

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Ръководство за притежателя

© 2025 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin® и логото на Garmin са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ и Index™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Словната марка и логата BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и всяко използване на подобни търговски марки от Garmin е по лиценз. Mac® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04990

Съдържание

Въведение.....	1
Начално запознаване.....	1
Общ преглед на устройството.....	1
Активиране на лентата за сън.....	2
Поставяне на лентата за сън Index	
Sleep Monitor.....	3
Светодиод за състоянието на	
модула.....	5
Сдвояване и настройка.....	5
Сдвояване на устройството с	
приложението Garmin Connect.....	5
Настройване на аларма.....	7
Системни настройки.....	7
Събуждане на модула.....	8
Преглед на Вашите данни за съня.....	9
Ръчно синхронизиране на данни с	
приложението Garmin Connect.....	9
Проследяване на съня.....	10
Body Battery.....	10
Пулсов оксиметър.....	10
Състояние на изменение на пулса..	11
Температура на кожата.....	11
Вариации на дишането.....	12
Информация за устройството.....	12
Зареждане на устройството.....	12
Свързване на устройството към	
компютъра Ви.....	13
Актуализиране на софтуера чрез	
приложението Garmin Connect.....	13
Грижа за устройството.....	13
Технически характеристики.....	15
Проблеми.....	15
Рестартиране на устройството.....	15
Моят телефон не иска да се свърже с	
лентата за сън.....	15
Как да проверя нивото на	
батерията?.....	15
Моята лента за сън не се	
синхронизира с приложението.....	16
Получаване на повече	
информация.....	16

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Начално запознаване

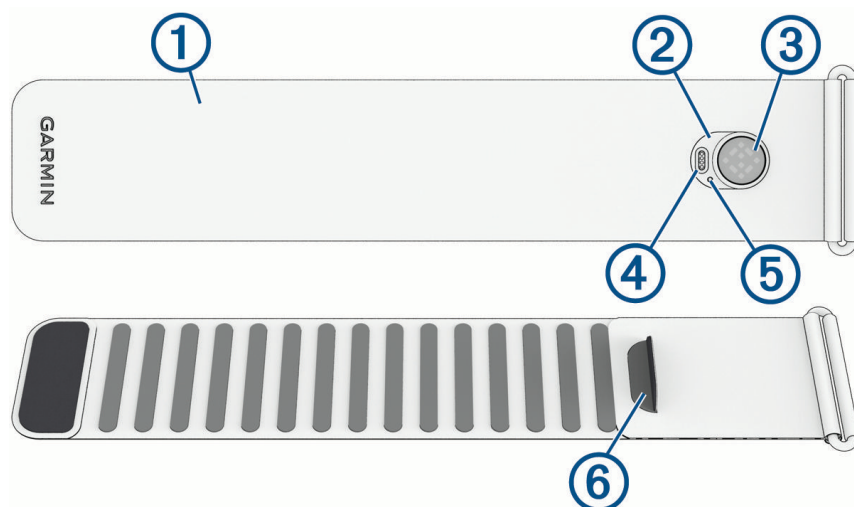
Когато използвате лентата си за сън Index Sleep Monitor за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да я настроите и да се запознаете с основните функции.

- Включете лентата за сън към зарядното устройство, за да я включите ([Активиране на лентата за сън](#), стр. 2).
- Изтеглете приложението Garmin Connect™ на телефона си и сдвоете устройствата ([Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect](#), стр. 5).
- Заредете лентата за сън ([Зареждане на устройството](#), стр. 12).
- Проверете за актуализации на софтуера ([Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect](#), стр. 13).

Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.

- Активирайте лентата за сън преди сън ([Активиране на лентата за сън](#), стр. 2).

Общ преглед на устройството



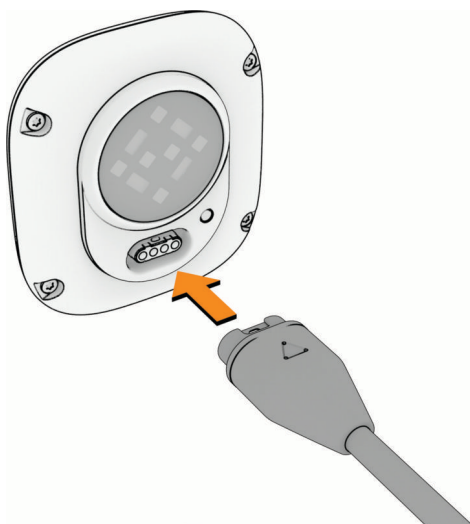
①	Лента за сън
②	Модул
③	Сензор
④	Порт за зареждане
⑤	Светодиод
⑥	Отваряне на джоба на модула

Активиране на лентата за сън

- 1 Отстранете защитното фолио от сензора на гърба на модула.



- 2 Включете кабела (краят с ▲) в порта за зареждане.



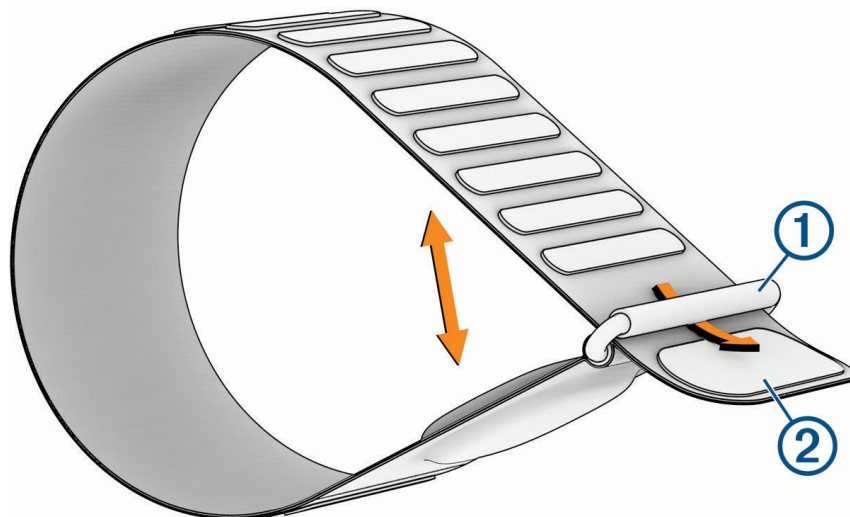
- 3 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.

Светодиодът премигва в  в активен режим на съдвяване ([Сдвяване на устройството с приложението Garmin Connect](#), стр. 5).

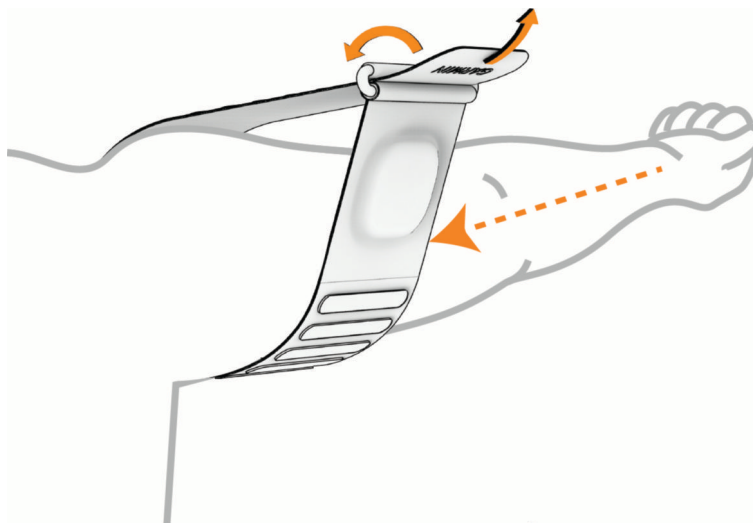
Поставяне на лентата за сън Index Sleep Monitor

Докато спите, лентата за сън следи движението и моделите на съня Ви. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия акаунт в Garmin Connect ([Проследяване на съня, стр. 10](#)).

- 1 Разгънете лентата за сън.
- 2 Оформете примка с лентата, като прокарате лентата за сън през фиксатора ①.



- 3 Поставете ръката си в примката и плъзнете лентата за сън към горната част на ръката.



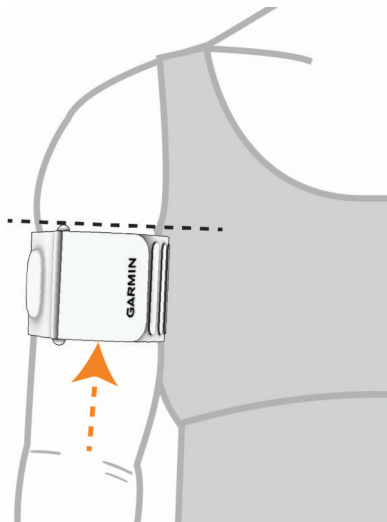
Лентата за сън трябва да е над лакътя Ви.

- 4 Наведете ръката си и закрепете края на лента ② върху залепящата се част.

- 5 Ако е необходимо, свалете лентата за сън от ръката си и я нагласете така, че да Ви е удобна (*Съвети за носене на лентата за сън, стр. 4*).

СЪВЕТ: След като сте регулирали лентата за сън, за да пасне правилно на ръката Ви, трябва да можете да поставяте закопчаната лента за сън и да я сваляте, без да я регулирате при всяка употреба.

- 6 Позиционирайте модула така, че да не лежите върху него по време на сън.



Съвети за носене на лентата за сън

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на лентата за сън, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете лентата за сън и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че лентата за сън е чиста и суха, и не я стягайте прекалено много върху китката си.

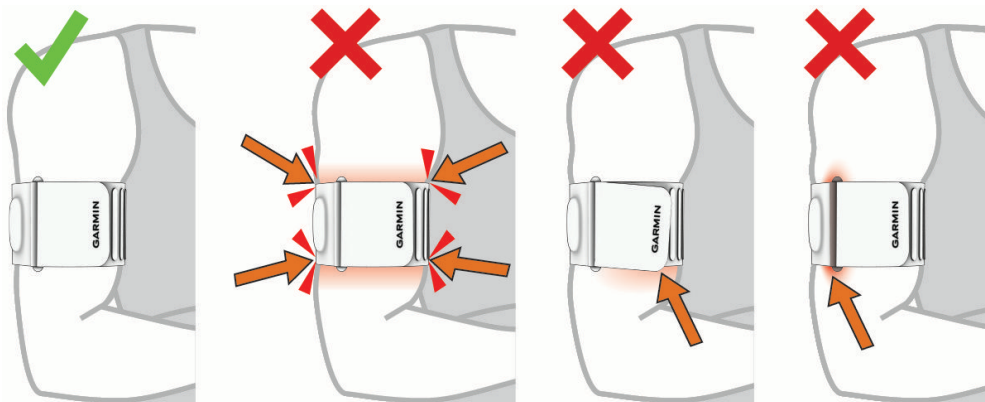
Лентата за сън Index Sleep Monitor трябва да е леко прилепнала към ръката, но да е удобна.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да е по-лесно да регулирате лентата за сън, преди да я поставите.

- За по-големи ръце закрепете лентата със залепящата част по-близо до фиксатора.
- След като регулирате лентата за сън за правилно прилягане, дръжте примката оформена така, че да можете да поставяте и сваляте лентата за сън по време на употреба без допълнително регулиране.
- Проверете дали лентата за сън е подходяща, за да намалите дискомфорта по време на сън.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да е необходимо време, за да се намери удобен вариант.

- Уверете се, че джобът на модула лежи равномерно върху кожата, без да се издува.
- Не затягвайте прекалено лентата за сън върху ръката.



- Поставете джоба на модула и фиксатора от външната страна на ръката, така че модулет да е обърнат навън.
СЪВЕТ: Можете да настроите модула по-близо до вътрешната страна на ръката си, ако това е по-удобно.
- Избягвайте да лежите директно върху модула.
- Избягвайте тесни дрехи, които могат да притиснат лентата за сън.
- Измивайте редовно лентата за сън, преди да я носите за първи път ([Пране в пералня, стр. 14](#)).

Светодиод за състоянието на модула

Активност на светодиода	Състояние
Премигване в 	Модулът е в режим на активно сдвояване. Устройството е в режим на сдвояване в продължение на 5 минути.
Свети постоянно в 	Модулът е сдвоен.
Премигване в 	Модулът се включва.
Премигване в 	Модулът се зарежда. С увеличаване на заряда периодът на мигането се увеличава, докато не се зареди напълно.
Свети постоянно в 	Модулът е напълно зареден.
Редуващо  	Модулът актуализира софтуера.
Мига в 	Свързването е неуспешно или нивото на батерията е критично ниско. Трябва да се сдвоите отново или да заредите модула (Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect, стр. 5).
Свети постоянно в 	Възникна грешка. Може да се наложи да нулирате модула (Рестартиране на устройството, стр. 15).
Редуващо   	Модулът се връща към фабричните стойности по подразбиране.

Сдвояване и настройка

Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect

За да използвате свързаните функции на лентата за сън Index Sleep Monitor, тя трябва да бъде сдвоена с приложението Garmin Connect.

- 1 Поставете телефона си на 10 m (33 ft) от устройството.
- 2 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте и отворете приложението  Garmin Connect.
- 3 Включете модула към източник на захранване с помощта на USB кабела ([Активиране на лентата за сън, стр. 2](#)).

Светодиодът за състоянието на устройството премигва  в активен режим на сдвояване. Устройството е в режим на сдвояване в продължение на 5 минути.

СЪВЕТ: За да влезете ръчно в режим на сдвояване, докоснете модула силно и бързо до 15 пъти, докато светодиодът премигне в  ([Светодиод за състоянието на модула, стр. 5](#)).

- 4 Сканирайте QR кода с телефона си.



- 5 Следвайте инструкциите на екрана на приложението Garmin Connect, за да завършите процеса на сдвояване.

Повторно сдвояване на лентата за сън Index

Ако вече сте сдвоили лентата за сън с приложението Garmin Connect, но тя не изпраща данни към него, можете да следвате стъпките по-долу, за да повторите процеса на сдвояване между лентата за сън и приложението Garmin Connect.

- 1 Премахнете лентата за сън от приложението Garmin Connect и настройките на Bluetooth® в телефона.
- 2 Включете модула на лентата за сън към USB порт за зареждане.



(Светодиод за състоянието на модула, стр. 5)

- 3 Изключете модула на лентата за сън от USB порта за зареждане.



- 4 Докоснете модула силно и бързо до 15 пъти.



- 5 Пробвайте отново процеса на сдвояване ([Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect, стр. 5](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: След 5 минути бездействие светодиодът на устройството ще премигне в червено , което показва, че режимът на сдвояване е затворен. Ако е необходимо, повторете стъпка 4, за да стартирате режима на сдвояване.

Настройване на аларма

Преди да зададете аларма, устройството Index Sleep Monitor трябва да е будно и свързано с приложението Garmin Connect.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.
- 2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.
- 3 Изберете **Аларми > Добавяне на аларма**.
- 4 Изберете **Време** за редактиране на часа на алармата.
- 5 Изберете **Повтаряне**, за да зададете или персонализирате повторението на алармата.
- 6 За да настроите алармата да Ви събужда внимателно в 30-минутния прозорец преди планираната аларма въз основа на оптималното време за сън, включете **Интелигентна аларма за събуждане**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Вашата аларма винаги ще се включва в избраното от Вас време в допълнение към всички по-ранни аларми. Например, ако настроите алармата си за 8:00 ч., тя може внимателно да Ви предупреди да се събудите между 7:30 и 8:00 ч.
- 7 Изберете **Запис**.
- 8 За да настроите и запаметите допълнителни аларми, изберете **Добавяне на аларма** и повторете стъпки от 4 до 7.

Редактиране на аларма

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.
- 2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.
- 3 Изберете **Аларми > Редактиране**.
- 4 Изберете аларма.
- 5 Изберете опция.
- 6 Изберете **Запис**.

Отлагане или спиране на алармата

Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да настроите аларма ([Настройване на аларма](#), стр. 7).

Докато модулт вибрира, изберете опция:

- За да отложите алармата, докоснете бързо модула два пъти.
- За да спрете алармата, докоснете бързо модула четири пъти.

Можете да зададете нивото на вибрациите в приложението Garmin Connect ([Задаване на нивото на вибрация](#), стр. 8).

Системни настройки

Задаване на Вашия график за сън

Вашето устройство използва графика Ви за сън като ръководство за точно измерване на съня Ви. Използвайте приложението Garmin Connect, за да зададете типичните си часове за сън.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.
- 2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.
- 3 Изберете **Система > График за сън**.
- 4 Изберете диапазона от дни, които искате да зададете.
- 5 Изберете **Време за лягане** и **Време на събуждане** и въведете специфичното време.

Задаване на нивото на вибрация

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ••• > **Устройства Garmin**.
- 2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.
- 3 Изберете **Система > Вибрация при предупреждение**.
- 4 Изберете нивото на вибрация.

ЗАБЕЛЕЖКА: По-високото ниво на вибрация понижава живота на батерията.

Събуждане на модула

Поставете пръста си върху сензора на гърба на модула за 5 секунди.



Светодиодът премигва в ☐, докато устройството се включва.

Преглед на Вашите данни за съня

За да видите данните за съня си в приложението Garmin Connect, устройството Index Sleep Monitor и приложението Garmin Connect трябва да са будни и свързани.

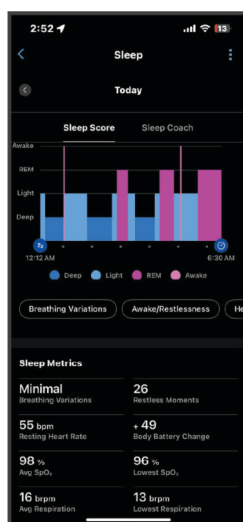
- 1 След като се събудите и приклучите със съня си, свалете лентата за сън от ръката си.
- 2 Доближете лентата за сън до сдвоения телефон.
- 3 Отворете приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Приложението трябва да бъде отворено или да работи на фонов режим.

- 4 Изчакайте няколко минути, за да може лентата за сън да синхронизира данните за съня с приложението Garmin Connect.

Данните за съня се синхронизират и със съвместим часовник Garmin®, който е сдвоен с Garmin Connect.

- 5 Преглеждайте данните за съня си в приложението Garmin Connect или на основното си устройство за носене Garmin.



Ръчно синхронизиране на данни с приложението Garmin Connect

Устройството Index Sleep Monitor периодично синхронизира данни с приложението Garmin Connect автоматично, когато устройството Ви е будно и свързано с приложението Garmin Connect. Можете също така да синхронизирате данните ръчно по всяко време.

- 1 Доближете устройството до сдвоения телефон.
- 2 Отворете приложението Garmin Connect.

СЪВЕТ: Приложението може да бъде отворено или да работи на фонов режим.

- 3 Изберете **••• > Устройства Garmin**.
- 4 Изберете устройството Index Sleep Monitor.
- 5 Изберете .
- 6 Изчакайте, докато данните се синхронизират.
- 7 Прегледайте данните си за сън в приложението Garmin Connect.

Проследяване на съня

Докато спите, лентата за сън Index Sleep Monitor автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да настроите графика си за сън в приложението Garmin Connect. Статистическите данни за съня включват общ брой часове сън, етапи на съня, движение по време на сън, сърдечна честота в покой, промяна на Body Battery™ и още. Треньорът за сън Ви дава препоръки за нуждата от сън въз основа на историята на съня и активността Ви, както и на състоянието на HRV. Можете да видите подробна статистика за съня и да зададете график за сън в акаунта си в Garmin Connect ([Задаване на Вашия график за сън, стр. 7](#)).

За още информация отидете на съня www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Лентата за сън анализира променливостта на пулса, качеството на съня и етапите на съня, за да определи промяната на Body Battery през нощта. Най-голяма промяна можете да очаквате най-високата промяна на Body Battery при добър сън през нощта. Активността и стресът в комбинация изчерпват енергията Ви през деня, докато дрямката и почивката могат да забавят темпото или дори да Ви дадат тласък.

ЗАБЕЛЕЖКА: Болестите, употребата на алкохол и стресът могат да Ви попречат да заредите напълно Вашата Body Battery през нощта.

Синхронизирайте лентата си за сън с акаунта си в Garmin Connect, за да видите най-актуалната промяна на Body Battery, дългосрочните тенденции и допълнителни подробности.

Пулсов оксиметър

Лентата за сън Index Sleep Monitor има функция за измерване на пулсовия оксиметър, която измерва наситеността на кръвта с кислород. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Лентата за сън измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

В приложението Garmin Connect показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Тук можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденции за няколко дни, както и всички промени в процента на насищане с кислород ([Вариации на дишането, стр. 12](#)). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите лентата за сън.
- Носете лентата за сън на нивото на сърцето.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под лентата за сън.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на модула.

Състояние на изменение на пулса

Вашата лента за сън Index Sleep Monitor анализира показанията на пулса по време на сън, за да определи променливостта на пулса (HRV), която представлява променящата се продължителност на времето между два сърдечни удара. Тренировките, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху изменението на пулса. Стойностите на HRV може да варират на базата на пол, възраст и ниво на физическа подготовка. Балансираното състояние на HRV може да показва положителни признаци на здравословно състояние, като например добър тренировъчен и възстановителен баланс, по-добро състояние на сърдечно-съдовата система и по-голяма устойчивост на стрес. Небалансираното или лошото състояние може да бъде признак на умора, нужда за повече възстановяване или повишен стрес. За да постигнете най-добри резултати, трябва постоянно да носите лентата за сън, докато спите. Лентата за сън има нужда от последователни данни за сън за период от три седмици, за да изведе Вашето състояние на изменение на пулса.

Синхронизирайте лентата си за сън с акаунта си в Garmin Connect, за да видите текущото си състояние и тенденции на променливост на пулса.

Състояние	Описание
Средно	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е в рамките на Вашия диапазон на базовото отчитане.
Небалансирано	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е над или под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Low	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е доста под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слабо	Вашите стойности на HRV средно са доста под нормалния диапазон за Вашата възраст.
Няма състояние	Няма достатъчно данни за генериране на седемдневна средна стойност.

Температура на кожата

Модулът на лентата за сън Index Sleep Monitor е оборудван със сензор, предназначен за проследяване на промените в температурата на кожата Ви през нощта. Температурата на кожата Ви се променя с течение на времето, което може да е свързано с неотдавнашната Ви активност и средата на сън. Температурата на кожата може да бъде и признак за промени в общата телесна температура, което може да бъде ранна индикация за заболяване. Следете тенденциите за знаци, които ще Ви подсказват как да подобрите съня и здравето си.

СЪВЕТ: При жените можете да използвате промените в температурата на кожата, за да проследите по-добре менструалния си цикъл или овулацията. За още информация отидете на www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Трябва да носите лентата си за сън в продължение на три нощи, за да установите базовата температура на кожата си.

Вариации на дишането

⚠ ВНИМАНИЕ

Устройството Index Sleep Monitor не е медицинско устройство и не е предназначено за използване при диагностициране или наблюдение на каквото и да е медицинско състояние. За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Оптичният сензор за пулс на устройството Index Sleep Monitor има функция за пулсов оксиметър, която може да измерва вариациите в дишането Ви през нощта. Предоставят се данни за вариациите в дишането, за да се подобри осведомеността Ви за средата на сън и общото Ви благосъстояние. Случайните или честите вариации в дишането може да се дължат на индивидуалните Ви фактори на начин на живот или на средата Ви на сън. Свържете се с Вашия лекар или медицински специалист, ако сте загрижени за нивото на вариации в дишането Ви.

Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на вариации на дишането, включително тенденциите за няколко дни.

Информация за устройството

Зареждане на устройството

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиевойонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

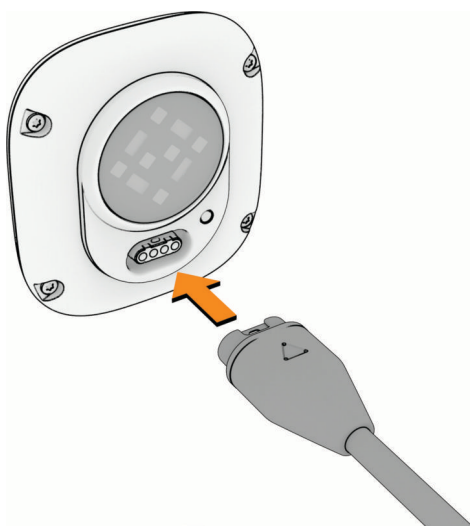
БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството няма да се зареди, когато е извън одобрения температурен диапазон (*Технически характеристики, стр. 15*).

Вашето устройство се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

- 1 Намерете задната част на модула.
- 2 Включете кабела (краят с ▲) в порта за зареждане.



3 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.

4 Заредете устройството напълно.

Светодиодът премигва в  по време на зареждане. Светодиодът свети постоянно в , когато зареждането завърши.

Пълното зареждане на устройството може да отнеме до 2 часа.

Свързване на устройството към компютъра Ви

Можете да свържете устройството Index Sleep Monitor към компютъра си, за да инсталирате актуализации на софтуера или да прехвърляте файлове с дейности или данни към компютъра си.

1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.

2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.

3 Изберете **Система > Достъп до файлове чрез USB**.

4 Активирайте **Достъп до файлове през USB**.

5 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на устройството.

6 Включете другия край на кабела в USB порт на компютър.

В зависимост от операционната система на компютъра, устройството се появява като преносимо устройство, сменяемо устройство или сменяем том.

ЗАБЕЛЕЖКА: Операционните системи Mac® не откриват устройството по подразбиране. Трябва да използвате софтуера Garmin Express™, за да взаимодействате с файловете в устройството си.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и да сдвоите устройството със съвместим телефон ([Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect, стр. 5](#)).

Синхронизирайте устройството си с приложението Garmin Connect ([Ръчно синхронизиране на данни с приложението Garmin Connect, стр. 9](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремни температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Не мийте модула в перална машина. Модулът трябва да издържа на случайни дъждове или водни пръски. Поставянето на модула в пералнята или сушилнята може да повреди модула ([Пране в пералня, стр. 14](#)).

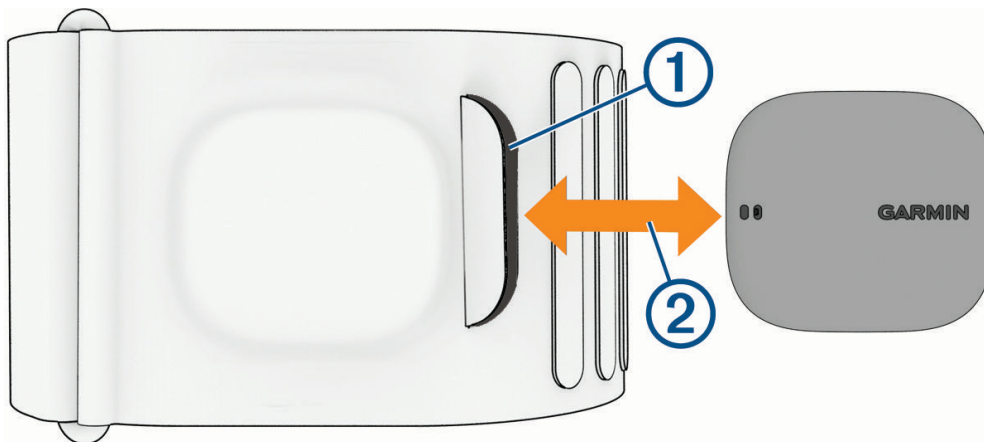
Не използвайте остри или абразивни предмети за почистване на модула.

Избягвайте надраскване на сензор на гърба на модула.

Изваждане и поставяне на модула в лентата за сън

Трябва да извадите модула от Index Sleep Monitor, за да изперете лентата за сън (*Пране в пералня, стр. 14*).

- 1 Освободете лепящата закопчалка, за да отворите джоба за модула ① на лентата за сън.



- 2 Измъкнете модула от джоба ②.
- 3 За да поставите модула, плъзнете го в отворения джоб с логото Garmin нагоре.

СЪВЕТ: Когато модулет е в лентата за сън, сензорът и портът за зареждане трябва да са свободни от всякакви материи.



Пране в пералня

Преди да изперете лентата за сън в пералня, трябва да извадите модула от джоба (*Изваждане и поставяне на модула в лентата за сън, стр. 14*).

- Преди да изперете, закрепете лепящата закопчалка на лентата за сън.
- Изперете лентата за сън в пералнята с обикновено пране или самостоятелно.
- Поставете лентата за сън в торба за пране или мрежест плик за пране, за да предотвратите заплитането на лентата.
- Използвайте малко количество мек почистващ препарат.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не използвайте белина или перилни препарати, които съдържат агресивни химикали, омекотител за тъкани, белина или абразивни материали.

- Пуснете пералнята на щадящ цикъл с топла вода при максимална температура 40°C (104°F).
- При сушене на лентата за сън на въздух я закачете или я поставете на равно място.

Технически характеристики

Лента за сън	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)
Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 7 нощи с SpO ₂
Диапазон на работната температура	От -20° до 60°C (от -4° до 140°F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45°C (от 32° до 113°F)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при -2,39 dBm макс.
Клас на защита от вода	5 ATM ¹

Проблеми

Рестартиране на устройството

Можете да възстановите фабричните стойности по подразбиране на Index Sleep Monitor.

ЗАБЕЛЕЖКА: При нулиране на устройството се изтриват дългосрочните данни, като например температурата на кожата и променливостта на пулса (HRV).

1 От приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin**.

2 Изберете устройството Index Sleep Monitor.

3 Изберете **Система > Възстановяване на фабричните настройки**.

Светодиодът премигва непрекъснато в   , докато нулирането приключи.

ЗАБЕЛЕЖКА: Нулирането на устройството може да отнеме до 10 минути.

4 Сдвоете отново ([Сдвояване на устройството с приложението Garmin Connect, стр. 5](#)).

Моят телефон не иска да се свърже с лентата за сън

Ако телефонът Ви не може да се свърже с лентата за сън, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и след това го включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Преди да опитате отново процеса на сдвояване, премахнете лентата за сън от приложението Garmin Connect и настройките на Bluetooth на телефона.
- Когато устройството не е сдвоено, включете лентата за сън към USB порт за зареждане, изключете лентата за сън и след това докоснете модула силно и бързо до 15 пъти.

 ([Повторно сдвояване на лентата за сън Index, стр. 6](#))

- Ако сте закупили нов телефон, премахнете лентата за сън от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect и изберете **••• > Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.

Как да проверя нивото на батерията?

Има два различни начина за проверка на нивото на батерията.

- В приложението Garmin Connect изберете **••• > Устройства Garmin** и изберете Index Sleep Monitor.
- Свалете Index Sleep Monitor от ръката си и бързо проверете светодиода.

Състоянието на устройството мига в , когато нивото на батерията е критично ниско.

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Моята лента за сън не се синхронизира с приложението

- Проверете дали сте завършили процеса на настройка ([Активиране на лентата за сън, стр. 2](#)).
- Свалете лентата за сън от ръката си веднага след събуждане, за да може лентата за сън веднага да се синхронизира с приложението Garmin Connect.
- Приближете лентата за сън в обхвата на Вашия телефон.
- Поставете пръста си върху сензора на гърба на модула за 5 секунди, за да я събудите.
- Ако устройствата Ви вече са сдвоени, изключете Bluetooth и на Вашия телефон и пак го включете.
- Ако устройствата Ви вече са сдвоени, уверете се, че приложението Garmin Connect е будно или работи във фонов режим.
- Ако устройствата Ви вече са сдвоени, премахнете Index Sleep Monitor от настройките на Bluetooth на телефона и сдвоете устройствата отново ([Повторно сдвояване на лентата за сън Index, стр. 6](#)).
- Ако устройствата Ви не са сдвоени, активирайте Bluetooth технологията на Вашия смартфон.
- В телефона си отворете приложението Garmin Connect, изберете ••• > **Устройства Garmin**, изберете Index Sleep Monitor и изберете , за да синхронизирате ръчно.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за съвместими устройства и резервни части.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

