

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

دليل المالك

جميع الحقوق محفوظة. بموجب حقوق الطبع والنشر، لا يجوز نسخ هذا الدليل كليًا أو جزئيًا ما لم يتم الحصول على موافقة خطية من Garmin على الأمر. وتحتفظ Garmin بحرية تغيير وتحسين منتجاتها وإدخال التغييرات على محتويات هذا الدليل دون أن تلتزم بإعلام أي شخص أو منظمة يمثل هذه التغييرات أو التحسينات. اذهب إلى www.garmin.com للاطلاع على تحديثات ومعلومات تكميلية تسري على استخدام المنتج.

Garmin® وشعار Garmin هما علامتان تجاريتان لشركة Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة، مسجلتان في الولايات المتحدة الأمريكية وفي بلدان أخرى. إن Body Battery™ و Garmin Connect™ و Garmin Express™ و Index™ هي علامات تجارية لـ Garmin Ltd. أو شركاتها التابعة. لا يجوز استخدام هذه العلامات التجارية من دون الحصول على إذن صريح من Garmin.

إن علامة BLUETOOTH® المكتوبة وشعاراتها هي ملك Bluetooth SIG, Inc. وأي استخدام لهذه العلامات من قبل Garmin يخضع لترخيص. إن Mac® هي علامة تجارية لـ Apple Inc. مسجلة في الولايات المتحدة ودول أخرى. تعود الأسماء التجارية والعلامات التجارية الأخرى إلى مالكيها المحددين.

رقم الطراز: A04990

جدول المحتويات

1	مقدمة
1	بدء الاستخدام
1	نظرة عامة على الجهاز
2	تنشيط سوار النوم
3	وضع سوار النوم Index Sleep Monitor
5	مؤشر LED الخاص بحالة الوحدة
6	الإقران والإعداد
6	إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect
7	تعيين منبه
7	إعدادات النظام
8	تفعيل الوحدة
8	عرض بيانات النوم الخاصة بك
9	مزامنة بياناتك يدويًا مع تطبيق Garmin Connect
9	تتّعب النوم
9	Body Battery
9	مقياس التأكسج
10	حالة تغير معدل نبضات القلب
10	درجة حرارة البشرة
10	تغيّرات التنفس
11	معلومات الجهاز
11	شحن الجهاز
11	توصيل الجهاز بحاسوبك
	تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect
12	العناية بالجهاز
14	المواصفات
14	استكشاف الأخطاء وإصلاحها
14	إعادة ضبط الجهاز
14	لن يتصل هاتفي بسوار النوم
14	كيف يمكنني التحقق من مستوى البطارية؟
15	لن تتم مزامنة سوار النوم الخاص بي مع التطبيق
15	الحصول على مزيد من المعلومات

مقدمة

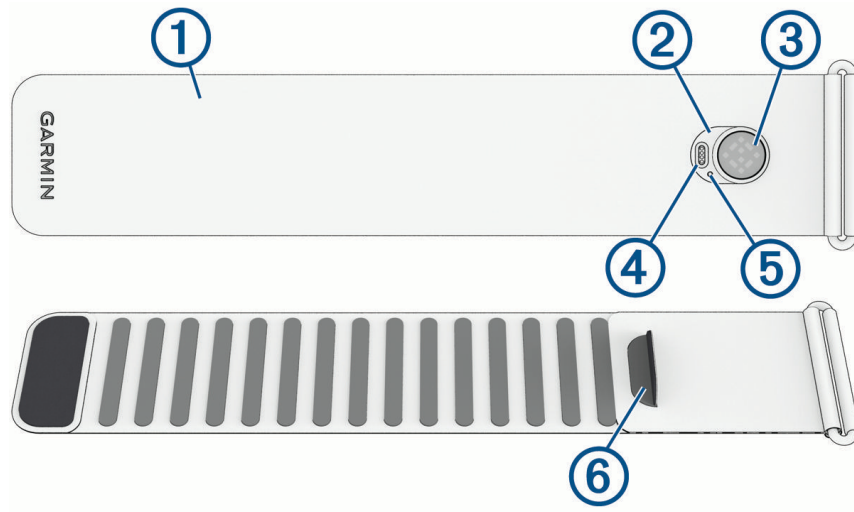
⚠ تحذير

راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

بدء الاستخدام

- عند استخدام سوار النوم Index Sleep Monitor للمرة الأولى، عليك إكمال هذه المهام لإعداد السوار والتعرف على الميزات الأساسية.
- قم بتوصيل سوار النوم بالشاحن لتشغيله (تنشيط سوار النوم، الصفحة 2).
- قم بتنزيل تطبيق Garmin Connect™ إلى هاتفك وبإقران الأجهزة (إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect، الصفحة 6).
- اشحن سوار النوم (شحن الجهاز، الصفحة 11).
- تحقق من توفر تحديثات البرنامج (تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect، الصفحة 12).
- توفر تحديثات البرنامج تغييرات وتحسينات للمزايا والأمان والخصوصية.
- قم بتنشيط سوار النوم قبل الخلود إلى النوم (تنشيط سوار النوم، الصفحة 2).

نظرة عامة على الجهاز



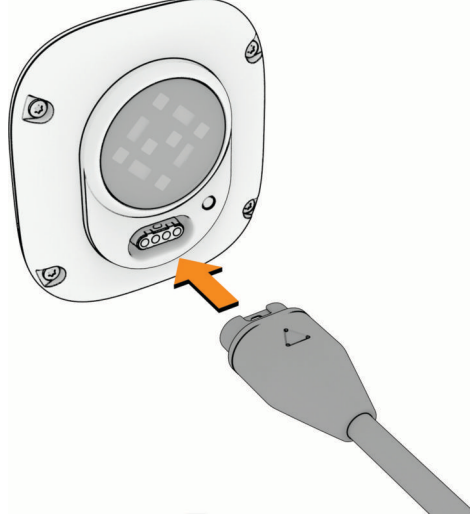
سوار النوم	①
الوحدة	②
المستشعر	③
منفذ الشحن	④
LED	⑤
فتحة حيب الوحدة	⑥

تنشيط سوار النوم

1 قم بإزالة الطبقة الواقية عن المستشعر الموجود على الجهة الخلفية من الوحدة.



2 قم بتوصيل (نهاية ▲) بمنفذ الشحن.



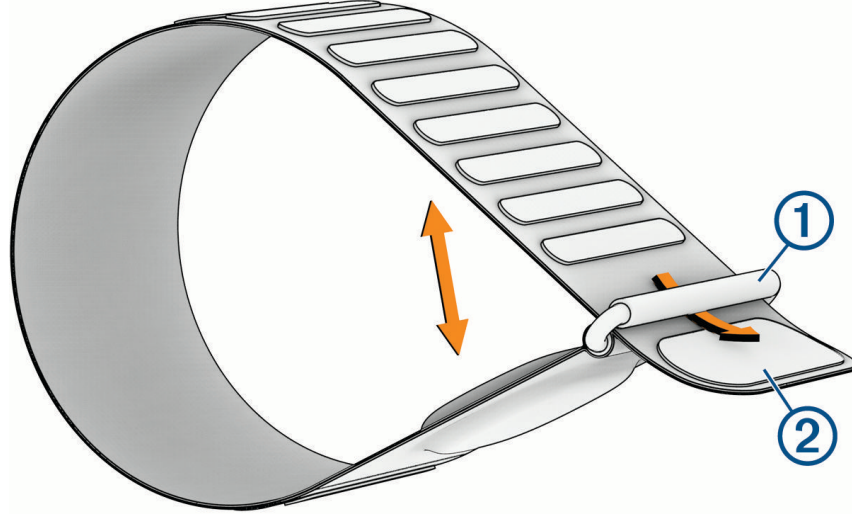
3 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ شحن USB. يومض مؤشر LED باللون ■ في وضع الإقران النشط (إقران جهازك بتطبيق *Garmin Connect*, الصفحة 6).

وضع سوار النوم Index Sleep Monitor

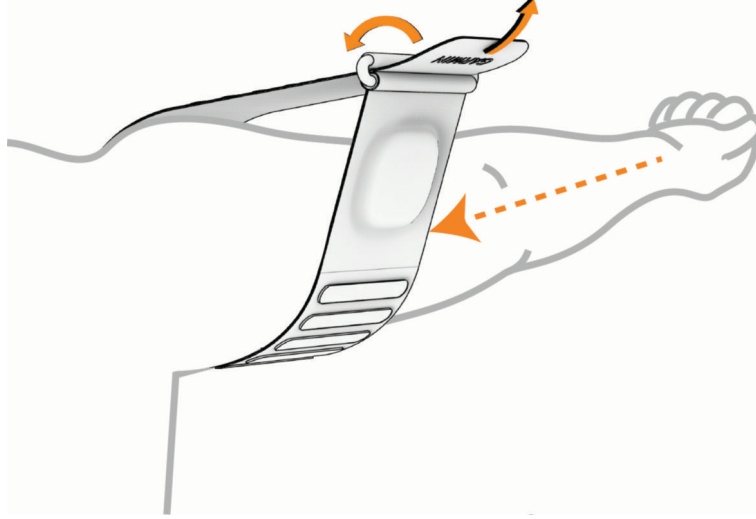
أثناء نومك، يراقب سوار النوم حركتك وأنماط نومك. يمكنك عرض إحصاءات نومك في حسابك على Garmin Connect (تتقب النوم، الصفحة 9).

1 أبسط سوار النوم.

2 شكّل حلقة باستخدام السوار من خلال تمرير سوار النوم عبر قضيب التثبيت ①.



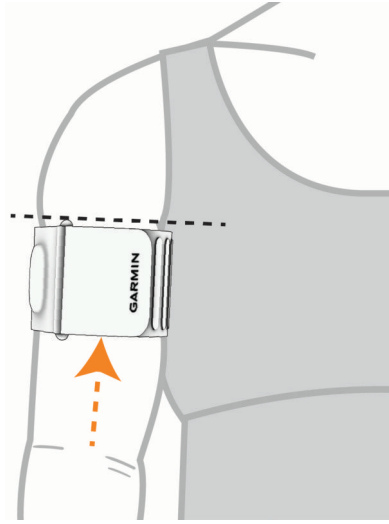
3 ضع ذراعك داخل الحلقة، ثم حرّك سوار النوم إلى أعلى ذراعك.



يجب أن يكون سوار النوم فوق مرفقك.

4 اثن ذراعك، واربط طرف السوار ② بقسم الخطاف والحلقة.

- 5 قم بإزالة سوار النوم عن ذراعك، وأعد ضبطه ليكون مريحًا إذا لزم الأمر (نصائح لوضع سوار النوم، الصفحة 4).
- تلميح:** بعد ضبط سوار النوم لإحكام تثبيته على ذراعك بالشكل الصحيح، يجب أن تتمكن من وضع سوار النوم المثبت وإزالته بدون تعديله في كل استخدام.
- 6 ضع الوحدة بعيدًا عنك أثناء النوم كي لا تستلقي عليها.



نصائح لوضع سوار النوم

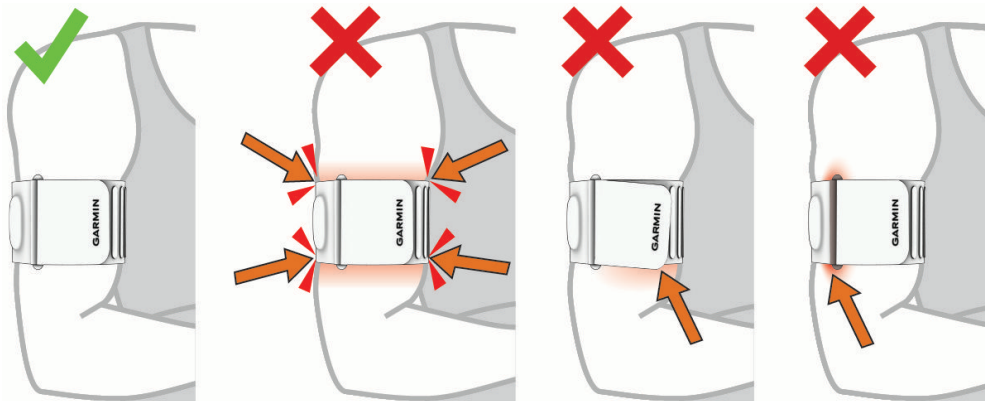
⚠ تنبيه

بعد استخدام سوار النوم لفترة طويلة، قد يعاني بعض المستخدمين تهيجًا للبشرة لا سيما إذا كانت بشرتهم حساسة أو لديهم حساسية معينة. إذا لاحظت أي تهيج للبشرة، فقم بإزالة سوار النوم وامنع بشرتك بعض الوقت للتعافي. للمساعدة في تفادي تهيج البشرة، تأكد من أن سوار النوم نظيف وجاف ولا تشده كثيرًا على ذراعك.

يجب أن يكون سوار النوم Index Sleep Monitor مثبتًا بخفة على الذراع على أن يظل مريحًا.

ملاحظة: قد يكون من الأسهل ضبط سوار النوم قبل وضعه.

- بالنسبة إلى الأذرع الكبيرة، اربط حزام الخطاف والحلقة بالقرب من قضيب التثبيت.
- عند ضبط سوار النوم وإحكام تثبيته بشكل مناسب، حافظ على الحلقة مُشكَّلة حتى تتمكن من وضع سوار النوم وإزالته في أثناء الاستخدام بدون المزيد من الضبط.
- تأكد من أن سوار النوم موضوع بشكل مناسب لتقليل شعور عدم الراحة أثناء النوم.
- **ملاحظة:** قد يستغرق الأمر بعض الوقت لإيجاد الطريقة الملائمة لتثبيته بشكل مريح.
- تأكد من بسط حبل الوحدة على البشرة بدون أي تجعيد.
- لا تشدّ سوار النوم كثيرًا على الذراع.



- ضع حبل الوحدة وقضيب التثبيت على الجزء الخارجي من الذراع، بحيث تكون الوحدة متجهة للخارج.
- **تلميح:** يمكنك ضبط الوحدة بحيث تكون أقرب إلى الجهة الداخلية من ذراعك إذا كان ذلك أكثر راحة.
- تجنب الاستلقاء مباشرة على الوحدة.

- تجنب الملابس الضيقة التي قد تضغط على سوار النوم.
- اغسل سوار النوم بشكل منتظم وقبل وضعه للمرة الأولى (*اغسل الآلة*, الصفحة 13).

مؤشر LED الخاص بحالة الوحدة

LED نشاط	الحالة
وامض 	الوحدة في وضع الإقران النشط. يبقى الجهاز في وضع الإقران لمدة 5 دقائق.
ثابت 	تم إقران الوحدة.
وامض 	يتم الآن تشغيل الوحدة.
وامض 	الوحدة قيد الشحن. مع زيادة مستوى الشحن، تزداد فترة الوميض حتى يتم شحنها بالكامل.
ثابت 	تم شحن الوحدة بالكامل.
التناوب بين  	يتم تحديث برنامج الوحدة.
وامض 	تعدّل الإقران أو مستوى شحن البطارية منخفض للغاية. يجب الإقران مجدداً أو شحن الوحدة (<i>إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect</i> , الصفحة 6).
ثابت 	حدث خطأ. قد تحتاج إلى إعادة ضبط الوحدة (<i>إعادة ضبط الجهاز</i> , الصفحة 14).
التناوب بين   	تتم إعادة ضبط الوحدة إلى قيم المصنع الافتراضية.

الإقران والإعداد

إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect

لاستخدام الميزات المتصلة لسوار النوم Index Sleep Monitor، يجب إقرانه مع تطبيق Garmin Connect.

- 1 ضع هاتفك ضمن مسافة 10 أمتار (33 قدمًا) من جهازك.
- 2 من متجر التطبيقات في هاتفك، ثبّت تطبيق Garmin Connect وافتحه.
- 3 قم بتوصيل الوحدة بمصدر طاقة باستخدام كبل USB (تنشيط سوار النوم، الصفحة 2).
- يومض مؤشر LED الخاص بحالة الجهاز باللون  في وضع الإقران النشط. يبقى الجهاز في وضع الإقران لمدة 5 دقائق.
- تلميح:** للدخول في وضع الإقران يدويًا، اضغط على الوحدة بشدة وسرعة لما يصل إلى 15 مرة حتى يومض مؤشر LED باللون  (مؤشر LED الخاص بحالة الوحدة، الصفحة 5).
- 4 امسح رمز الاستجابة السريعة باستخدام هاتفك.



- 5 اتبع التعليمات التي تظهر في تطبيق Garmin Connect لإكمال عملية الإقران.

إعادة إقران سوار النوم Index

إذا سبق أن قمت بإقران سوار النوم بتطبيق Garmin Connect ولكن سوار النوم لا يرسل البيانات إلى التطبيق، فيمكنك اتباع هذه الخطوات لإعادة محاولة عملية الإقران بين سوار النوم وتطبيق Garmin Connect.

- 1 قم بإزالة سوار النوم من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth® على هاتفك.
 - 2 قم بتوصيل وحدة سوار النوم بمنفذ شحن USB.
 -  (مؤشر LED الخاص بحالة الوحدة، الصفحة 5)
 - 3 افصل وحدة سوار النوم من منفذ شحن USB.
 - 
 - 4 اضغط على الوحدة بشدة وسرعة لما يصل إلى 15 مرة.
 - 
 - 5 أعد محاولة عملية الإقران (إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect، الصفحة 6).
- ملاحظة:** بعد 5 دقائق من عدم النشاط، يومض مؤشر LED على الجهاز باللون  للإشارة إلى إغلاق وضع الإقران. كرر الخطوة 4 لبدء وضع الإقران إذا لزم الأمر.

تعيين المنبه

لتتمكن من تعيين منبه، Index Sleep Monitor يجب أن يكون جهاز Index Sleep Monitor نشطًا ومتصلًا بتطبيق Garmin Connect.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر > أجهزة Garmin.
- 2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
- 3 اختر منبهات > إضافة منبه.
- 4 اختر الوقت لتعيين وقت المنبه.
- 5 اختر تكرار لتعيين تكرار المنبه أو تخصيصه.
- 6 لضبط المنبه لإيقاظك برفق في فترة مدتها 30 دقيقة قبل المنبه المجدول استنادًا إلى توقيت النوم الأمثل، قم بتشغيل منبه ذكي للاستيقاظ.
- 7 ملاحظة: سيتم تشغيل المنبه دائمًا في الوقت الذي تحدده بالإضافة إلى أي منبهات سابقة. على سبيل المثال، إذا قمت بضبط المنبه عند الساعة 8:00 صباحًا، فقد يصدر المنبه تنبيهًا برفق ليوقظك في وقت يتراوح بين الساعة 7:30 و8:00 صباحًا.
- 7 اختر حفظ.
- 8 لتعيين منبهات إضافية وحفظها، اختر إضافة منبه وكرر الخطوات من 4 إلى 7.

تحرير المنبه

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر > أجهزة Garmin.
- 2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
- 3 اختر منبهات > تحرير.
- 4 اختر منبهًا.
- 5 حدد خيارًا.
- 6 اختر حفظ.

تأجيل منبه أو إيقافه

- يمكنك استخدام تطبيق Garmin Connect لتعيين منبه (تعيين منبه، الصفحة 7).
- أثناء اهتزاز الوحدة، حدد أحد الخيارين:
- لتأجيل المنبه، اضغط بسرعة مرتين على الوحدة.
 - لإيقاف المنبه، اضغط بسرعة أربع مرات على الوحدة.
- يمكنك تعيين مستوى الاهتزاز في تطبيق Garmin Connect (إعداد مستوى الاهتزاز، الصفحة 7).

إعدادات النظام

إعداد جدول نومك

يستخدم جهازك جدول نومك كدليل لقياس نومك بدقة. استخدم تطبيق Garmin Connect لتعيين ساعات نومك النموذجية.

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر > أجهزة Garmin.
- 2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
- 3 اختر نظام > جدول النوم.
- 4 اختر نطاق الأيام التي تريد تعيينها.
- 5 اختر وقت النوم ووقت الاستيقاظ وأدخل الأوقات المحددة.

إعداد مستوى الاهتزاز

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر > أجهزة Garmin.
 - 2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
 - 3 اختر نظام > التنبيه بالاهتزاز.
 - 4 اختر مستوى الاهتزاز.
- ملاحظة: يؤدي مستوى الاهتزاز الأعلى إلى الحد من فترة استخدام البطارية.

تفعيل الوحدة

ضع إصبعك على المستشعر الموجود في الجزء الخلفي من الوحدة لمدة 5 ثوانٍ.

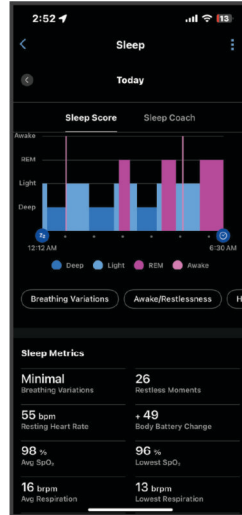


يومض مؤشر LED باللون ☐ فيما يتم تشغيل الجهاز.

عرض بيانات النوم الخاصة بك

لعرض بيانات النوم الخاصة بك في تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون جهاز Index Sleep Monitor وتطبيق Garmin Connect نشطين ومتصلين.

- 1 بعد الاستيقاظ من النوم، قم بإزالة سوار النوم من ذراعك.
- 2 ضع سوار النوم بالقرب من الهاتف المقترن.
- 3 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 4 **ملاحظة:** يجب أن يكون التطبيق مفتوحًا أو قيد التشغيل في الخلفية.
- 4 انتظر بضع دقائق حتى يقوم سوار النوم بمزامنة بيانات النوم مع تطبيق Garmin Connect.
- 5 تتم مزامنة بيانات النوم أيضًا مع ساعة Garmin® متوافقة ومقترنة بـ Garmin Connect.
- 5 اعرض بيانات نومك في تطبيق Garmin Connect أو على الجهاز الأساسي القابل للارتداء من Garmin.



مزامنة بياناتك يدويًا مع تطبيق Garmin Connect

يقوم جهاز Index Sleep Monitor بمزامنة البيانات بشكل دوري مع تطبيق Garmin Connect تلقائيًا عندما يكون جهازك نشطًا ومتصلًا بتطبيق Garmin Connect. يمكنك أيضًا مزامنة البيانات يدويًا في أي وقت.

- 1 ضع الجهاز بجانب الهاتف المقترن.
- 2 افتح تطبيق Garmin Connect.
- 3 تلميح: قد يكون التطبيق مفتوحًا أو قيد التشغيل في الخلفية. اختر > أجهزة Garmin.
- 4 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
- 5 اختر .
- 6 انتظر بينما تتم مزامنة البيانات.
- 7 اعرض بيانات نومك في تطبيق Garmin Connect.

تَعَقُّبُ النوم

أثناء نومك، يكشف سوار النوم Index Sleep Monitor نومك تلقائيًا ويراقب حركتك أثناء ساعات نومك العادية. يمكنك تعيين جدول نومك في تطبيق Garmin Connect. تتضمن إحصاءات النوم إجمالي عدد ساعات النوم ومراحل النوم والحركة أثناء النوم ونبضات القلب أثناء الراحة وتغيرات Body Battery™ وغير ذلك. يزودك مدرب النوم الخاص بك بتوصيات حول حاجتك إلى النوم استنادًا إلى محفوظات نشاطك ونومك، وحالة تغير معدل نبضات القلب. يمكنك عرض إحصاءات النوم بالتفصيل وتعيين جدول نومك في حسابك على Garmin Connect (إعداد جدول نومك، الصفحة 7).

لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking.

Body Battery

يحلل سوار النوم تغير معدل نبضات القلب ووحدة النوم ومراحل النوم لتحديد تغيير مقياس الطاقة Body Battery أثناء نومك. يمكنك أن تتوقع ارتفاعًا في تغيير مقياس الطاقة Body Battery خلال ليلة نوم جيد. يؤدي النشاط والتوتر إلى استنزاف طاقتك طوال اليوم، في حين أن القيلولات وأوقات الراحة قد تؤدي إلى إبطاء استنزاف الطاقة أو حتى تعزيز نشاطك.

ملاحظة: قد يمنعك المرض واستهلاك الكحول والتوتر من شحن مقياس الطاقة Body Battery خلال الليل. قم بمزامنة سوار نومك مع حسابك على Garmin Connect لعرض تغير مقياس الطاقة Body Battery الأحداث والمؤشرات على المدى الطويل وتفاصيل إضافية.

مقياس التأكسج

يتضمن سوار النوم Index Sleep Monitor ميزة مقياس التأكسج لقياس تشبع الأكسجين في دمك. يمكن أن تكون معرفة تشبع الأكسجين مهمة في فهم حالتك الصحية العامة وفي مساعدتك في تحديد طريقة تكيف جسمك مع الارتفاع. يقيس سوار النوم مستوى الأكسجين في الدم من خلال تسليط الضوء على الجلد والتحقق من كمية الضوء التي تم امتصاصها. يُشار إلى ذلك بتشبع الأكسجين في الدم.

في تطبيق Garmin Connect، تظهر قراءات مقياس التأكسج على شكل نسبة تشبع الأكسجين في الدم. يمكنك هنا عرض تفاصيل إضافية حول قراءات مقياس التأكسج، بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة، بالإضافة إلى أي تغيرات في نسبة تشبع الأكسجين (تغيرات التنفس، الصفحة 10). لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

تلميحات بشأن بيانات مقياس التأكسج غير المنتظمة

إذا كانت بيانات مقياس التأكسج غير منتظمة أو إذا كانت لا تظهر أمامك، يمكنك أن تلجأ إلى هذه التلميحات.

- اغسل ذراعتك وحققها قبل وضع سوار النوم عليها.
- ضع سوار النوم عند مستوى القلب.
- تجنب وضع الكريم الواقي من الشمس ومرطب البشرة وطارد الحشرات تحت سوار النوم.
- تجنب خدش مستشعر نبضات القلب الموجود على الجهة الخلفية من الوحدة.

حالة تغير معدل نبضات القلب

يحلل سوار النوم Index Sleep Monitor قراءات معدل نبضات القلب أثناء نومك لتحديد حالة تغير معدل نبضات القلب (HRV)، وهي المدة الزمنية المتغيرة بين نبضتي القلب. ويؤثر كل من التدريب والنشاط البدني والنوم والتغذية والعادات الصحية في تغير معدل نبضات القلب. ويمكن أن تختلف قيم تغير معدل نبضات القلب بشكل كبير استنادًا إلى الجنس والعمر ومستوى اللياقة البدنية. قد تشير حالة تغير معدل نبضات القلب المتوازنة إلى علامات إيجابية عن الصحة، مثل التوازن الجيد بين التدريب واستعادة النشاط وصحة قلب وأوعية دموية أفضل ومرونة لتحمل التوتر. قد تكون الحالة غير المتوازنة أو السيئة دليلاً على التعب أو على حاجة أكبر لاستعادة النشاط أو على ارتفاع مستوى التوتر. للحصول على أفضل النتائج، يجب وضع سوار النوم باستمرار أثناء النوم. يجب أن تتوفر بيانات النوم المنتظم لمدة ثلاثة أسابيع ليتمكن سوار النوم من عرض حالة تغير معدل نبضات القلب.

قم بمزامنة سوار النوم مع حسابك على Garmin Connect لعرض حالة تغير معدل نبضات القلب الحالية واتجاهاتها.

الحالة	الوصف
متوازنة	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو ضمن النطاق الأساسي.
غير متوازن	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أعلى من النطاق الأساسي أو أدنى منه.
منخفض	متوسط تغير معدل نبضات القلب لسبعة أيام هو أقل بكثير من النطاق الأساسي.
سيء	متوسط قيم تغير معدل نبضات القلب هو أقل بكثير من النطاق الطبيعي لعمر.
لا تتوفر أي حالة	لا تتوفر بيانات كافية لإنشاء متوسط لسبعة أيام.

درجة حرارة البشرة

تحتوي الوحدة الموحدة على سوار النوم Index Sleep Monitor على مستشعر مصمم لتعقب التغيرات في درجة حرارة بشرتك في الليل. تتغير درجة حرارة بشرتك مع مرور الوقت، وقد يرتبط ذلك بنشاطك الأخير وظروف نومك. قد تكون درجة حرارة البشرة أيضًا دليلاً على تغيرات في درجة حرارة الجسم العامة، ويحتمل أن يكون هذا الأمر دلالة مبكرة على المرض. راقب المؤشرات للحصول على أدلة لتحسين نومك وصحتك.

تلميح: بالنسبة إلى النساء، يمكنك أيضًا استخدام تغيرات درجة حرارة البشرة لتعقب الدورة الشهرية أو دورة الإباضة بشكل أفضل. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health.

يجب وضع سوار النوم لمدة ثلاث ليالٍ لتحديد درجة حرارة بشرتك الأساسية.

تغيرات التنفس

⚠ تنبيه

لا يعد جهاز Index Sleep Monitor جهازًا طبيًا وهو غير مخصص للتشخيص أو مراقبة أي حالة طبية. لمزيد من المعلومات عن دقة مقياس التأكسج، انتقل إلى garmin.com/ataccuracy.

يتضمن مستشعر معدل نبضات القلب البصري في جهاز Index Sleep Monitor ميزة مقياس التأكسج التي يمكنها قياس تغيرات التنفس في الليل. يتم توفير معلومات مفصلة عن تغير التنفس لتعزيز الوعي ببيئة نومك ولياقتك البدنية العامة. قد تكون تغيرات التنفس العرضية أو المتكررة ناجمة عن عوامل نمط حياتك الفردية أو بيئة نومك. تواصل مع طبيبك أو موفر الرعاية الصحية إذا كنت قلقًا بشأن مستوى تغيرات التنفس لديك. على حسابك على Garmin Connect، يمكنك عرض تفاصيل إضافية حول تغيرات التنفس بما في ذلك المؤشرات على مدار أيام متعددة.

معلومات الجهاز

شحن الجهاز

تحذير ⚠

يحتوي هذا الجهاز على بطارية ليثيوم أيون. راجع دليل معلومات هامة حول السلامة والمنتج الموجود في علبة المنتج للاطلاع على تحذيرات المنتج وغيرها من المعلومات المهمة.

ملاحظة

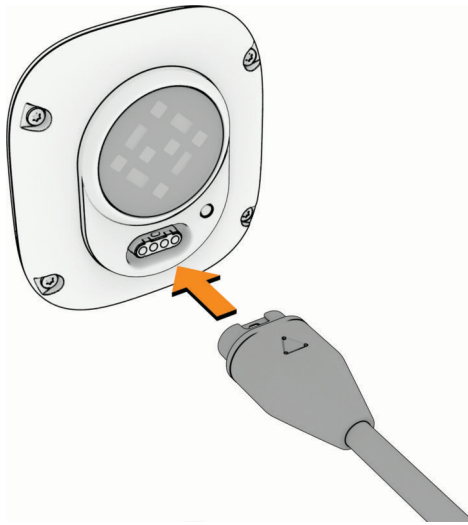
نظف نقاط التلامس والمنطقة المحيطة جيدًا وحققها تمامًا قبل شحن الجهاز لمنع تأكلها.

ملاحظة: لن يتم شحن الجهاز إذا كان خارج نطاق درجة الحرارة التي تمت الموافقة عليها (المواصفات، الصفحة 14).

يأتي جهازك مزودًا بكبل شحن خاص. للحصول على الملحقات الاختيارية وقطع الغيار، انتقل إلى buy.garmin.com أو تواصل مع وكيل Garmin الذي تتعامل معه.

1 حدد موقع الجهة الخلفية من الوحدة.

2 قم بتوصيل (نهاية ▲) بمنفذ الشحن.



3 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ شحن USB.

4 قم بشحن الجهاز بالكامل.

يوميض مؤشر LED باللون ■ أثناء الشحن. يومض مؤشر LED باللون ■ الثابت عند اكتمال الشحن.

قد يستغرق شحن الجهاز بالكامل ما يصل إلى ساعتين.

توصيل الجهاز بحاسوبك

يمكنك توصيل جهاز Index Sleep Monitor بحاسوبك لتثبيت تحديثات البرنامج أو نقل ملفات الأنشطة أو البيانات إلى حاسوبك.

1 في تطبيق Garmin Connect، اختر ●●● < أجهزة Garmin.

2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.

3 اختر نظام < الوصول إلى الملفات باستخدام USB.

4 قم بتمكين الوصول إلى الملفات باستخدام USB.

5 قم بتوصيل الكبل (نهاية ▲) بمنفذ الشحن على الجهاز.

6 قم بتوصيل الطرف الآخر من الكبل بمنفذ شحن USB على الحاسوب.

وفقًا لنظام تشغيل الحاسوب، يظهر الجهاز كجهاز محمول أو محرك أقراص قابل للإزالة أو وحدة تخزين قابلة للإزالة.

ملاحظة: لا تكتشف أنظمة التشغيل Mac® الجهاز بشكل افتراضي. يجب استخدام برنامج Garmin Express™ للتعامل مع الملفات الموجودة على جهازك.

تحديث البرنامج باستخدام تطبيق Garmin Connect

لن تتمكن من تحديث برنامج جهازك باستخدام تطبيق Garmin Connect، يجب أن يكون لديك حساب على Garmin Connect، كما يجب إقران الجهاز بهاتف متوافق ([إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect](#)، الصفحة 6).

قم بمزامنة جهازك مع تطبيق Garmin Connect ([مزامنة بياناتك يدويًا مع تطبيق Garmin Connect](#)، الصفحة 9).
عند توفر برنامج حديد، يرسل تطبيق Garmin Connect التحديث تلقائيًا إلى جهازك.

العناية بالجهاز

ملاحظة

تجنب الضربات الحادة والاستخدام القوي، فقد يؤدي ذلك إلى تقليل عمر المنتج.

تجنب استخدام المنظفات الكيماوية والمواد المذيبة وطارادات الحشرات التي قد تتلف المكونات البلاستيكية والطبقات النهائية.

لا تقم بتخزين الجهاز في أماكن تتعرض لدرجات حرارة مرتفعة جدًا لفترة زمنية طويلة، لأن ذلك قد يؤدي إلى حدوث تلف دائم للجهاز.

لا تغسل الوحدة في الغسالة. يجب أن تتحمل الوحدة الأمطار العرضية أو رذاذ الماء. قد يؤدي غسل الوحدة في الغسالة أو المجفف إلى تلفها ([غسل الآلة](#)، الصفحة 13).

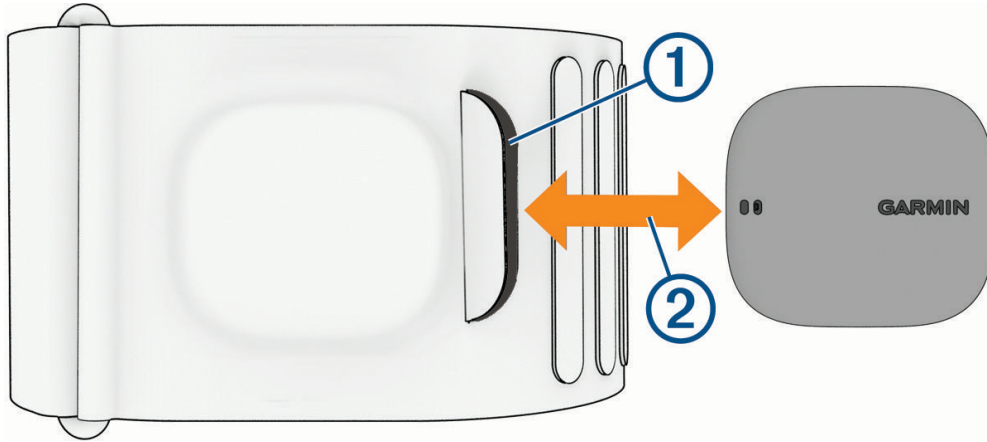
لا تستخدم أداة حادة أو كاشطة لتنظيف الوحدة.

تجنب خدش المستشعر الموجود على الجهة الخلفية من الوحدة.

إزالة الوحدة من سوار النوم وإدخالها فيه

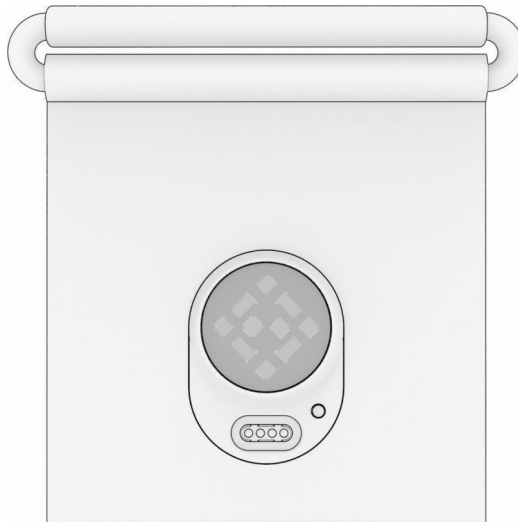
يجب إزالة الوحدة من Index Sleep Monitor لغسل سوار النوم (غسل الآلة، الصفحة 13).

1 حرّر مثبتات الخطاف والحلقة لفتح حيب الوحدة ① على سوار النوم.



2 اسحب الوحدة من الجيب ②.

3 لإدخال الوحدة، اسحبها لتنزلق في الجيب المفتوح على أن يكون شعار Garmin متجهًا إلى الأعلى.
تلميح: عندما تكون الوحدة في سوار النوم، يجب أن يكون المستشعر ومنفذ الشحن بعيدين عن أي نسيج.



غسل الآلة

قبل غسل سوار النوم في الغسالة، يجب إزالة الوحدة من الجيب (إزالة الوحدة من سوار النوم وإدخالها فيه، الصفحة 13).

- قم بتوصيل الخطاف وأقفال الحلقة على سوار النوم قبل غسله.
- اغسل سوار النوم في الغسالة باستخدام كمية منتظمة من الغسيل أو بمفرده.
- ضع سوار النوم في كيس غسيل أو كيس غسيل شبكي لمنع تشابك الحزام.
- استخدم كمية صغيرة من محلول تنظيف معتدل.
- **ملاحظة:** لا تستخدم مواد مبيضة أو محاليل تنظيف تحتوي على مواد كيميائية قوية أو منعم أقمشة أو مبيض أو مواد كاشطة.
- قم بتشغيل الغسالة على دورة لطيفة، باستخدام الماء الدافئ على درجة حرارة تبلغ 40 درجة مئوية (104 درجة فهرنهايت) كحد أقصى.
- عند تجفيف سوار النوم بالهواء، قم بتعليقه أو أبسطه.

المواصفات

سوار النوم	صغير/متوسط: 32,6 x 6,4 x 0,06 سم (12,8 x 2,5 x 0,02 بوصة) كبير/كبير جداً: 45,2 x 6,4 x 0,06 سم (17,8 x 2,5 x 0,02 بوصة)
نوع البطارية	قابلة لإعادة الشحن، ليثيوم أيون مضمنة
فترة استخدام البطارية	ما يصل إلى 7 ليالٍ، مع تشبع الدم المحيطي بالأكسجين
نطاق درجات حرارة التشغيل	من -20 إلى 60 درجة مئوية (من -4 درجات إلى 140 درجة فهرنهايت)
نطاق درجة حرارة الشحن	من 0 إلى 45 درجة مئوية (من 32 إلى 113 درجة فهرنهايت)
التردد اللاسلكي	2,4 جيجاهرتز @ بقوة -2,39 ديسيبل مللي واط كحد أقصى
تصنيف المياه	5 حو ¹

استكشاف الأخطاء وإصلاحها

إعادة ضبط الجهاز

يمكنك إعادة ضبط Index Sleep Monitor إلى قيم المصنع الافتراضية.

ملاحظة: تؤدي إعادة ضبط الجهاز إلى حذف البيانات الطويلة الأمد مثل درجة حرارة البشرة وتغيّر معدل نبضات القلب (HRV).

- 1 في تطبيق Garmin Connect، اختر > > > > **أجهزة Garmin**.
- 2 اختر جهاز Index Sleep Monitor.
- 3 اختر **نظام > افتراضيات المصنع**.
- يومض مؤشر LED باللون    باستمرار، حتى تكتمل عملية إعادة الضبط.
- ملاحظة:** قد تستغرق عملية إعادة ضبط الجهاز ما يصل إلى 10 دقائق.
- 4 قم بإقران مجدداً (إقران جهازك بتطبيق Garmin Connect، الصفحة 6).

لن يتصل هاتفي بسوار النوم

يمكنك تجربة هذه النصائح في حال لن يتصل هاتفك بسوار النوم.

- أوقف تشغيل هاتفك، ثم أعد تشغيله مرة أخرى.
- قم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- قم بتحديث تطبيق Garmin Connect إلى الإصدار الأخير.
- قبل إعادة محاولة عملية الإقران، قم بإزالة سوار النوم من تطبيق Garmin Connect وإعدادات Bluetooth على هاتفك.
- عندما يكون الجهاز غير مقترن، قم بتوصيل سوار النوم بمنفذ شحن USB، وافصله ثم اضغط على الوحدة بقشدة وبسرعة لما يصل إلى 15 مرة.

 (إعادة إقران سوار النوم Index، الصفحة 6)

- إذا اشتريت هاتفاً جديداً، فقم بإزالة سوار النوم من تطبيق Garmin Connect المتوفر على الهاتف الذي تنوي التوقف عن استخدامه.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر > > > > **أجهزة Garmin** > **إضافة جهاز** للدخول في وضع الإقران.

كيف يمكنني التحقق من مستوى البطارية؟

تتوفر طريقتان مختلفتان للتحقق من مستوى البطارية.

- في تطبيق Garmin Connect، اختر > > > > **أجهزة Garmin**، ثم اختر Index Sleep Monitor.
- قم بإزالة جهاز Sleep Monitor Index عن ذراعك، وتحقق بسرعة من مؤشر LED.
- سيومض مؤشر حالة الجهاز باللون  عندما يكون مستوى البطارية منخفضاً للغاية.

¹ يتحمل الجهاز الضغط حتى عمق 50 متراً. لمزيد من المعلومات، انتقل إلى www.garmin.com/waterrating.

لن تتم مزامنة سوار النوم الخاص بي مع التطبيق

- تحقق من إكمال عملية الإعداد (تنشيط سوار النوم، الصفحة 2).
- قم بإزالة سوار النوم من ذراعك مباشرةً بعد الاستيقاظ حتى تتم مزامنته على الفور مع تطبيق Garmin Connect.
- ضع سوار النوم ضمن نطاق هاتفك.
- ضع إصبعك على المستشعر الموحود في الجهة الخلفية من الوحدة لمدة 5 ثوانٍ لتنشيطها.
- إذا تم إقران الأجهزة سابقًا، فيمكنك إيقاف تشغيل Bluetooth على هاتفك، ثم تشغيلها من جديد.
- إذا سبق أن تم إقران أجهزتك، فتأكد من أن تطبيق Garmin Connect نشط أو قيد التشغيل في الخلفية.
- إذا تم إقران الأجهزة سابقًا، فقم بإزالة Index Sleep Monitor من إعدادات Bluetooth على هاتفك، ثم قم بإقران الأجهزة مرة أخرى (إعادة إقران سوار النوم Index، الصفحة 6).
- إذا كانت الأجهزة غير مقترنة، فقم بتمكين تقنية Bluetooth على هاتفك.
- على هاتفك، افتح تطبيق Garmin Connect، واختر > أجهزة Garmin ثم اختر Index Sleep Monitor و  للمزامنة يدويًا.

الحصول على مزيد من المعلومات

- انتقل إلى support.garmin.com للحصول على مزيد من الأدلة والمقالات وتحديثات البرامج.
- انتقل إلى الموقع buy.garmin.com، أو تواصل مع وكيل Garmin للحصول على معلومات عن الأجهزة المتوافقة وقطع الغيار.
- انتقل إلى www.garmin.com/ataccuracy.
- لا يُعتبر هذا الجهاز جهازًا طبيًا. لا تتوفر ميزة مقياس الأكسج في كل البلدان.

