



User Manual

Manuel d'utilisation



Follow along and setup
with a 5-minute video:
setup.smartnora.com

Suivez toutes les étapes de
configuration en visionnant une vidéo
de 5 minutes : setup.smartnora.com

Customer Support
Service à la clientèle
support.smartnora.com
support@smartnora.com
1-833-473-2550

**Sleep better.
Live better.**

**Dormez mieux.
Vivez mieux.**



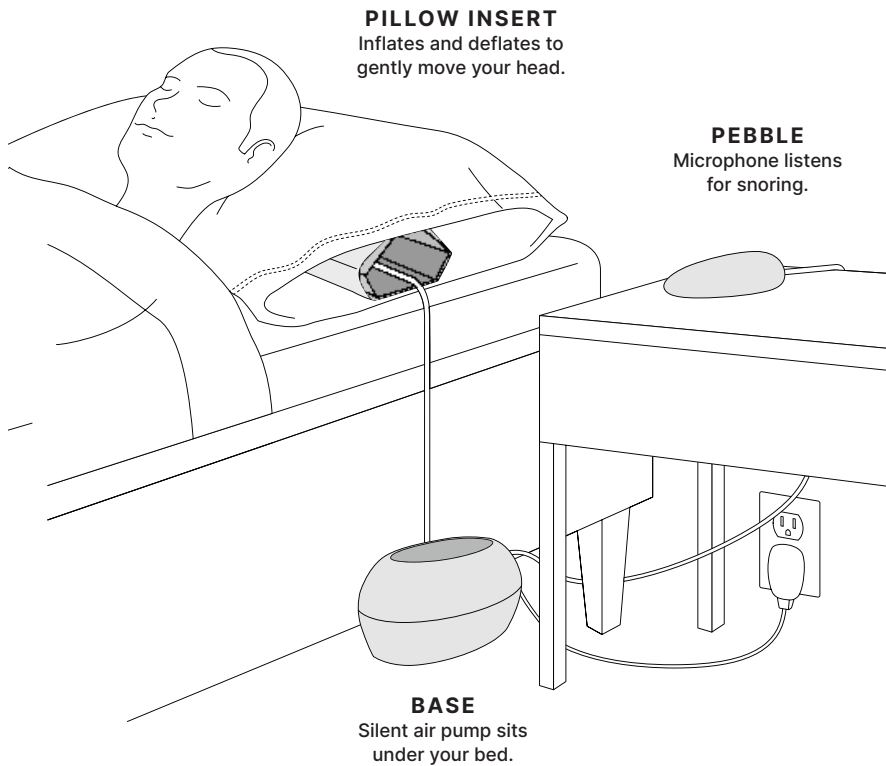


Wake up tomorrow on the right side of the bed.

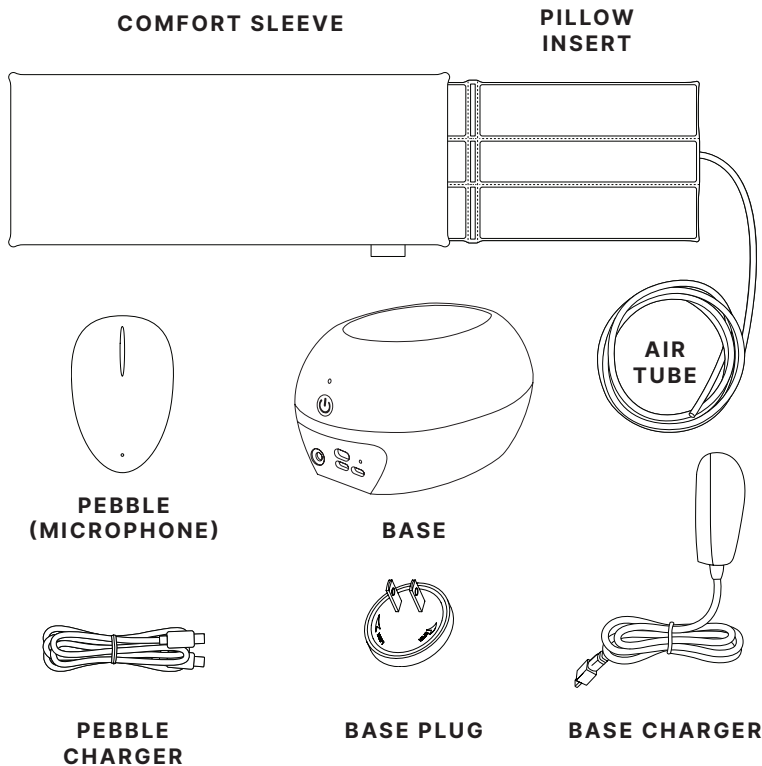
Smart Nora was invented by a family of professional snorers. Sick of waking up tired, or sleeping on the couch, we designed Smart Nora as a non-invasive solution to help us sleep better and wake up feeling refreshed.

During the night, the Pebble, a microphone equipped with detection algorithms, listens for the sounds of snoring. Upon detecting snores, it activates the silent pump in the Base to gently inflate and deflate the Pillow Insert. This slight movement interrupts your snoring, helping you sleep more deeply and wake up as your best self.

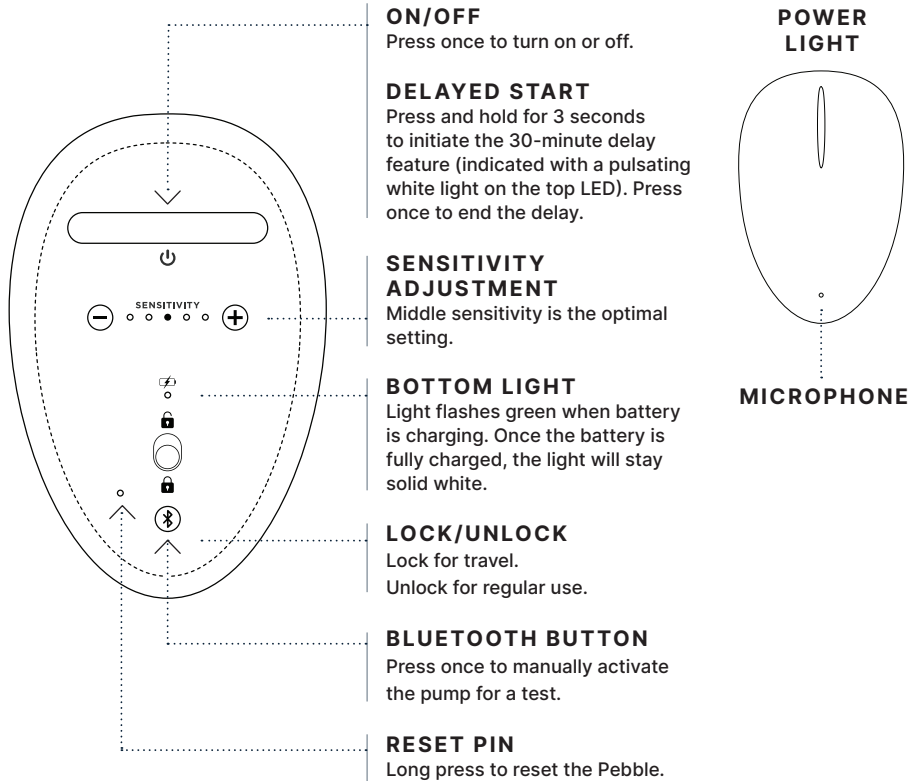
Over 100,000 customers are sleeping better because of Smart Nora. Our mission is to help the 3.3 billion adults around the world who snore, improve their sleep, their health, and their relationships.



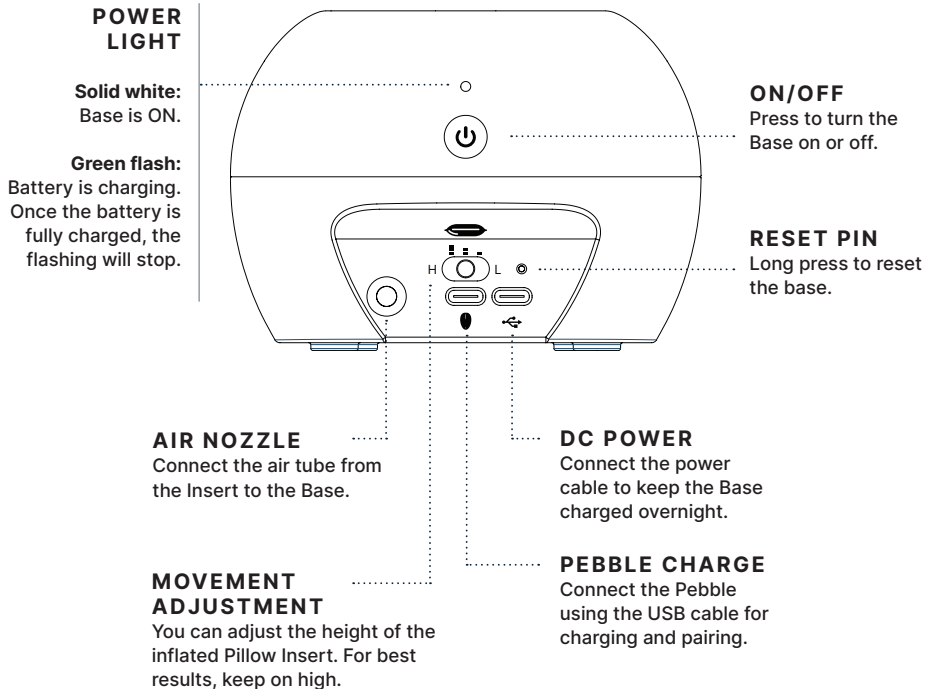
In the box



Snoring Solution(PEBBLE)



Snoring Solution (BASE)



Pebble & Base Lights

SOLID WHITE: ON/READY

Both Pebble and Base are on, paired, and fully charged.

PULSING WHITE

Pebble is in delayed start mode and will start listening for snoring in 30 minutes.

FLASHING RED: LOW BATTERY

Pebble and/or Base are low on battery. Plug in the Base to power. Connect the Pebble to the Base using the USB cable. Keep both plugged in for overnight use.

Pebble battery lasts for 1 night.
Base battery lasts for 1 night.

FLASHING GREEN: CHARGING

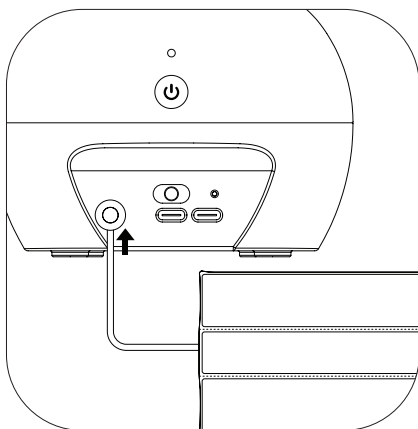
Pebble and Base are off and charging. The light will stop flashing once the battery is fully charged and ready to use.

FLASHING WHITE AND GREEN

On and Charging.

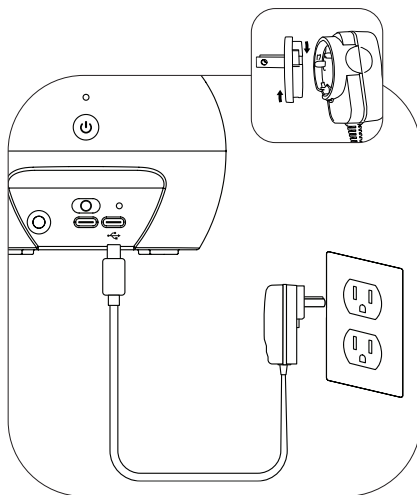
GETTING STARTED

Set up your Smart Nora.



1. Connect Air Tube.

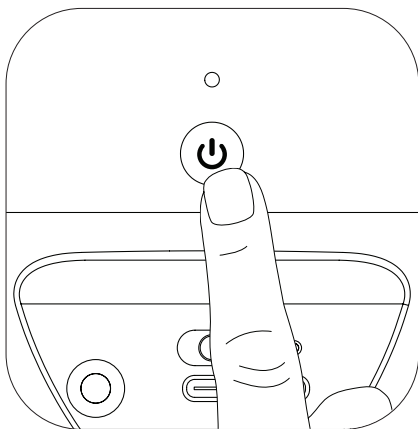
Connect the Air Tube from the Pillow Insert into the Base.



2. Connect Base Charger

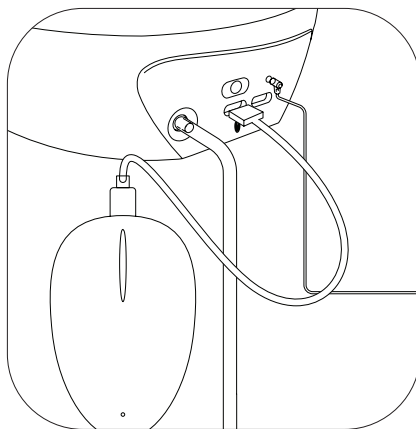
Place Base Plug into Base Charger and twist to lock. Connect Base Charger into Base. Plug the Base Charger into a power source. Place Base on the floor under your bed.

- ✓ The LED on Base flashes green when charging.
- ✓ Once fully charged the battery lasts for 24 hours.



3. Turn the Base on.

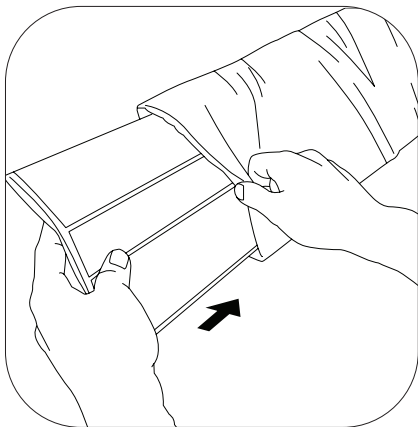
Press the power button to turn the Base On. White light will illuminate.



4. Connect the Pebble.

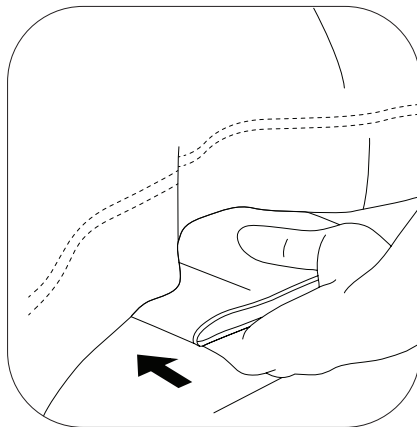
Connect the Pebble to the Base with the USB cable. Keep the Pebble plugged in for overnight use.

- ✓ The LED on the bottom of the Pebble flashes green when charging.
- ✓ Once fully charged the battery lasts for 24 hours.



5. Slide Insert into Sleeve.

Slide the Pillow Insert into the Comfort Sleeve.

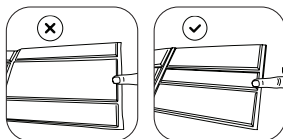


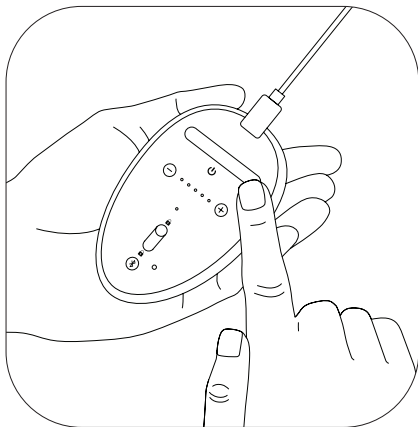
6. Slide Insert under pillow.

Slide the Comfort Sleeve under the pillow inside the pillow case.

IMPORTANT:

Ensure the side with the thinner middle panel is facing up.

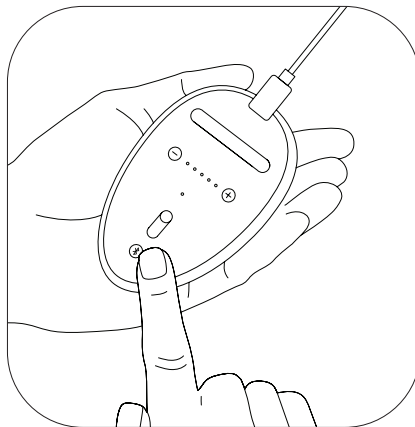




7. Turn the Pebble on.

Unlock the Pebble. Press ON/OFF button to turn the Pebble on.

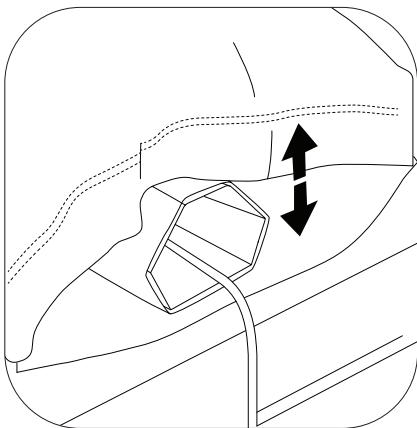
- ✓ Solid white light on top and bottom of the Pebble: On and ready.
- ✓ Blinking green and white light at bottom of the Pebble: On and charging.
- ✓ Blinking blue light: see support (page 26) for how to connect the Pebble and the Base.



8. Press Bluetooth.

Press the Bluetooth (ⓑ) button on the Pebble and watch for the white light to flicker. The pump is now activated.

- ✓ Note: You can not test Nora's snore detection by pretending to snore. Our algorithm is tuned to detect naturally occurring snores only.



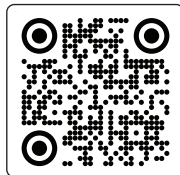
9. Test before sleeping.

Put your head on your pillow. Press the Bluetooth  button on the Pebble. You should feel a gentle rise and fall (about 2 inches). Each rise and fall cycle takes 1 minute to complete. It will not deflate unless pressure is applied.

Setup is Complete!

Track Your Progress

Scan the QR code to download the Smart Nora App



Questions?

Contact us at:
support@smartenora.com
1-833-473-2550

Or chat with us live in
the Smart Nora app!

SLEEP WELL

Your New Nightly Routine

Keep the Base plugged in to the wall
and Leave it On.

Turn On the Pebble each night before
falling asleep.

Press and hold the large ON/OFF  button
on the Pebble for 3 seconds to initiate
30-minute delayed start (to allow yourself
to fall asleep before Nora listens for sounds
of snoring).



First 2 Weeks with Smart Nora:

What to expect

To experience best results, use Smart Nora for **at least two weeks**. The majority of users experience a reduction in their snoring after seven consecutive nights of using Smart Nora.

Download our app to track your progress and talk to the Smart Nora team directly any time.



Scan to start tracking your sleep journey today!

How do you know if Smart Nora is working for you?

1. Use the Smart Nora App

Whether you're the snorer or the partner, you can track the snoring patterns by downloading the Smart Nora app. We recommend using the app for 7 days without Nora and then with Nora to compare the difference. This will help you see improvements in snoring reduction and overall sleep quality.

2. Ask Your Partner

If you sleep with a partner, ask them about their quality of sleep. As snoring is reduced, they will experience fewer interruptions and wake up feeling more refreshed. Both the snorer and the partner benefit—while the snorer adjusts to Nora's gentle motion, they too will start sleeping better since they won't be nudged awake during the night to stop snoring.

For Snorer

NIGHTS 1-3

You may feel Smart Nora's slow movement a few times during the night.

To fall asleep easily, start the night with delayed start mode so you have 30 minutes to fall asleep before Smart Nora starts working.

NIGHTS 4+

Your body will adjust to the movements, and over time you will notice Smart Nora less and less.

NIGHTS 10+

Smart Nora will fade into the background, ensuring peaceful, uninterrupted sleep.

For Partner

NIGHTS 1-3

As your partner becomes accustomed to using Smart Nora, you will notice a reduction in intensity and frequency of their snoring.

If your bedroom is extremely quiet, you might notice the faint sound of the pump. But this will soon fade into the background.

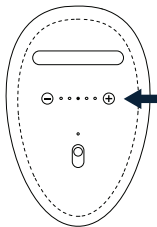
NIGHTS 4+

Your partner will be used to Smart Nora and you can both enjoy improved quality of sleep.

Customizing settings.

In the first few nights you can adjust the settings based on your comfort level and your bedroom environment.

Snore Detection



Start with the middle setting.

You can adjust the sensitivity setting to detect your snoring more or less often.

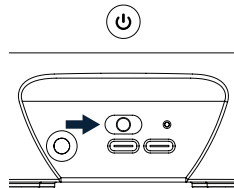
In a noisy bedroom you can decrease the sensitivity.

**DETECT
LESS
OFTEN**



**DETECT
MORE
OFTEN**

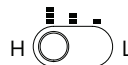
Pillow Height



Start with the middle setting.

According to your comfort, adjust the height setting to increase or decrease the movement of the pillow. It's best to get used to Medium or High setting.

**PILLOW
RISES
MORE**



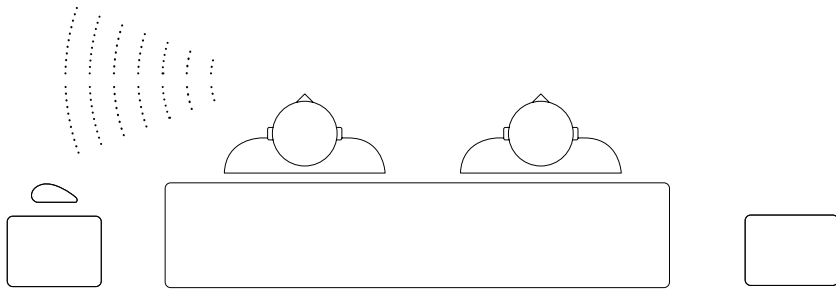
**PILLOW
RISES
LESS**

EVERYDAY USE

**The optimal
experience.**

Pebble Placement

✓ **Most Accurate**

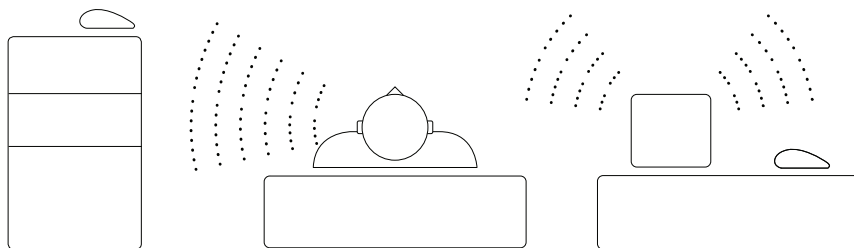


For Accurate Detection

Place the Pebble close to the snorer, not the partner.

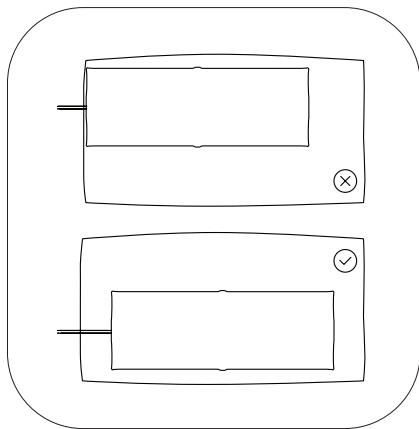
Place the Pebble within 3 feet (1 meter) or less of the snorer.

⊗ Wrong Setup



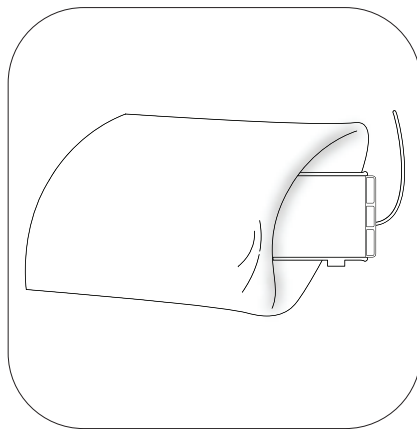
- ⊗ Don't place the Pebble near the partner; place it close to the snorer.
- ⊗ Don't position the Pebble at a different level from your head—keep it at the same level.
- ⊗ Don't place the Pebble on an unstable or vibrating surface.
- ⊗ Don't position the Pebble close to noise sources like fans, AC vents, white noise machines, or radios. If you have such devices in the bedroom, place the Pebble on the snorer's side and keep the noisy device on the opposite side of the bed.

Optimal Experience



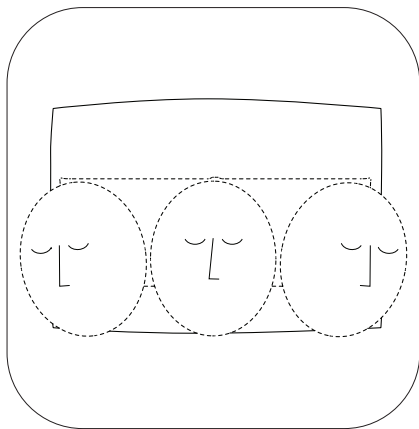
Insert and Sleeve position

Center the Pillow Insert and Comfort Sleeve inside your pillow. Position these towards the front edge of the pillow closer to your shoulder side.



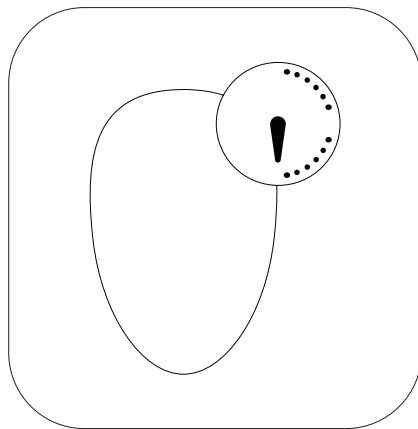
Use the Comfort Sleeve

This will make the Pillow Insert soft on all sides so you can comfortably put your hand under the pillow.



Make sure your head is on the pillow.

You can place your head anywhere on the pillow as long as the Pillow Insert moves your head when it rises and falls.



Start the night with 30-minute delay

To fall asleep easily, start the night with the delayed start so you fall asleep before. Nora listens for snoring.

Support

Flashing Blue: Bluetooth issue



To pair the Pebble and Base

1. Connect the Pebble and Base with USB cable.
2. Lock the Pebble.
3. Turn the Base on.
4. Unlock the Pebble (Keep the Pebble off, all LED lights should be off)
5. **Press and hold the Bluetooth Button while the Pebble is off.** A purple light will flash.

When the purple light stops flashing, turn the Pebble ON, the LED should show a solid white light.

Nora is now ready.

If the purple light keeps flashing for more than 10 seconds, make sure there is a proper connection with the USB cable into the Pebble and Base. Make sure the Base is ON and you see the solid white light.

ADDITIONAL SUPPORT

Need help setting up your Smart Nora?
Have questions? Contact our support
and let's get you sleeping better as soon
as possible!

Call us: 1-833-473-2550

Web Support: support.smartnora.com

Email Support: support@smartnora.com

Or **chat with us live** in
the Smart Nora app!



Scan to
download the
app and get
help from our
support team.

Important Safety Information

READ CAREFULLY BEFORE USE.

Failure to follow these instructions could result in death or serious injury.

1. Smart Nora is intended to detect snoring and reduce snoring sounds by slowly moving the user's pillow by means of adjusting the volume of the air-inflated Pillow Insert. The device is indicated for those whose periodic snoring causes their partners to wake up. The device is not indicated for diagnosis or treatment of sleep apnea or any other medical condition.
2. **WARNING:** To avoid danger of suffocation, keep Smart Nora away from infants and children.
3. If your sleep habits and positions put you at risk of entangling a cord or tube around your neck while sleeping, do not use Smart Nora.
4. Smart Nora is not a monitoring device and will not warn you of any sleeping problems.
5. Avoid placing the power cable and air tube where it could present a tripping hazard.
6. Do not use Smart Nora around water or other liquids. Like any electronic device, there is an electrocution hazard if you get Smart Nora wet when it is plugged in.
7. Do not disassemble the Pebble, Base, or power adapter. There are no repairs that you can safely perform.

IMPORTANT SAFEGUARDS

When using electrical products, especially when children are present, basic safety precautions should always be followed, including the following:

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING

WARNING – To reduce the risk of burns, electrocution, fire, or injury to persons.

1. A product should never be left unattended when plugged in.
2. Close supervision is necessary when this product is used by, on, or near children or invalids.
3. Use this product only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
4. Never operate this product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the product to a service center for examination and repair.
5. Keep the cord away from heated surfaces.
6. Never block the air openings of the product or place it on a soft surface, such as a bed or couch, where the air openings may be blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
7. Never drop or insert any object into any opening or hose.
8. Do not use outdoors or operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
9. Prevent unintentional starting. Ensure the switch is in the off-position before picking up or carrying the appliance. Carrying the appliance with your finger on the switch or energizing appliance that have the switch on invites accidents.
10. Recharge only with the charger specified by the manufacturer. A charger that is suitable for one type

of battery pack may create a risk of fire when used with another battery pack.

11. Under abusive conditions, liquid may be ejected from the battery; avoid contact. If contact accidentally occurs, flush with water. If liquid contacts eyes, additionally seek medical help. Liquid ejected from the battery may cause irritation or burns. (This advice is considered correct for conventional lithium-ion cell types. If this advice is incorrect for a cell design that differs from these, then the correct advice may be substituted.)
12. Do not use a battery pack or appliance that is damaged or modified. Damaged or modified batteries may exhibit unpredictable behavior resulting in fire, explosion or risk of injury.
13. Do not expose a battery pack or appliance to fire or excessive temperature. Exposure to fire or temperature above 130°C (266°F)

may cause explosion.

14. Follow all charging instructions and do not charge the battery pack or appliance outside of the temperature range specified in the instructions. Charging improperly or at temperatures outside of the specified range may damage the battery and increase the risk of fire.
15. Have servicing performed by a qualified repair person using only identical replacement parts. This will ensure that the safety of the product is maintained.
16. Do not modify or attempt to repair the appliance or the battery pack (as applicable) except as indicated in the instructions for use and care.
17. Use only with Gang Qi / GQ07-050100-DX charger or other chargers included with the product or provided by the manufacturer for use with this product.

This appliance is intended for household use only.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

DISPOSAL INFORMATION FOR USA

- Do not dispose in household trash
- Recycle at local recycling centers or retailers
- Find recycling locations: www.call2recycle.org

DISPOSAL INFORMATION FOR OTHER COUNTRIES

Pursuant to and in accordance with Article 14 of the Directive 2012/19/ EU of the European Parliament on waste electrical and electronic equipment (WEEE), and pursuant to and in 2006/66/ EC of the European Parliament on batteries and accumulators and waste batteries.



The barred symbol of the rubbish bin shown on the equipment indicates that, at the end of its useful life, the product must be collected separately from other waste. Any products that have reached the end of their useful life must be given to waste discal and electronic equipment, or given back to the dealer when purchasing a new WEEE, pursuant to and in accordance with Article 14 as implemented in the country. The adequate separate collection for the sub-sequent start-up of the equipment sent to be recycled, treated and disposal of in an environmentally compatible way contributes to preventing possible negative effects on the environment and health and optimizes the recycling and reuse of components making up the apparatus. Abusive disposal of the product by the user involves application of the administrative sanctions according to the laws in force.

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.

WARNING: Changes or modification to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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:

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

CAN ICES-003(B) / NMB-003(B) IC STATEMENT

This device contains licence-exempt transmitter(s)/receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence-exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause interference.
- (2) This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

DISCLAIMER

NON-MEDICAL DEVICE

Smart Nora is intended to rely on the detection of sounds consistent with snoring to slowly move the user's pillow as an aid in reducing snoring. The device is indicated for those whose periodic snoring causes their partners to wake up. The device is not indicated for diagnosis or treatment of sleep apnea or any other condition or disorder.

WARNING:

Potential indicators of sleep disorder/disease: Should any of the following symptoms or conditions co-exist with your snoring/sleeping difficulties, you should see your physician for an evaluation of obstructive sleep apnea.

1. Frequent excessive daytime sleepiness.
2. Periods of not breathing, as observed by bed-partners.
3. Awakening short of breath, choking or gagging.
4. History of heart disease.
5. Substantially overweight.

CONTRAINDICATIONS

- Smart Nora is not for use by infants or children.
- Smart Nora is not for continued use if ineffective.
- Smart Nora should not be used if it causes pain or other discomfort.

WARRANTY

Smart Nora Inc. offers a one-year manufacturer's warranty. Warranty does not apply to damage caused by accident, abuse, misuse, flood, fire, earthquake, other external causes or use with improper power supply.

MAINTENANCE

The Pillow Insert and the felt bag cannot be washed or dry-cleaned. The Base and the Pebble contain electronics; to avoid damage, do not expose any of the parts to liquids, including water and cleaning products. The Pillow Insert may be cleaned using a damp cloth.

CAUTION

Replacement of a battery with an incorrect type that can defeat a safeguard; disposal of a battery into fire or a hot oven, or mechanically crushing or cutting of a battery, that can result in an explosion; leaving a battery in an extremely high temperature surrounding environment that can result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas; a battery subjected to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas.

ADDITIONAL BATTERY CHARGING & SAFETY INSTRUCTIONS

Your Smart Nora's Base Unit and Pebble contain rechargeable lithium-ion batteries.

OPERATION & CHARGING

- Use only provided charging cables and base charging adapter
- During charging green indicator light will blink
- When fully charged indicator light will be solid
- Keep at room temperature (50°F-95°F / 10°C-35°C)
- Normal discharge occurs during nightly use and typically lasts 1 night
- Recharge when indicator light blinks red

CAUTION: TO PREVENT FIRE/BURNS:

- Use only provided charging equipment
- Do not disassemble, crush, or expose to extreme heat
- Stop use if devices become unusually warm

SMART NORA, INC.

2482 Yonge Street, Unit #198
Toronto, ON M4P 2H5
Canada

Réveillez-vous du bon pied.

Smart Nora a été inventé par une famille de ronfleurs invétérés. Fatigués de se réveiller épuisés ou de devoir dormir sur le sofa, nous avons conçu Smart Nora comme une solution non invasive pour nous aider à mieux dormir et à nous réveiller reposés.

Pendant votre sommeil, le Pebble, un microphone doté d'algorithmes de détection, écoute les sons que vous faites. Lorsqu'il détecte des ronflements, il active la pompe silencieuse dans la Base pour gonfler et dégonfler doucement l'Insert de l'Oreiller. Ce mouvement subtil interrompt votre ronflement, vous aidant à dormir plus profondément et à vous réveiller frais et dispo.

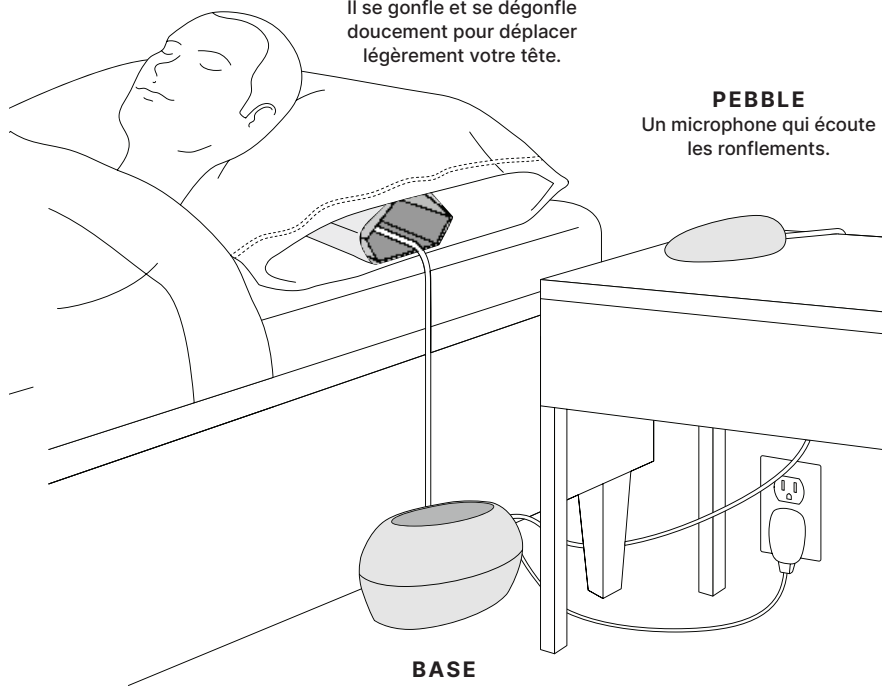
Plus de 100 000 clients dorment mieux grâce à Smart Nora. Notre mission est d'aider les 3,3 milliards d'adultes dans le monde qui ronflent à améliorer leur sommeil, leur santé et leurs relations.

INSERT D'OREILLER

Il se gonfle et se dégonfle
doucelement pour déplacer
légèrement votre tête.

PEBBLE

Un microphone qui écoute
les ronflements.



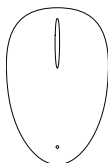
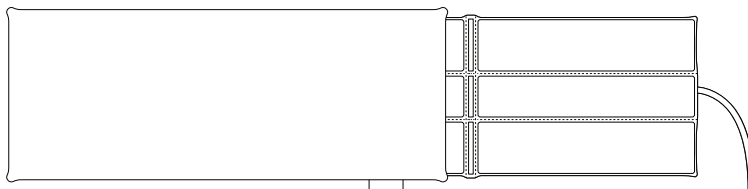
BASE

Une pompe à air silencieuse
placée sous votre lit.

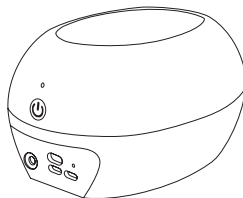
La boîte contient

HOUSSE DE CONFORT

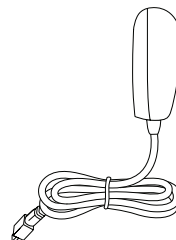
**INSERT
D'OREILLER**



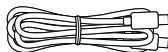
**PEBBLE
(MICROPHONE)**



BASE



**CHARGEUR
DE LA BASE**

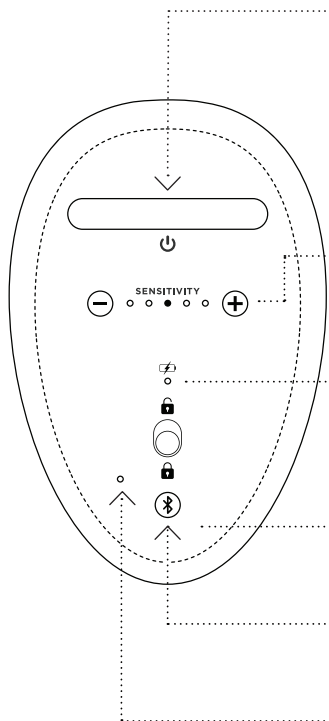


**CHARGEUR
DU PEBBLE**



**FICHE DE
LA BASE**

Pebble



MARCHE / ARRÊT

Appuyez une fois pour allumer ou éteindre l'appareil.

DÉMARRAGE DIFFÉRÉ

Appuyez sur le bouton pendant 3 secondes pour activer la fonction de démarrage différé de 30 minutes (indiquée par un voyant blanc pulsant sur la LED du haut). Appuyez une fois pour arrêter le démarrage différé.

RÉGLAGE DE LA SENSIBILITÉ

La sensibilité moyenne est le réglage optimal.

VOYANT DU BAS

Le voyant clignote en vert lorsque la batterie est en état de charge. Une fois la batterie complètement chargée, le voyant devient blanc et fixe.

VERROUILLAGE / DÉVERROUILLAGE

Verrouillez l'appareil lors des déplacements. Déverrouillez-le lors d'une utilisation régulière.

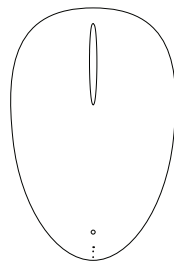
BOUTON BLUETOOTH

Appuyez une fois pour activer manuellement la pompe pour un test.

BOUTON DE RÉINITIALISATION

Appuyez longuement sur le bouton pour réinitialiser le Pebble.

VOYANT D'ALIMENTATION



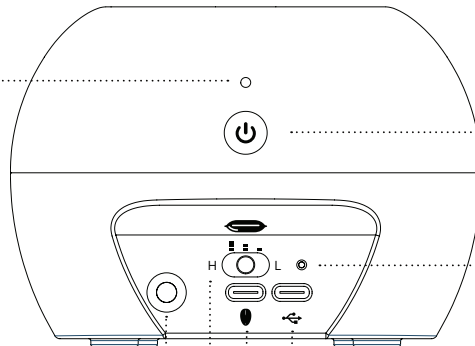
MICROPHONE

Base

VOYANT D'ALIMENTATION

Blanc fixe:
La base est en marche.

Clignotement vert :
La batterie est en état de charge.
Une fois la batterie complètement chargée, le clignotement s'arrête.



MARCHE / ARRÊT

Appuyez pour allumer ou éteindre la Base.

BOUTON DE RÉINITIALISATION

Appuyez longuement pour réinitialiser la Base.

BUSE D'AIR

Connectez le tube à air de l'insert à la Base.

ALIMENTATION EN COURANT CONTINU

Connectez le câble d'alimentation pour maintenir la Base chargée toute la nuit.

AJUSTEMENT DU MOUVEMENT

Vous pouvez ajuster la hauteur de l'insert d'oreiller gonflé. Pour de meilleurs résultats, réglez sur la position haute.

CHARGEMENT DU PEBBLE

Connectez le Pebble à l'aide du câble USB pour le charger et le jumeler.

Voyants du Pebble et de la Base

BLANC FIXE : ALLUMÉ / PRÊT

Allume / Pret Le Pebble et la Base sont en marche, jumelés et complètement chargés.

BLANC PULSANT

Le Pebble est en mode démarrage différé et l'appareil commencera à détecter les ronflements dans 30 minutes.

ROUGE CLIGNOTANT : BATTERIE FAIBLE

Le Pebble et/ou la Base ont une batterie faible. Branchez la Base pour l'alimenter. Connectez le Pebble à la Base à l'aide du câble USB. Gardez les deux branchés pour une utilisation pendant la nuit.

La batterie du Pebble dure 1 nuit.
La batterie de la Base dure 1 nuit.

VERT CLIGNOTANT : CHARGE EN COURS

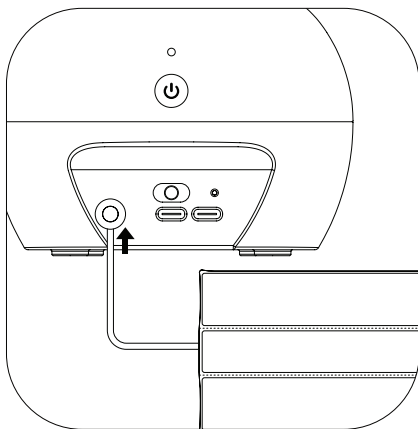
Le Pebble et la Base sont éteints et en charge. Le voyant s'arrêtera de clignoter une fois la batterie complètement chargée et prête à être employée.

BLANC ET VERT CLIGNOTANTS

En marche et en charge.

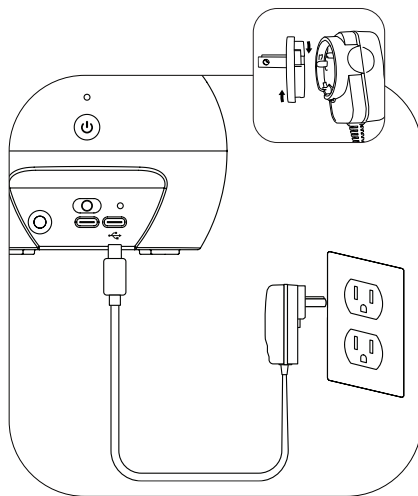
COMMENT DÉMARRER

Configurez votre Smart Nora.



1. Connectez le tube à air.

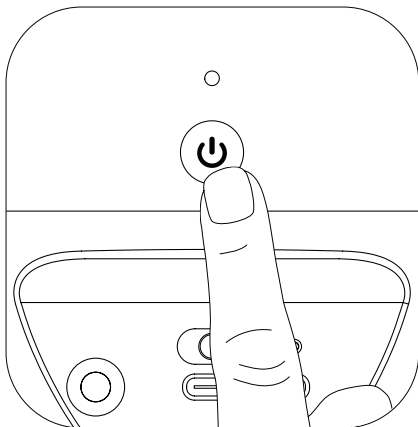
Connectez le tube à air de l'Insert d'Oreiller à la Base.



2. Connectez le chargeur de la Base.

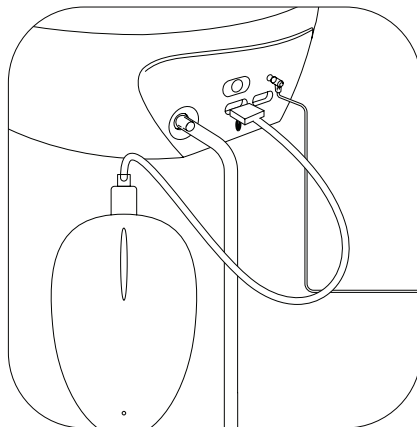
Insérez la prise de la Base dans le chargeur de la Base et tournez pour verrouiller. Connectez le chargeur à la Base. Branchez le chargeur de la Base à une prise d'alimentation. Placez la Base sur le sol, sous votre lit.

- ✓ Le voyant LED de la Base clignote en vert lorsqu'elle est en état de charge.
- ✓ Une fois complètement chargée, la batterie dure 24 heures.



3. Allumez la Base.

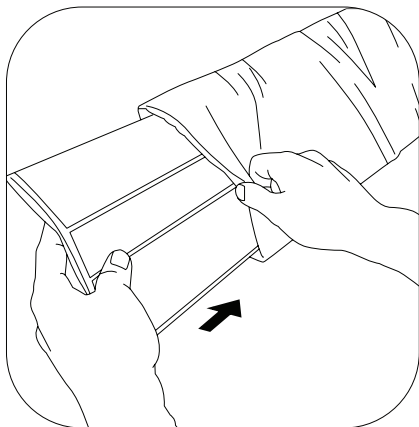
Appuyez sur le bouton d'alimentation pour allumer la Base. Un voyant blanc s'allumera.



4. Connectez le Pebble.

Connectez le Pebble à la Base à l'aide du câble USB. Gardez le Pebble branché lors de son emploi pendant la nuit.

- ✓ Le voyant LED au bas du Pebble clignote en vert lorsqu'il est en état de charge.
- ✓ Une fois complètement chargée, la batterie dure 24 heures.

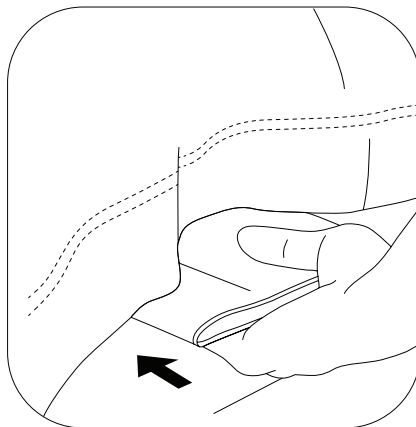
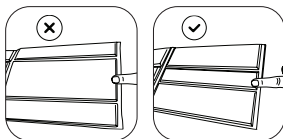


5. Glissez l'Insert dans la housse.

Glissez l'Insert d'Oreiller dans la Housse de Confort.

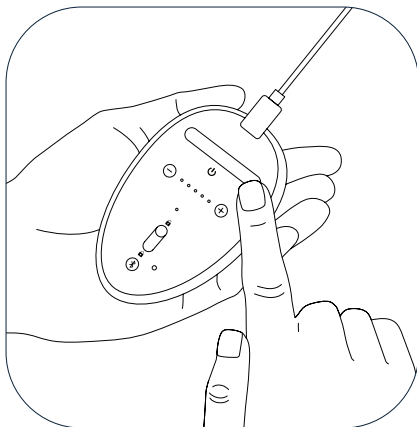
IMPORTANT :

Assurez-vous que le côté avec le panneau central plus fin est orienté vers le haut.



6. Glissez l'Insert sous l'oreiller.

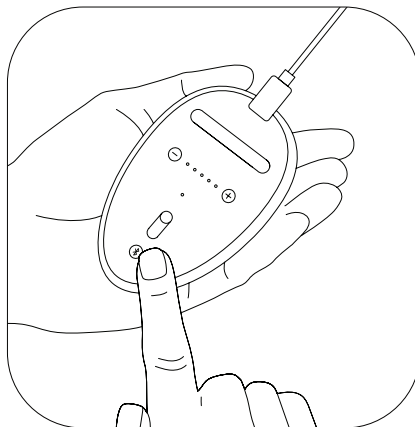
Glissez la Housse de Confort sous l'oreiller, à l'intérieur de la taie.



7. Allumez le Pebble.

Déverrouillez le Pebble. Appuyez sur le bouton MARCHE / ARRÊT pour allumer le Pebble.

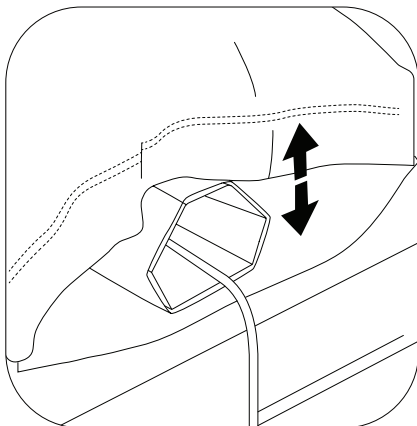
- ✓ Le voyant blanc fixe au haut et au bas du Pebble : en marche et prêt à l'utilisation.
- ✓ Le voyant clignotant vert et blanc au bas du Pebble : en marche et en charge.
- ✓ Voyant bleu clignotant : Consultez le guide d'assistance (page 54) pour connecter le Pebble et la Base."



8. Appuyez sur Bluetooth.

Appuyez sur le bouton Bluetooth (📶) du Pebble et observez le scintillement du voyant blanc. La pompe est maintenant activée.

- ✓ Remarque : Il est impossible de tester la détection des ronflements de Nora en simulant des ronflements. Notre algorithme est conçu pour détecter uniquement les ronflements naturels.



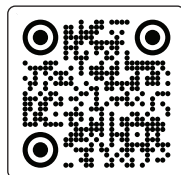
9. Testez avant de dormir.

Posez votre tête sur l'oreiller. Appuyez sur le bouton Bluetooth ⓘ du Pebble. Vous devriez sentir un léger mouvement de montée et descente (environ 5 cm). Chaque cycle de montée et descente dure 1 minute. L'oreiller ne se dégonfle que si une pression est appliquée.

Configuration terminée !

Suivez vos progrès

Scannez le code QR pour télécharger l'application Smart Nora.



Vous avez des questions ?

Contactez-nous à :
support@smarnora.com
1-833-473-2550

Ou discutez avec nous en direct
via l'application Smart Nora!

DORMEZ BIEN

Votre nouvelle routine nocturne

**Gardez la Base branchée au mur et
laissez-la allumée.**

**Allumez le Pebble chaque nuit avant
de vous endormir.**

Appuyez et maintenez le bouton MARCHE
/ ARRÊT  du Pebble pendant 3 secondes
pour activer le démarrage différé de
30 minutes (cela vous permet de vous
endormir avant que Nora ne commence à
détecter les sons de ronflements).



Les deux premières semaines avec Smart Nora : à quoi s'attendre

Pour obtenir les meilleurs résultats, utilisez Smart Nora pendant **au moins deux semaines**. La majorité des utilisateurs constatent une réduction de leurs ronflements après sept nuits consécutives d'utilisation de Smart Nora.

Téléchargez notre application pour suivre vos progrès et discutez directement avec l'équipe Smart Nora à tout moment.



Scannez pour commencer à suivre votre sommeil dès maintenant !

Comment savoir si Smart Nora fonctionne pour vous ?

1. Utilisez l'application Smart Nora

Que vous soyez le ronfleur ou son partenaire, vous pouvez suivre les habitudes de ronflement en téléchargeant l'application Smart Nora. Nous recommandons d'utiliser l'application pendant 7 jours sans Nora, puis avec Nora pour voir les différences. Cela vous aidera à voir des améliorations dans la réduction des ronflements et la qualité générale de votre sommeil.

2. Demandez à votre partenaire

Si vous dormez avec un partenaire, demandez-lui comment est la qualité de son sommeil. À mesure que les ronflements diminuent, il ou elle subira moins d'interruptions et se réveillera plus reposé(e). Les deux membres du couple bénéficient de Smart Nora : pendant que le ronfleur s'adapte au mouvement doux de Nora, il ou elle commence également à mieux dormir puisque les interruptions nocturnes pour arrêter les ronflements sont réduites. during the night to stop snoring.

Pour le ronfleur

NUITS 1-3

Vous pourriez ressentir les mouvements lents de Smart Nora quelques fois pendant la nuit.

Pour vous endormir facilement, commencez la nuit avec le mode de démarrage différé, ce qui vous permet de disposer de 30 minutes pour vous endormir avant que Smart Nora ne commence à fonctionner.

NUITS 4+

Votre corps s'adaptera aux mouvements, et avec le temps, vous vous habituez à la présence du Smart Nora.

NUITS 10+

Smart Nora passera complètement inaperçu, garantissant un sommeil paisible et ininterrompu.

Pour le partenaire

NUITS 1-3

Pendant que votre partenaire s'habitue à utiliser Smart Nora, vous remarquerez une réduction de l'intensité et de la fréquence de ses ronflements.

Si votre chambre est extrêmement silencieuse, vous pourriez entendre un léger bruit de la pompe, mais cela s'estompera rapidement.

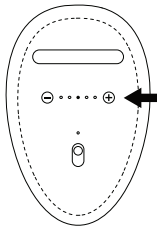
NUITS 4+

Votre partenaire deviendra habitué(e) à Smart Nora, et vous pourrez tous deux profiter d'une meilleure nuit de sommeil.

Personnalisation des réglages.

Pendant les premières nuits, vous pouvez ajuster les réglages en fonction de votre niveau de confort et de l'environnement de votre chambre.

Détection des ronflements



Commencez avec le réglage moyen.

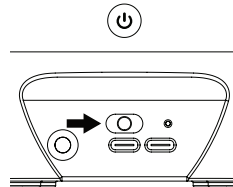
Vous pouvez ajuster la sensibilité pour détecter vos ronflements plus ou moins souvent. Dans une chambre bruyante, vous pouvez réduire la sensibilité.

DÉTECTER
MOINS
SOUVENT



DÉTECTER
PLUS
SOUVENT

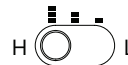
Hauteur de l'oreiller



Commencez avec le réglage moyen.

Selon votre confort, ajustez la hauteur pour augmenter ou diminuer le mouvement de l'oreiller. Il est recommandé de privilégier les réglages moyens ou élevés.

L'OREILLER
SE SOULEVE
PLUS



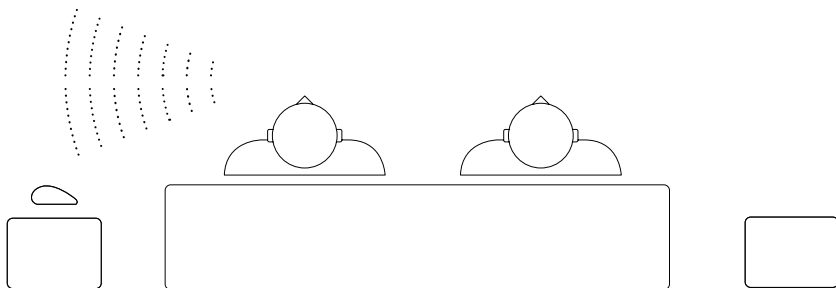
L'OREILLER
SE SOULEVE
MOINS

USAGE QUOTIDIEN

L'expérience
optimale.

Positionnement du Pebble

✓ Précision optimale

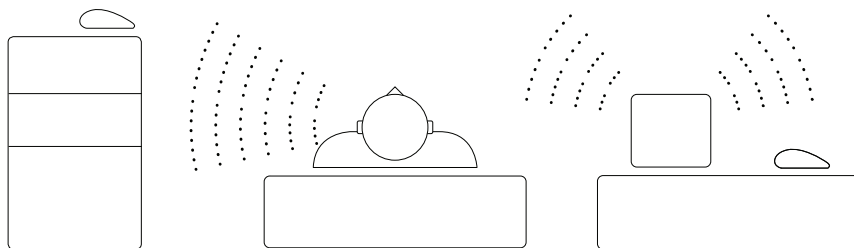


Pour une détection précise

Placez le Pebble près du ronfleur, pas du partenaire.

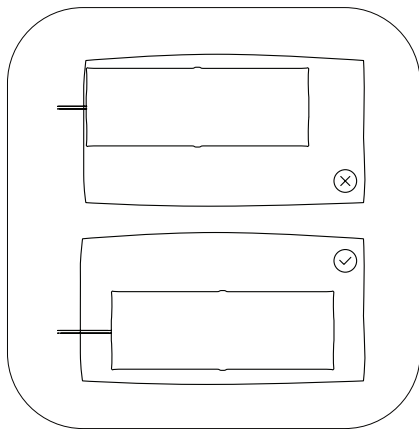
Placez le Pebble à une distance maximale d'un mètre (envions 3 pieds) du ronfleur.

⊗ Mauvaise configuration



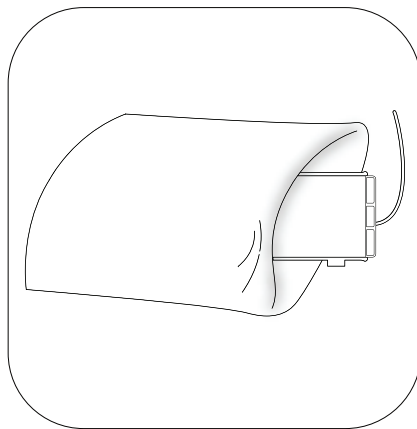
- ⊗ Ne placez pas le Pebble près du partenaire ; placez-le près du ronfleur.
- ⊗ Ne positionnez pas le Pebble à un niveau différent de votre tête ; gardez-le au même niveau.
- ⊗ Ne placez pas le Pebble sur une surface instable ou vibrante.
- ⊗ Ne positionnez pas le Pebble à proximité de sources de bruit telles que des ventilateurs, des bouches d'aération, des machines à bruit blanc ou des radios. Si de tels dispositifs sont présents dans la chambre, placez le Pebble du côté du ronfleur et gardez l'appareil bruyant de l'autre côté du lit.

Expérience optimale



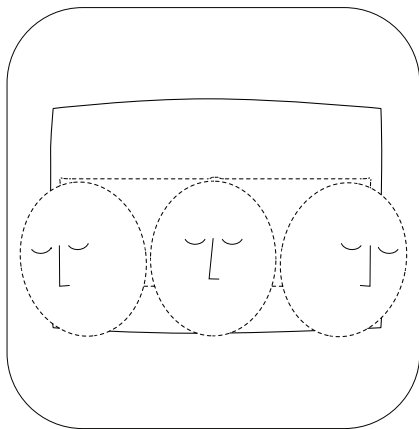
Position de l'Insert et de la Housse

Centrez l'Insert d'Oreiller et la Housse de Confort à l'intérieur de votre oreiller. Positionnez-les vers le bord avant de l'oreiller, plus près de votre épaule.



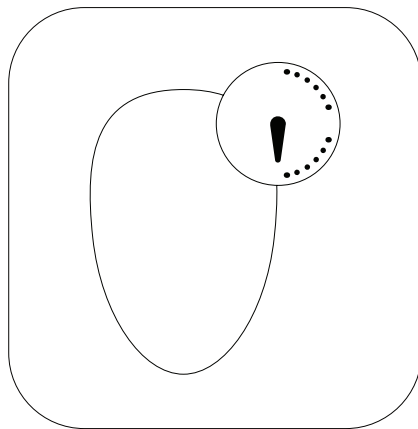
Utilisez la Housse de Confort

Cela rendra l'Insert d'Oreiller doux de tous les côtés, vous permettant de glisser votre main confortablement sous l'oreiller.



Assurez-vous que votre tête est sur l'oreiller.

Vous pouvez poser votre tête n'importe où sur l'oreiller, tant que l'Insert d'Oreiller bouge votre tête lorsqu'il monte et descend.



Commencez la nuit avec un délai de 30 minutes.

Pour vous endormir facilement, commencez la nuit avec le démarrage différé afin de vous endormir avant que Nora n'écoute les ronflements.

Assistance

Clignotement bleu : problème Bluetooth



Pour jumeler le Pebble et la Base:

1. Connectez le Pebble et la Base à l'aide du câble USB.
2. Verrouillez le Pebble.
3. Allumez la Base.
4. Déverrouillez le Pebble (gardez le Pebble éteint, toutes les LED doivent être éteintes).
5. **Appuyez sur le bouton Bluetooth** pendant que le Pebble est éteint, jusqu'à un voyant violet clignote.

Lorsque le voyant violet cesse de clignoter, allumez le Pebble. La LED doit afficher un voyant blanc fixe.

Nora est maintenant prêt.

Si le voyant violet continue de clignoter pendant plus de 10 secondes, assurez-vous que le câble USB est correctement connecté au Pebble et à la Base. Vérifiez que la Base est allumée et que vous voyez le voyant blanc fixe.

ASSISTANCE SUPPLÉMENTAIRE

Vous avez besoin d'aide pour configurer votre Smart Nora ?
Vous avez des questions ?
Contactez notre service à la clientèle pour mieux dormir dès que possible !

Appelez-nous : 1-833-473-2550
Support en ligne : support.smartnora.com
Support par courriel : support@smartnora.com

Ou discutez avec nous en direct via l'application Smart Nora !



Scannez pour télécharger l'application et obtenir de l'aide de notre équipe de support.

Informations importantes sur la sécurité

À LIRE ATTENTIVEMENT AVANT UTILISATION.

Ne pas respecter ces instructions pourrait entraîner des blessures graves ou mortelles.

1. Smart Nora est conçu pour détecter les ronflements et réduire les sons des ronflements en déplaçant lentement l'oreiller de l'utilisateur grâce à un ajustement du volume de l'Insert d'Oreiller gonflé à l'air. Cet appareil est destiné à ceux dont les ronflements périodiques réveillent leur partenaire. Il n'est pas indiqué pour le diagnostic ou le traitement de l'apnée du sommeil ou de toute autre condition médicale.
2. **AVERTISSEMENT :** Pour éviter tout risque d'étouffement, gardez Smart Nora hors de portée des nourrissons et des enfants.
3. Si vos habitudes ou positions de sommeil présentent un risque d'enchevêtrement d'un câble ou d'un tube autour de votre cou pendant le sommeil, cessez l'utilisation du Smart Nora.
4. Smart Nora n'est pas un dispositif de surveillance et ne vous avertira pas en cas de problèmes de sommeil.
5. Évitez de placer le câble d'alimentation et le tube à air là où ils pourraient présenter un risque de trébuchement.
6. N'utilisez pas Smart Nora près de l'eau ou d'autres liquides. Comme tout appareil électronique, il y a un risque d'électrocution si Smart Nora est mouillé lorsqu'il est branché.
7. Ne démontez pas le Pebble, la Base ou l'adaptateur d'alimentation. Aucune réparation ne peut être effectuée en toute sécurité.

MESURES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'appareils électriques, surtout en présence d'enfants, des précautions de sécurité de base doivent toujours être respectées, notamment :

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION

AVERTISSEMENT – Pour réduire les risques de brûlures, d'électrocution, d'incendie ou de blessures :

1. L'appareil ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché.
2. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque cet appareil est utilisé par, sur ou à proximité d'enfants ou de personnes invalides.
3. Utilisez cet appareil uniquement pour l'usage prévu tel que décrit dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
4. Ne jamais utiliser cet appareil s'il a un câble ou une prise endommagés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été échappé ou endommagé, ou immergé

dans l'eau. Retournez l'appareil à un centre de service pour inspection et réparation.

5. Gardez le câble à l'écart des surfaces chaudes.
6. Ne bloquez jamais les ouvertures d'air de l'appareil ni ne le placez sur une surface molle, comme un lit ou un sofa, où les ouvertures d'air peuvent être obstruées. Gardez les ouvertures d'air libres de peluches, de cheveux, etc.
7. Ne laissez jamais tomber ou insérez des objets dans une ouverture ou un tuyau.
8. N'utilisez pas à l'extérieur ou dans des endroits où des produits aérosols (en spray) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.
9. Évitez tout démarrage involontaire. Assurez-vous que l'interrupteur est en position « Éteint » avant de soulever ou de transporter l'appareil. Transporter l'appareil avec votre doigt appuyé sur l'interrupteur ou le brancher alors que l'interrupteur est en position « Marche » peut provoquer des accidents.
10. Rechargez uniquement avec le chargeur spécifié par le fabricant. Un chargeur

adapté à un type de batterie peut provoquer un risque d'incendie s'il est utilisé avec un autre type de batterie.

11. Lors d'une mauvaise utilisation de l'appareil, un liquide coulé de la batterie ; évitez tout contact. En cas de contact accidentel, rincez le liquide avec de l'eau. Si le liquide entre en contact avec les yeux, consultez un médecin. Le liquide expulsé de la batterie peut causer des irritations ou des brûlures. (Ces conseils sont considérés adéquates pour les types de batteries lithium-ion conventionnelles. Si ces conseils ne s'appliquent pas à un type différent de batterie, les recommandations appropriées doivent être substituées.)
12. N'utilisez pas une batterie ou un appareil endommagé ou modifié. Les batteries endommagées ou modifiées peuvent réagir de manière imprévue, entraînant un risque d'incendie, d'explosion ou de blessure.
13. N'exposez pas une batterie ou un appareil au feu ou à des températures excessives. Une exposition au feu ou à une température supérieure à 130°C (266°F) peut provoquer une explosion.
14. Respectez toutes les instructions de charge et ne chargez pas la batterie ou l'appareil en dehors de la plage de température spécifiée dans les instructions. Une charge incorrecte ou en dehors des plages de température peut endommager la batterie et augmenter le risque d'incendie.
15. Faites effectuer les réparations par une personne qualifiée en utilisant uniquement des pièces de rechange identiques. Cela garantira que la sécurité de l'appareil est maintenue.
16. Ne pas modifiez et ne pas essayez de réparer l'appareil ou la batterie, sauf indication contraire dans les instructions d'utilisation et d'entretien.
17. Utilisez uniquement avec le chargeur Gang Qi / GQ07-050100-DX ou d'autres chargeurs inclus avec l'appareil ou fournis par le fabricant pour cet appareil.

Cet appareil est destiné à un usage domestique uniquement.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE POUR LE CANADA

- Ne pas jeter dans les ordures ménagères.
- Recyclez dans des centres de recyclage locaux ou auprès des détaillants.
- Trouvez des centres de recyclage : <https://www.appelarecycler.ca/>

INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE POUR LES AUTRES PAYS

Conformément à l'article 14 de la directive 2012/19/UE sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et à la directive 2006/66/CE sur les batteries et accumulateurs usagés.



Le symbole de la poubelle barrée indiqué sur l'équipement signifie qu'à la fin de sa durée de vie utile, l'appareil doit être collecté séparément des autres déchets. Tout appareil arrivé en fin de vie doit être remis à un centre de collecte de déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE) ou retourné au revendeur lors de l'achat d'un nouvel équipement DEEE, conformément à l'article 14 tel qu'il est appliqué dans le pays.

Une collecte séparée adéquate pour le recyclage, le traitement et l'élimination respectueuse de l'environnement contribue à prévenir les effets négatifs possibles sur l'environnement et la santé, tout en optimisant le recyclage et la réutilisation des composants de l'appareil. L'élimination abusive de l'appareil par l'utilisateur peut entraîner l'application de sanctions administratives conformément à la législation en vigueur.

DÉCLARATION FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 des règlements FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes: (1) Cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles. (2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris celles pouvant provoquer un fonctionnement indésirable.

AVERTISSEMENT : Toute modification non approuvée explicitement par la partie responsable de la conformité peut annuler l'autorisation de l'utilisateur à utiliser cet appareil.

REMARQUE : Cet appareil a été testé et jugé conforme aux limites établies pour un appareil numérique de classe B, conformément à la partie 15 des règles de la FCC. Ces limites sont conçues pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles avec les communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que des interférences ne se produiront pas lors d'une installation. Si cet appareil provoque des interférences qui nuisent à la réception d'un appareil radio ou d'une télévision, ce qui peut être déterminé en éteignant et rallumant l'appareil, nous vous recommandons d'essayer de corriger les interférences par l'une ou plusieurs des mesures suivantes:

1. Réorientez ou déplacez l'antenne réceptrice.
2. Augmentez la distance entre l'appareil et le récepteur.
3. Branchez l'appareil sur une prise d'un circuit différent de celui du récepteur.
4. Consultez un revendeur ou un technicien qualifié en réparations d'appareils radio ou télévision.

CAN ICES-003(B) / NMB-003(B) DÉCLARATION IC

L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique 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;
2. L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

MENTION LÉGALE

DISPOSITIF NON MÉDICAL

Smart Nora est conçu pour détecter des sons liés aux ronflements, dans le but de modifier lentement la taille de l'oreiller de l'utilisateur afin de réduire les ronflements. Ce dispositif est destiné à ceux dont les ronflements périodiques réveillent leur partenaire. Il n'est pas conçu pour diagnostiquer ou traiter l'apnée du sommeil ou toute autre condition ou trouble médical.

AVERTISSEMENT :

Symptômes potentiels de troubles ou maladies du sommeil : si l'un des symptômes ou conditions suivants accompagne vos ronflements ou difficultés de sommeil, consultez un médecin pour évaluer une éventuelle apnée obstructive du sommeil :

1. Somnolence excessive fréquente pendant la journée.
2. Périodes d'arrêt de la respiration observées par votre partenaire.
3. Réveil en ayant du mal à respirer, en suffoquant ou en s'étouffant.
4. Antécédents de maladie cardiaque.
5. Surpoids important.

CONTRE-INDICATIONS

- Smart Nora n'est pas destiné à être utilisé par des nourrissons ou des enfants.
- Smart Nora ne doit pas être utilisé en continu s'il n'est pas efficace.
- Smart Nora ne doit pas être utilisé s'il provoque de la douleur ou un autre inconfort.

GARANTIE

Smart Nora Inc. offre une garantie du fabricant d'un an. La garantie ne couvre pas les dommages causés par des accidents, une mauvaise utilisation, des abus, des inondations, des incendies, des tremblements de terre, d'autres causes externes ou l'utilisation avec une alimentation électrique inappropriée.

SMART NORA, INC.

2482 Yonge Street, Unit #198
Toronto, ON M4P 2H5
Canada

ENTRETIEN

L'Insert d'Oreiller et le sac en feutre ne peuvent pas être lavés ou nettoyés à sec. La Base et le Pebble contiennent des composants électroniques ; pour éviter tout dommage, ne pas exposer ces parties à des liquides, y compris l'eau et les produits de nettoyage. L'Insert d'Oreiller peut être nettoyé avec un chiffon humide.

PRÉCAUTION

Le remplacement de la batterie par un type incorrect peut désactiver les dispositifs de sécurité ; jeter une batterie dans un feu ou un four chaud, ou la broyer mécaniquement ou la couper, peut provoquer une explosion. Laisser une batterie dans un environnement à température extrêmement élevée peut entraîner une explosion ou une fuite de liquide ou de gaz inflammable. Une batterie soumise à une pression atmosphérique extrêmement basse peut également exploser ou fuir.

INSTRUCTIONS SUPPLÉMENTAIRES POUR LA CHARGE ET LA SÉCURITÉ DE LA BATTERIE

Les unités de Base et Pebble de Smart Nora contiennent des batteries lithium-ion rechargeables.

FONCTIONNEMENT ET CHARGE

- Utilisez uniquement les câbles de charge fournis et l'adaptateur de charge de base.
- Lorsque l'appareil est en état de charge, le voyant vert clignote.
- Lorsque la batterie est entièrement chargée, le voyant est fixe.
- Maintenez à température ambiante (10°C-35°C / 50°F-95°F).
- Une décharge normale se produit pendant l'utilisation nocturne et dure généralement 1 nuit.
- Rechargez lorsque le voyant clignote en rouge.

PRÉCAUTION : POUR PRÉVENIR LES INCENDIES ET BRÛLURES :

- Utilisez uniquement le matériel de charge fourni.
- Ne pas démonter, cogner ou exposer à une chaleur extrême.
- Arrêtez l'utilisation des appareils s'ils deviennent anormalement chauds.

Sweet dreams!

Faites de beaux rêves !

Need help?

Need help setting up your Smart Nora?
Have questions? Contact our support
and let's get you sleeping better as soon
as possible!

Call us: 1-833-473-2550

Web Support: support.smartnora.com

Email Support: support@smartnora.com

Or **chat live** with us on the
Smart Nora app!



©2025

Besoin d'aide ?

Vous avez besoin d'aide pour configurer
votre Smart Nora ? Vous avez des questions
? Contactez notre support à la clientèle et
commencez à mieux dormir dès que possible!

Appelez-nous: 1-833-473-2550

Support en ligne: support.smartnora.com

Support par courriel: support@smartnora.com

Ou discutez directement avec nous via
l'application Smart Nora!

Scan to start your sleep journey!

Scannez pour commencer votre
voyage vers un meilleur sommeil!

smart
nora