сновидения» может стать ключом к осознанным сновидениям!

Узнайте историю, секреты и хитрости осознанных сновидений на [sleepwithremee.com](http://sleepwithremee.com).

## Познакомьтесь с Remee

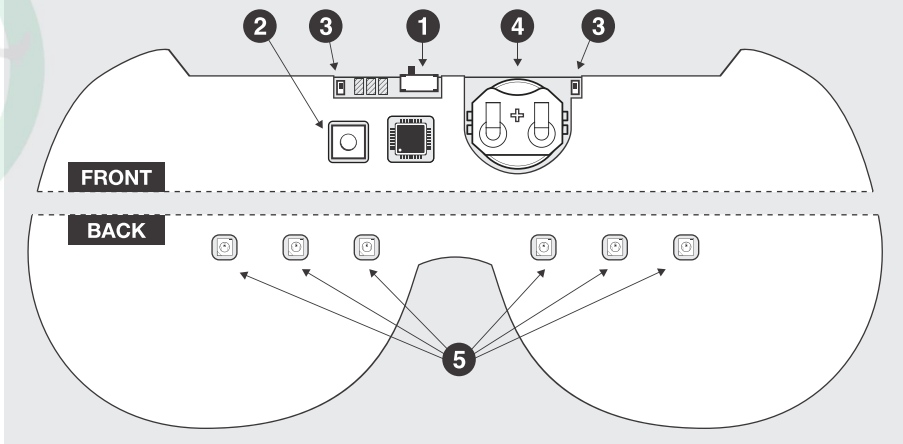
- 1** Расстегните застёжку-липучку, чтобы получить доступ к батарее, выключателю и фотосенсорам.
- 2** Удалите изоляционную прокладку из-под батарейки и включите Remee.
- 3** Remee приветствует вас, мигая. Следующие 10 секунд оно ожидает ваших распоряжений.
- 4** Нашупайте кнопку через ткань чехла на передней поверхности маски (возле фирменного логотипа). Нажмите её, чтобы изменить яркость.
- 5** Подождите 10 секунд. Светодиоды Remee помигают и потухнут, что значит, Remee уснуло.

### Что говорит Remee

- “Привет”** Мигает слева направо.
- “Достаточно ярко?”** Огоньки справа отображают уровень яркости (1, 2 или 3).
- “Режим дремы”** Огоньки мигают слева направо.
- “Запрограммируй меня”** Крайние 2 огонька слева часто мигают.
- “Готов к работе”** Все огоньки загорятся и гаснут.

## Remee изнутри

- 1 Выключатель**  
тумблер влево, чтобы включить
- 2 Кнопка “Selection”**  
нажмите через ткань чехла
- 3 Фотосенсоры**  
откройте для перепрограммирования
- 4 Батарейка**  
CR2032 3V
- 5 Светодиоды**  
в них – всё волшебство



Remee разработан одновременно простым и легко подстраиваемым под нужды сновидца. Стандартные настройки послужат для вас отличным стартом! Информации, которую вы найдёте выше, уже достаточно, чтобы начать пользоваться устройством. Если хотите подстроить Remee к индивидуальным особенностям сна, схема выше поможет разобраться, как работает устройство. На следующей странице рассказано, как программировать Remee.

# Познакомьтесь с Remee

## Выберите яркость

Чтобы выбрать яркость светодиодов, после включения нажмите кнопку «Select» на передней стороне маски под логотипом. Их свечение должно быть достаточно ярким, чтобы проникнуть в ваши сны, но не настолько, чтобы разбудить. Так как индивидуальная чувствительность может быть разной, важно найти яркость, приемлемую именно для вас. Будьте готовы посвятить первые несколько ночей с Remee выяснению её оптимального уровня. Рекомендуем начать с самого низкого и постепенно повышать.

Индикаторы с правой стороны маски показывают текущий уровень яркости (горит 1 диод = низкий уровень яркости, 3 диода = высокий). Каждый из уровней можно настроить отдельно. Если все три стандартных уровня кажутся вам слишком тусклыми или наоборот, слишком яркими, выставьте комфортные для вас значения яркости для каждого пресета с помощью нашего онлайн-сервиса. Справа на этой странице вы найдёте подробные инструкции. Remee сохранит ваши индивидуальные настройки даже после отключения.

**ВНИМАНИЕ:** В течение 10 секунд после включения Remee ожидает дальнейших действий. Если устройство показывает, что собирается заснуть (все шесть светодиодов потускнели, а затем отключились), значит, он готов заснуть вместе с вами и вы больше не можете настраивать яркость, пока не выключите и не включите его снова.

## Предварительный просмотр «сигнала»

Для предварительного просмотра текущего «сигнала» дважды нажмите кнопку «Select» после включения прибора. Remee продемонстрирует, как ваш сигнал будет выглядеть ночью на выставленном уровне яркости. Этот способ поможет проверить новые паттерны сразу после перепрограммирования.

## Стандартный режим и режим дрёмы

### Стандартный режим

Remee всегда запускается в стандартном режиме. Он рассчитан на обычный ночной сон продолжительностью более 6 часов, причём сигнал начинает подаваться через 4,5 часа. В правой колонке вы найдёте подробные инструкции по программированию Remee.

### Режим дрёмы

Чтобы перевести устройство в режим дрёмы зажмите и держите кнопку «Select» в течение 3-х секунд после включения. В этом режиме устройство начнёт посылать сигналы после короткого промежутка (по умолчанию 20 минут). Время первичной задержки можно установить в диапазоне 10-85 минут, используя онлайн-сервис (инструкция в правой колонке на этой странице). Remee даст вам знать, что перешёл в режим дрёмы, миганием трёх светодиодов на левой стороне маски. Теперь можно отпустить кнопку. Устройство готово, осталось только надеть его и лечь спать.

Для сохранения заряда батареи в обоих режимах Remee перейдёт в режим гибернации спустя 13 часов использования. Если вы оставили Remee включённым, просто выключите его и запустите снова.

## Уход за Remee

### Чистка

Если необходимо почистить Remee, выньте гибкую схему устройства через отверстие наверху чехла. Будьте аккуратно: не мочите её, не сгибайте и не подвергайте другим вредным воздействиям. После того, как вы достанете вкладыш из пенополистирола, выстирайте тканевый чехол вручную и дайте ему полностью высохнуть. Вставьте вкладыш обратно и установите в него схему устройства. Убедитесь, что светодиоды находятся напротив отверстий вкладыша.

### Срок службы и замена источника питания

Remee работает от одной батарейки CR2032 (3V). В среднем её должно хватить на 4-6 месяцев. По мере истощения заряда яркость светодиодов будет падать. Если Remee не включается или при включении долго мигает, замените батарейку. Откройте верх маски и достаньте батарейку, подталкивая её снизу. При установке новой соблюдайте полярность: положительный контакт должен смотреть вверх, от схемы устройства.

## Предупреждение припадков

У небольшого процента людей периодические вспышки света могут вызывать эпилептические припадки. Некоторые воздействия могут вызывать проявление симптомов фотосенситивной эпилепсии даже у людей, ранее припадков не имевших. Если у вас или среди членов вашей семьи известны случаи эпилепсии, перед использованием Remee проконсультируйтесь с врачом. Если вы испытываете любые из следующих симптомов: головокружение, искажение визуального восприятия, подергивание мышц, потеря сознания, дезориентация, непроизвольные движения или конвульсии – прекратите использование устройства и обратитесь к врачу. Никакие медицинские требования, явные или подразумеваемые, не были предъявлены к данному продукту. Remee не является медицинским прибором; пожалуйста, следуйте указаниям врача при использовании данного продукта. Remee не предназначен для изменения структуры или функций человеческого тела. Remee не является медицинским прибором или инструментом и, таким образом, не нуждается в разрешении от Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (США) и Министерства здравоохранения РФ.

# Онлайн-программирование

## Настройте Remee онлайн

Используя наш онлайн-сервис [www.remee.me](http://www.remee.me), вы можете настроить Remee под свой индивидуальный стиль сна, выставив яркость, паттерны мигания и время работы, оптимальные для вас. Вы также можете сохранить настройки онлайн и поделиться ими с друзьями!

### Шаг 1. Зайдите на сайт.

На нашем веб-сайте вы можете просмотреть и изменить стандартные настройки Remee. Внесите необходимые изменения на сайте и возьмите Remee.

### Шаг 2. Переведите Remee в режим программирования.

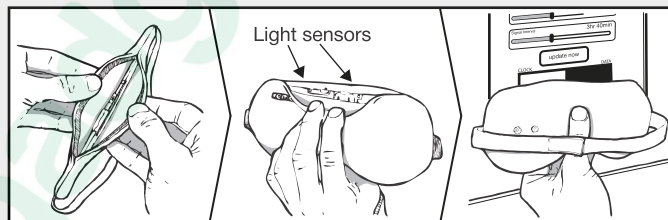
Чтобы войти в режим программирования, включите Remee и зажмите кнопку «Select» на 7 секунд. Спустя 3 секунды светодиоды слева замигают. Не обращайте внимания и продолжайте нажимать кнопку, пока два крайних слева светодиода часто не замигают. Отпустите кнопку. Теперь Remee готов к перепрограммированию.

### Шаг 3. Откройте фотосенсоры Remee. Аккуратно раскройте текстильную застёжку-«липучку» сверху чехла, чтобы открыть фотосенсоры на передней поверхности схемы устройства.

Эти фотосенсоры Remee использует для чтения новых настроек прямо с экрана любого устройства, имеющего доступ в Интернет. Изучите иллюстрацию на этой странице, чтобы правильно разместить фотосенсоры.

### Шаг 4. Держите Remee напротив экрана.

Для перепрограммирования поднесите Remee к экрану, ориентируясь по чёрным и белым квадратам. Заверните передний клапан вниз, чтобы открыть фотосенсоры. Процесс изображен на иллюстрации ниже.



### Шаг 5. Нажмите кнопку "Обновить" на странице сайта.

За нажатием кнопки "Обновить" последует короткая задержка, после которой чёрные и белые квадраты на экране начнут мигать. Обратите внимание, светодиоды Remee при этом тоже должны мигать. Когда настройки будут обновлены, светодиоды отключатся и устройство перезагрузится. При возникновении ошибки крайний правый светодиод часто замигает. В большинстве случаев достаточно увеличить яркость монитора и повторить операцию. На сайте [sleepwithremee.com](http://sleepwithremee.com) вы найдёте подробную видеоинструкцию.

Настраиваемые параметры (значения по умолчанию)	Диапазон
Стандарт. режим: задержка перед подачей "сигнала" (4 ч 30 мин)	2ч30мин-7ч30мин
Режим дрёмы: задержка перед подачей "сигнала" (20 мин)	10 - 85 мин
Интервал между сигналами (10 мин)	1 - 31 мин
Низкий уровень яркости (20%)	5% - 100%
Средний уровень яркости (40%)	5% - 100%
Высокий уровень яркости (70%)	5% - 100%
Паттерны 1-3	список паттернов
Скорость паттерна	быстро / медленно
Число повторений паттернов	1 - 4
Постепенное увеличение яркости в течение ночи	On/Off
Случайное изменение интервалов между сигналами	Off - 20% - 40%
Показать все паттерны во время предварительного просмотра	On/Off

Паттерн	Описание
←	Огоньки дважды загораются слева направо.
→	Огоньки дважды загораются справа налево.
↔	Огоньки загораются справа налево и обратно.
↔↔	Огоньки загораются снаружи кнутри каждого глаза.
○○○○ ○○○○	Все огоньки слева дважды загораются и тухнут.
○○○○ ○○○○	Все огоньки справа дважды загораются и тухнут.
○○○○ ○○○○	Все огоньки слева, а затем справа дважды загораются и тухнут.
○○○○ ○○○○	Случайные огоньки мигают в течение 10 секунд.
○○○○ ○○○○	Огоньки загораются снаружи кнутри для каждого глаза.
○○○○ ○○○○	Огоньки загораются изнутри кнаружи и обратно.
○○○○ ○○○○	Паттерн отсутствует.