GARMIN®

INDEX™ SLEEP MONITOR

Okos alvásfigyelő



Felhasználói kézikönyv

Tartalomjegyzék

Bevezetés 3

Első lépések 3
Az eszköz áttekintése 3
Az alvásfigyelő karkötő aktiválása 3
A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő felvétele 4
Tippek az alvásfigyelő karkötő viseléséhez 6
Modul állapotjelző LED-je 7

Párosítás és beállítás 8

Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással 8
A(z) Index™ alvásfigyelő újrapárosítása 8
Riasztás beállítása 8
Riasztás szerkesztése 9
Riasztás elhalasztása vagy leállítása 9
Rendszerbeállítások 9
Alvási ütemterv beállítása 9
A rezgés erősségének beállítása 9
A modul felébresztése 9
Az alvásadatok megtekintése 10
Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással 10

Alváskövetés 12

Body Battery™ 12
Pulzoximéter 12
Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére 12
Pulzusszám-változékonyság állapota 12
A bőr hőmérséklete 13
Légzésváltozások 13

Készülékadatok 14

Az eszköz töltése 14
Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása 14
Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével 15
Az eszköz karbantartása 15
Modul eltávolítása és behelyezése az alvásfigyelő karkötőbe 15
Gépi mosás 16
Specifikációk 16

Hibaelhárítás 17

Az eszköz alaphelyzetbe állítása 17
A telefonom nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz 17
Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése 17
Az alvásfigyelő karkötő nem szinkronizál az alkalmazással 17
További információk beszerzése 17

Bevezetés

⚠ FIGYELMEZTETÉS

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

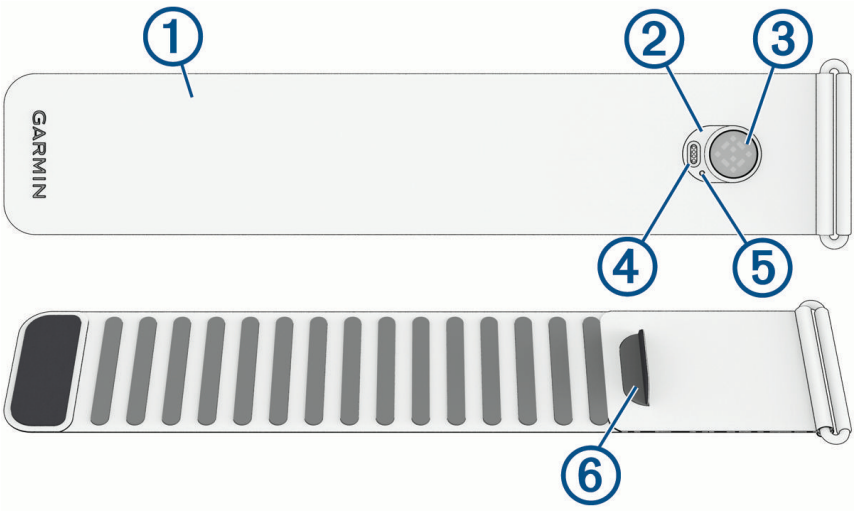
Első lépések

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- Csatlakoztassa az alvásfigyelő karkötőt a töltőhöz a karkötő bekapcsolásához (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása*, 3. oldal).
- Töltse le a Garmin Connect™ alkalmazást a telefonjára, majd párosítsa az eszközöket (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).
- Töltse fel az alvásfigyelő karkötőt (*Az eszköz töltése*, 14. oldal).
- Ellenőrizze, hogy vannak-e szoftverfrissítések (*Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével*, 15. oldal).

  A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem és a biztonság, és új funkciók is elérhetővé válnak.
- Aktiválja az alvásfigyelő karkötőt, mielőtt aludni tér (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása*, 3. oldal).

Az eszköz áttekintése



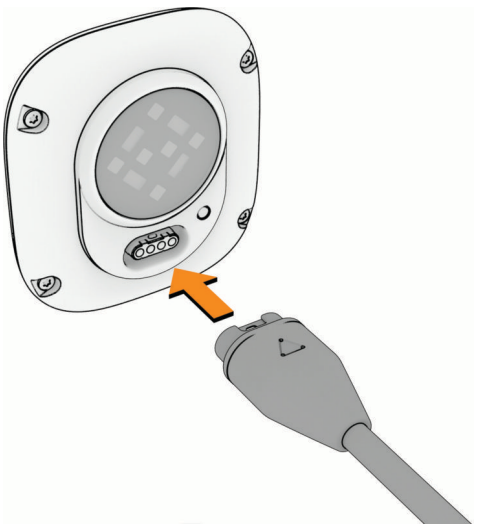
1	Alvásfigyelő karkötő
2	Modul
3	Érzékelő
4	Töltőport
5	LED
6	Modul zsebnyílás

Az alvásfigyelő karkötő aktiválása

1 Távolítsa el a védőfóliát a modul hátulján található érzékelőről.



2 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) a töltőportba.



3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.

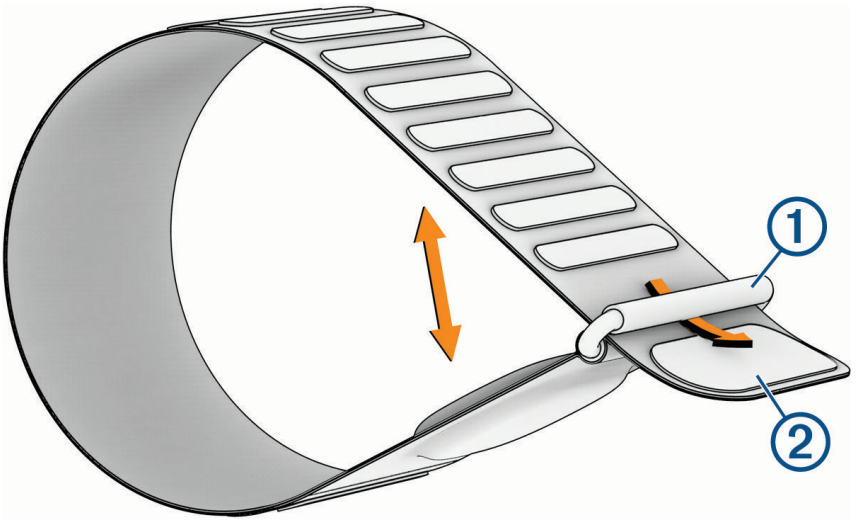
A LED aktív párosítási üzemmódban fénnyel villog (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő felvétele

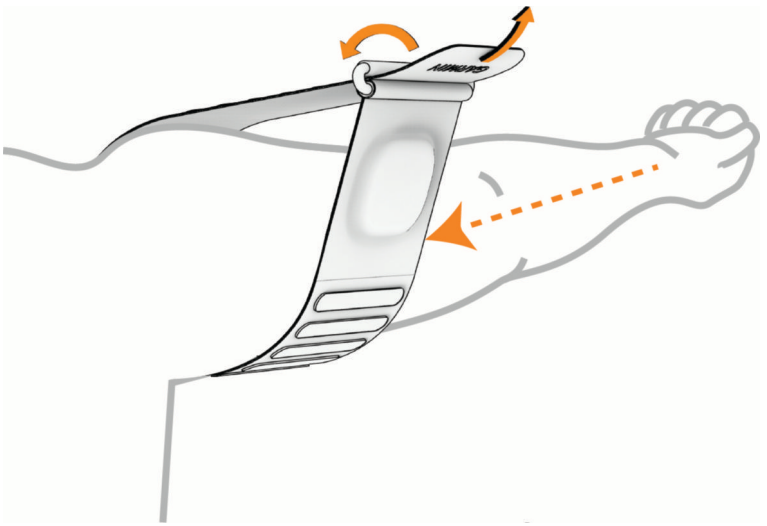
Amíg alszik, az alvásfigyelő karkötő figyeli a mozgását és az alvási szokásait. Alvási statisztikáit a Garmin Connect™-fiókjában (*Alváskövetés*, 12. oldal) tekintheti meg.

1 Hajtsa szét az alvásfigyelő karkötőt.

2 Hurkolja meg az alvásfigyelő karkötőt úgy, hogy átfűzi a rögzítőrúdon ①.



3 Helyezze a karját a hurokba, és csúsztassa az eszközt a felkarjára.



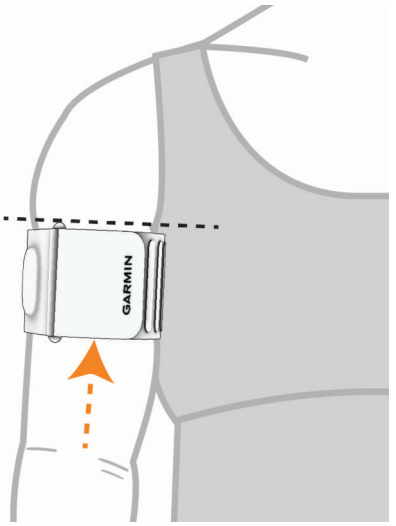
Az alvásfigyelő karkötő a könyök felett kell legyen.

4 Hajlítsa be a karját, és fűzze be a karkötő végét ② egy tetszés szerinti ponton.

5 Ha szükséges, vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról, és állítsa be újra, hogy az kényelmes legyen (*Tippek az alvásfigyelő karkötő viseléséhez*, 6. oldal).

TIPP: miután beállította az alvásfigyelő karkötőt, hogy az megfelelően illeszkedjen a karjára, a rögzített karkötőt minden használatkor beállítás nélkül fel- és le kell tudnia csúsztatni karján.

6 Úgy helyezze el az alvásfigyelőt, hogy alvás közben ne feküdjön rá.



Tippek az alvásfigyelő karkötő viseléséhez

⚠ VIGYÁZAT

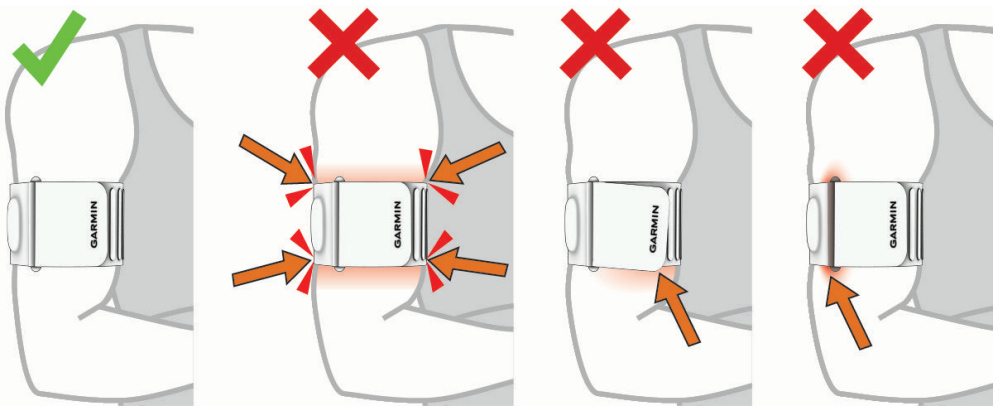
Az alvásfigyelő hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el az alvásfigyelőt, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében győződjön meg róla, hogy az alvásfigyelő tiszta és száraz, és nem túl szoros.

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötőt biztonságosan a karra kell erősíteni, de fontos, hogy kényelmes legyen a viselése.

MEGJEGYZÉS: az alvásfigyelő karkötőt könnyebb még a felhelyezése előtt beállítani.

- Ha vastagabb a karja, rögzítse a befűzhető szíjat közelebb a rögzítőrúdhoz.
- Miután megfelelően beállította az alvásfigyelő karkötőt, őrizze meg a hurkot, hogy használat közben további beállítás nélkül fel és le tudja venni az alvásfigyelő karkötőt.
- Ellenőrizze az alvásfigyelő karkötő illeszkedését, hogy alvás közben a lehető legkényelmesebb legyen a viselése.

  szánjon elegendő időt a kényelmes pozíció megtalálására.
- Győződjön meg arról, hogy a modulzseb laposan, kidudorodás nélkül fekszik a bőrön.
- Ne szorítsa meg túlságosan az alvásfigyelő karkötőt a karján.



- Helyezze a modultartót és a tartórudat a kar külső oldalára úgy, hogy a modul kifelé nézzen.

  TIPP: ha úgy kényelmesebb, a modult közelebb is állíthatja a karja belső oldalához.
- Próbálja meg elkerülni, hogy közvetlenül az alvásfigyelőre fekszik.
- Kerülje a szűk ruházatot, amely összenyomhatja az alvásfigyelő karkötőt.
- Az első viselés előtt és azt követően rendszeresen mossa meg az alvásfigyelőt (*Gépi mosás*, 16. oldal).

Modul állapotjelző LED-je

LED tevékenysége	Állapot
Villogó	A modul aktív párosítási módban van. Az eszköz 5 percig párosítási üzemmódban marad.
Folyamatos	A modul párosítva van.
Villogó	A modul be van kapcsolva.
Villogó	A modul tölt. A töltöttség növekedésével a villogási időköz növekszik, amíg teljesen fel nem töltődik.
Folyamatos	A modul teljesen fel van töltve.
Váltakozó	A modul frissíti a szoftverét.
Villogó	A párosítás nem sikerült, vagy az akkumulátor töltöttségi szintje kritikusan alacsony. Párosítsa újra, vagy töltse fel a modult (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).
Folyamatos	Hiba történt. Előfordulhat, hogy alaphelyzetbe kell állítania a modult (*Az eszköz alaphelyzetbe állítása*, 17. oldal).
Váltakozó	Folyamatban van a modul alapértelmezett gyári értékeinek visszaállítása.

Párosítás és beállítás

Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő csatlakoztatott jellemzőinek használatához párosítani kell a Garmin Connect alkalmazással.

1. Helyezze az eszközt az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
2. Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.
3. Csatlakoztassa a modult áramforráshoz az USB-kábellel (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása*, 3. oldal).

   Az eszköz állapotát jelző LED aktív párosítási módban fénnyel villog. Az eszköz 5 percig párosítási üzemmódban marad.

   TIPP: a párosítási módba való manuális belépéshez koppintson finoman és gyorsan az alvásfigyelőre legfeljebb 15 alkalommal, amíg a LED (*Modul állapotjelző LED-je*, 7. oldal) villogni nem kezd.
4. Olvassa be a QR-kódot a telefonjával.



5. A párosítási művelet befejezéséhez kövesse a Garmin Connect alkalmazásban megjelenő utasításokat.

A(z) Index™ alvásfigyelő újrapárosítása

Ha már párosította az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect™ alkalmazáshoz, de az alvásfigyelő nem küldi el az adatokat az alkalmazásba, az alábbi lépéseket követve próbálja meg újra a párosítási folyamatot az alvásfigyelő és a(z) Garmin Connect alkalmazás között.

1. Távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból és a(z) Bluetooth® telefon beállításaiból.
2. Csatlakoztassa az alvásfigyelőt egy USB-töltőporthoz.

   A készülék LED-je (*Modul állapotjelző LED-je*, 7. oldal) színnel villog.
3. Húzza ki az alvásfigyelőt az USB-töltőportból.

   A készülék rezeg, és a készülék LED-je színnel villog.
4. Várjon, amíg az állapotjelző LED nem villog tovább.
5. Finoman és gyorsan, legfeljebb 15 alkalommal koppintson az alvásfigyelőre.

   A készülék LED-je színnel villog.
6. Próbálja újra elvégezni a párosítási folyamatot (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

   5 perc inaktivitás után a készülék LED-je színnel villog, jelezve, hogy a párosítási mód kikapcsol. Szükség esetén ismételje meg a 4. lépést a párosítási mód elindításához.

Riasztás beállítása

Mielőtt riasztást állíthat be, a Index™ Sleep Monitor eszközt fel kell ébreszteni, és csatlakoztatni a Garmin Connect™ alkalmazáshoz.

1. A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.

3 Válassza a **Emlékeztetők** > **Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget.
4 A riasztási idő beállításához válassza az **Idő** lehetőséget.
5 Az **Ismétlés** elemre kattintva beállíthatja vagy módosíthatja a riasztás ismétlődését.
6 Ahhoz, hogy az ébresztést az ütemezett riasztás előtti 30 perces idősávra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, kapcsolja be az **Okos ébresztő** lehetőséget.

MEGJEGYZÉS: ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.

7 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
8 További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget, majd ismételje meg a 4–7. lépéseket.

Riasztás szerkesztése

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2 Válassza ki a Index™ Sleep Monitor eszközt.
3 Válassza a **Emlékeztetők** > **Szerkesztés** lehetőséget.
4 Válasszon ki egy riasztást.
5 Válasszon ki egy beállítást.
6 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

Riasztás elhalasztása vagy leállítása

A Garmin Connect™ alkalmazásban riasztást állíthat be (*Riasztás beállítása*, 8. oldal).

Amikor a modul vibrálni kezd, válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás elhalasztásához koppintson gyorsan kétszer a modulra.
- A riasztás leállításához koppintson gyorsan négyszer a modulra.

A rezgés szintjét a Garmin Connect alkalmazásban állíthatja be (*A rezgés erősségének beállítása*, 9. oldal).

Rendszerbeállítások

Alvási ütemterv beállítása

Az eszköz az alvási ütemtervet használja fel az alvás pontos méréséhez. A Garmin Connect™ alkalmazásban állítsa be a jellemző alvásidőt.

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2 Válassza ki az Index™ Sleep Monitor eszközt.
3 Válassza a **Rendszer** > **Alvás ütemezése** lehetőséget.
4 Adja meg a beállítani kívánt naptartományt.
5 Válassza ki a **Kezdés ideje** és az **Ébredés ideje** lehetőségeket, majd adjon meg konkrét időpontokat.

A rezgés erősségének beállítása

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2 Válassza ki a Index™ Sleep Monitor eszközt.
3 Válassza a **Rendszer** > **Rezgö riasztás** lehetőséget.
4 Válassza ki a rezgés erősségét.

az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

A modul felébresztése

5 másodpercig tartsa az ujját a modul hátulján található érzékelő fölött.



A LED villog, amint az eszköz bekapcsol.

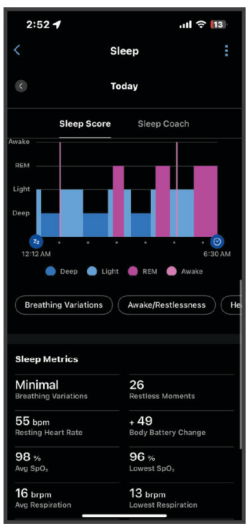
Az alvásadatok megtekintése

Ahhoz, hogy a Garmin Connect™ alkalmazásban megtekinthesse az alvásadatait, a Index™ Sleep Monitor eszközt és a Garmin Connect alkalmazást egyaránt fel kell ébreszteni és csatlakoztatni kell.

1. Miután felébredt, és végzett az alvással, vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról.
2. Közelítse az alvásfigyelő karkötőt a párosított telefonhoz.
3. Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

   MEGJEGYZÉS: az alkalmazás nyitva kell legyen, vagy a háttérben kell fusson.
4. Várjon néhány percet, amíg az alvásfigyelő karkötő szinkronizálja az alvásadatokat a Garmin Connect alkalmazással.

   Az alvásadatok a kompatibilis Garmin® órákkal is szinkronizálódnak, amennyiben azok párosítva vannak a Garmin Connect alkalmazással.
5. Tekintse meg az alvásadatait a Garmin Connect alkalmazásban vagy az elsődleges Garmin hordható eszközben.



Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással

Az Index™ Sleep Monitor eszköz időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, amikor az eszköz ébren van, és csatlakoztatva van a Garmin Connect alkalmazáshoz. Ezenkívül az adatok manuálisan bármikor szinkronizálhatók.

1. Közelítse az eszközt a párosított telefonhoz.
2. Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

TIPP: az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.

3 Válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
4 Válassza ki az Index Sleep Monitor eszközt.
5 Válassza ki a .
6 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
7 Tekintse meg az alvásadatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

Alváskövetés

Alvás közben az Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect™ alkalmazásban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel többek között az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás, a nyugalmi szívritmus és a Body Battery™ változása. Az alvásedző az alvás- és a tevékenységi előzményei és a HRV-állapota alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat Részletes alvásstatisztikákat tekinthet meg, és beállíthatja alvási ütemtervét a Garmin Connect-fiókjában (*Alvási ütemterv beállítása*, 9. oldal).

Bővebb információkat itt találhat: www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery™

Az alvásfigyelő karkötő elemzi a pulzusszám változékonyságát, az alvás minőségét és az alvási szakaszokat, és azok segítségével meghatározza a Body Battery változásait az éjszaka folyamán. A Body Battery legnagyobb mértékű változásai akkor várhatók, amikor a legjobban alszik éjszaka. A tevékenység és a stressz lemerítik az energiáit napközben, a szieszták és a pihenéssel töltött idő pedig lelassíthatják a dolgokat, vagy akár új lendületet adhatnak.

a betegség, az alkoholfogyasztás és a stressz megakadályozhatják abban, hogy teljesen feltöltse a Body Battery energiáit éjjel.

Szinkronizálja az alvásfigyelő karkötőt a Garmin Connect™-fiókjával a Body Battery legfrissebb változásainak, a hosszú távú trendeknek és további információknak a megjelenítéséhez.

Pulzoximéter

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Alvásfigyelő karórája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO_2 érték jelöli.

A Garmin Connect™ alkalmazásban a pulzoximéterrel mért értékek az SpO_2 százalékos értékeként jelennek meg. Itt további részleteket tekinthet meg a pulzoximéterrel mért értékekről, beleértve a trendeket több napra visszamenően, valamint az oxigénszaturáció százalékos arányának esetleges változásait (*Légzésváltozások*, 13. oldal). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg a karját az alvásfigyelő karkötő felhelyezése előtt.
- Viselje az alvásfigyelő karkötőt szívmagasságban.
- Ne vigyen fel naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az alvásfigyelő karkötő alá.
- Ne karcolja meg a modul hátoldalán lévő optikai érzékelőt.

Pulzusszám-változékonyság állapota

Az Ön Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötője alvás közben elemzi a pulzusszám-értékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változékonyságot (HRV), ami a két szívverés között eltelő idő változását jelenti. Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az alvásfigyelő karkötőt alvás közben is. Az alvásfigyelő karkötőnek három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változékonyság állapotának megjelenítéséhez.

Szinkronizálja az alvásfigyelő karkötőt a Garmin Connect™-fiókjával az aktuális pulzusszám-változékonyság állapotának és a trendeknek a megjelenítéséhez.

Állapot	Leírás
Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.

Állapot	Leírás
Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Gyenge	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van.
Nincs állapot	Nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

A bőr hőmérséklete

A Index™ Sleep Monitor alvásfigyelő karkötőre szerelt modul érzékelője nyomon követi a bőr hőmérsékletének változásait az éjszaka folyamán. A bőr hőmérséklete idővel változik, ami összefüggésben lehet a legutóbbi tevékenységekkel és az alvási környezettel. A bőr hőmérséklete a testhőmérséklet változását is jelezheti, ami elősegítheti a betegség korai felismerését. Tekintse meg a trendeket az alvás és az egészség javításához szükséges információkért.

TIPP: a nők a bőrhőmérséklet-ingadozásokat a menstruációs vagy ovulációs ciklus jobb nyomon követésére is használhatják. Bővebb információkat itt találhat: www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

A bőrhőmérséklete alapértékének megállapításához viselje három éjszakán át az alvásfigyelő karkötőt.

Légzésváltozások

⚠ VIGYÁZAT

Az Ön Index™ Sleep Monitor készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a garmin.com/ataccuracy oldalra.

A(z) Index Sleep Monitor eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzésváltozások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltotások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Bezéljen orvosával vagy egészségügyi szakértőjével, ha aggályai merülnének fel a légzésváltozások mértékével kapcsolatban.

Garmin Connect™ fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

Készülékadatok

Az eszköz töltése

⚠ FIGYELMEZTETÉS

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

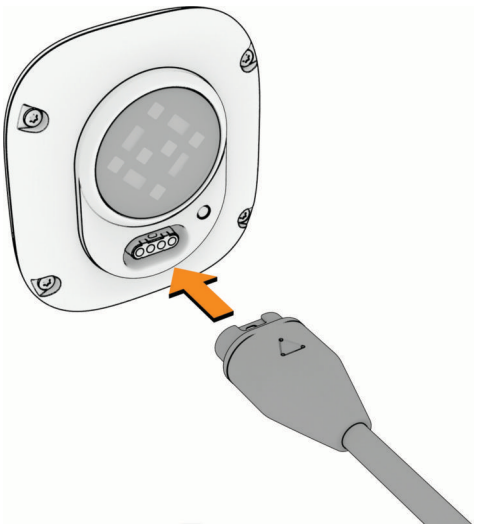
ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés előtt.

MEGJEGYZÉS: a jóváhagyott hőmérséklet-tartományon kívül eső hőmérsékleten az eszköz nem tölt (*Specifikációk*, 16. oldal).

Eszközéhez egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a buy.garmin.com oldalra, vagy vegye fel Garmin® kereskedőjével a kapcsolatot.

1. Keresse meg a modul hátlapját.
2. Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) a töltőportba.



3. Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.
4. Teljesen töltse fel az eszközt.

   A LED töltés közben fénnyel villog. A LED folyamatos fénnyel világít, amikor a töltés befejeződik.

   Az eszköz teljes feltöltése akár 2 órát is igénybe vehet.

Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása

A Index™ Sleep Monitor eszközt egy számítógéphez csatlakoztatva szoftverfrissítéseket telepíthet, illetve a tevékenységgel kapcsolatos fájlokat és adatokat vihet át a számítógépre.

1. A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2. Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.
3. Válassza a **Rendszer** > **USB-s fájlelérés** lehetőséget.
4. Engedélyezze a **Fájlelérés USB-n keresztül** lehetőséget.
5. Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) az eszköz csatlakozóportjába.
6. Csatlakoztassa a kábel másik végét egy számítógép USB-portjához.

   A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható készülékként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.

   MEGJEGYZÉS: a Mac® operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem érzékelik az eszközt. A Garmin Express™ szoftvert kell használni az eszközön található fájlok eléréséhez.

Szoftver frissítése a Garmin Connect™ alkalmazás segítségével

Az eszköz szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal, illetve párosítania kell az eszközt egy kompatibilis telefonnal (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 10. oldal).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az eszköznek.

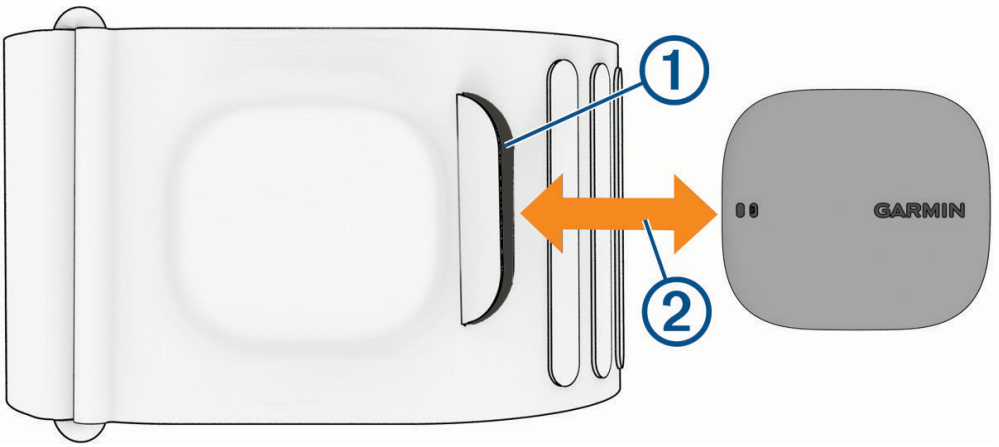
Az eszköz karbantartása

ÉRTESÍTÉS
Kerülje az erős ütéseket és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.
Kerülje a vegyi tisztítószerek, oldószerek és rovarirtószerek használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.
Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.
Ne mossa ki a modult mosógépben. A modulnak ki kell bírnia, ha alkalmanként eső vagy fröccsenő víz éri. A modul károsodhat, ha mosógépbe vagy szárítóba kerül (*Gépi mosás*, 16. oldal).
Ne használjon éles vagy érdes tárgyat a modul tisztításához.
Ne karcolja meg a modul hátoldalán lévő érzékelőt.

Modul eltávolítása és behelyezése az alvásfigyelő karkötőbe

Az alvásfigyelő karkötő kimosásához el kell távolítania a modult az Index™ Sleep Monitor eszközből (*Gépi mosás*, 16. oldal).

1 Az alvásfigyelő karkötőn lévő modulzseb ① kinyitásához nyissa fel a befűzhető rögzítéseket.



2 Csúsztassa ki a modult a zsebből ②.

3 A modul behelyezéséhez csúsztassa bele a kinyitott zsebbe a Garmin® logóval felfelé.

TIPP: amikor a modul az alvásfigyelő karkötőben van, az érzékelőt és a töltőportot nem takarhatja textília.



Gépi mosás

Mielőtt mosógépben kimosná az alvásfigyelő karkötőt, ki kell vennie a modult a zsebből (*Modul eltávolítása és behelyezése az alvásfigyelő karkötőbe*, 15. oldal).

- Mosás előtt rögzítse a befűzhető zárakat az alvásfigyelő karkötőre.
- Mossa ki az alvásfigyelő karkötőt mosógépben normál mosással együtt vagy önmagában.
- Helyezze az alvásfigyelő karkötőt mosózsákba vagy hálós mosózsákba, hogy megakadályozza a pánt összegubancolódását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

  MEGJEGYZÉS: ne használjon fehérítőt vagy olyan mosószereket, amelyek erős vegyszereket, öblítőt, fehérítőt vagy súrolószert tartalmaznak!
- Indítsa el a mosógépet kímélő mosási programmal, maximum 40°C (104°F) hőmérsékletű meleg vízzel.
- Amikor levegőn szárítja az alvásfigyelő karkötőt, akassza fel vagy fektesse le vízszintesen.

Specifikációk

Alvásfigyelő karkötő	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 in.) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 in.)
Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 7 éjszaka, SpO_2-vel
Üzemihőmérséklet-tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között)
Töltési hőmérséklet	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz @ -2,39 dBm max.
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM[1]

[1] A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a www.garmin.com/waterrating weboldalra.

Hibaelhárítás

Az eszköz alaphelyzetbe állítása

Az Index™ Sleep Monitor eszközt vissza lehet állítani az alapértelmezett gyári értékekre.

az eszköz alaphelyzetbe állítása törli a hosszú távú adatokat, például a bőrhőmérsékletet és a pulzusszám-változékonyságát (HRV).

1 A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget.
2 Válassza ki az Index Sleep Monitor eszközt.
3 Válassza a **Rendszer** > **Gyári értékek visszaállítása** lehetőséget.

A LED folyamatosan  fénnyel ég, amíg az alaphelyzetbe állítás be nem fejeződik.

az eszköz alaphelyzetbe állítása akár 10 percet is igénybe vehet.

4 Ismételje meg a párosítást (*Készülék párosítása a Garmin Connect™ alkalmazással*, 8. oldal).

A telefonom nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz

Ha telefonja nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont.
- Engedélyezze a Bluetooth® technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect™ alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérlése előtt távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból és a(z) Bluetooth telefon beállításaiból.
- Ha az eszköz nincs párosítva, csatlakoztassa az alvásfigyelőt egy USB-töltőporthoz, húzza ki az alvásfigyelőt, majd finoman és gyorsan a modult legfeljebb 15 alkalommal.

  A készülék LED-je  színnel villog. 5 percig újra megpróbálhatja a párosítási folyamatot (*A(z) Index™ alvásfigyelő újrapárosítása*, 8. oldal).
- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a ••• > **Garmin készülékek** > **Eszköz hozzáadása** lehetőséget.

Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése

Az elem töltöttségi szintjét kétféleképpen lehet ellenőrizni.

- A Garmin Connect™ alkalmazásban válassza a ••• > **Garmin készülékek**, majd a Index™ Sleep Monitor lehetőséget.
- Vegye le a Index Sleep Monitor eszközt a karjáról, és ellenőrizze a LED-et.

  Ha az elem töltöttségi szintje túl alacsony, az eszközállapot kijelzője  fénnyel villog.

Az alvásfigyelő karkötő nem szinkronizál az alkalmazással

- Győződjön meg arról, hogy elvégezte a beállítási eljárást (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása*, 3. oldal).
- Ébredés után azonnal vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról, hogy az azonnal szinkronizálódjon a Garmin Connect™ alkalmazással.
- Helyezze az alvásfigyelő karkötőt a telefon közelébe.
- Helyezze az ujját 5 másodpercig a modul hátulján található érzékelőre a modul felébresztéséhez.
- Amennyiben már párosította az eszközöket, a telefonján kapcsolja ki a Bluetooth®-funkciót, majd kapcsolja be újra.
- Amennyiben már párosította az eszközöket, győződjön meg arról, hogy a Garmin Connect alkalmazás aktiválva van, vagy a háttérben fut.
- Ha az eszközök már párosítva vannak, távolítsa el az Index™ Sleep Monitor a telefon Bluetooth beállításaiból, majd párosítsa újra az eszközöket (*A(z) Index™ alvásfigyelő újrapárosítása*, 8. oldal).
- Amennyiben nem párosította a készülékeket, engedélyezze telefonján a Bluetooth technológiát.
- A telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza a ••• > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt, majd a manuális szinkronizáláshoz válassza a ↻ lehetőséget.

További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a **support.garmin.com** webhelyre.

- A kompatibilis eszközökre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a **buy.garmin.com** oldalt vagy forduljon Garmin® márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a **www.garmin.com/ataccuracy** weboldalra.

  A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

A Garmin® és a Garmin embléma a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegye. A Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ és Index™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A BLUETOOTH® kifejezésvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az Mac® az Apple, Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A04990