

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Návod k obsluze

© 2025 Garmin Ltd. nebo její dceřiné společnosti

Všechna práva vyhrazena. Na základě autorských zákonů není povoleno tento návod kopírovat (jako celek ani žádnou jeho část) bez písemného souhlasu společnosti Garmin. Společnost Garmin si vyhrazuje právo změnit nebo vylepšit svoje produkty a provést změny v obsahu tohoto návodu bez závazku vyrozumět o takových změnách nebo vylepšeních jakoukoli osobu nebo organizaci. Aktuální aktualizace a doplňkové informace o použití tohoto produktu naleznete na webu na adrese www.garmin.com.

Garmin® a logo společnosti Garmin jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností registrované v USA a dalších zemích. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a Index™ jsou ochranné známky společnosti Garmin Ltd. nebo jejích dceřiných společností. Tyto ochranné známky nelze používat bez výslovného souhlasu společnosti Garmin.

Značka slova BLUETOOTH® a loga jsou majetkem společnosti Bluetooth SIG, Inc. a jakékoli použití tohoto názvu společností Garmin podléhá licenci. Mac® je ochranná známka společnosti Apple Inc. registrovaná v USA a dalších zemích. Ostatní ochranné známky a obchodní názvy náleží příslušným vlastníkům.

M/N: A04990

Obsah

Úvod.....	1
Začínáme.....	1
Přehled zařízení.....	1
Aktivace snímače.....	2
Nasazení snímače Index Sleep Monitor.....	3
Stavové kontrolky modulu.....	5
Párování a nastavení.....	6
Párování zařízení s aplikací Garmin Connect.....	6
Nastavení budíku.....	7
Nastavení systému.....	7
Probuzení modulu.....	8
Zobrazení údajů o spánku.....	8
Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect.....	9
Sledování spánku.....	9
Body Battery.....	9
Pulzní oxymetr.....	9
Stav variability srdečního tepu.....	10
Teplota pokožky.....	10
Variace dechu.....	10
Informace o zařízení.....	11
Nabíjení zařízení.....	11
Připojení zařízení k počítači.....	11
Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect.....	12
Péče o zařízení.....	12
Technické údaje.....	14
Odstranění problémů.....	14
Resetování zařízení.....	14
Telefon se ke snímači spánku nepřipojuje.....	14
Jak zkontroluji stav baterie?.....	14
Snímač se nesynchronizuje s aplikací.....	15
Další informace.....	15

Úvod

⚠ VAROVÁNÍ

Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

Začínáme

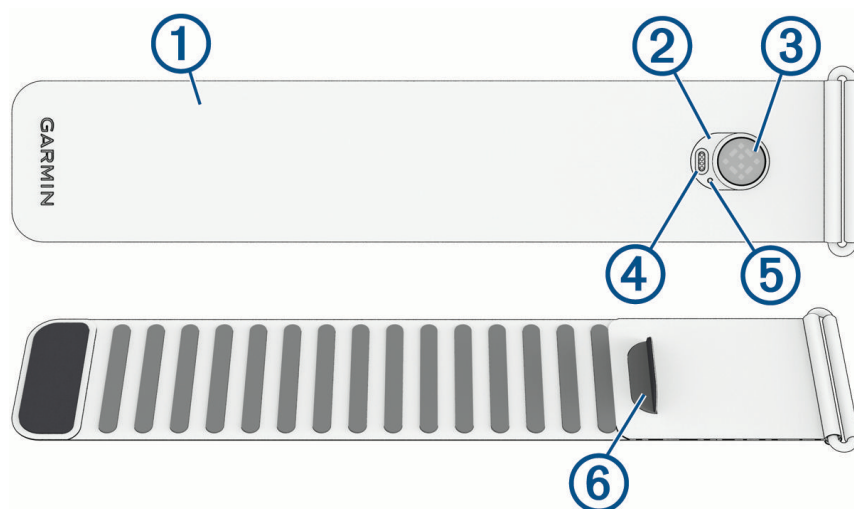
Při prvním použití snímače Index Sleep Monitor doporučujeme provést tyto úkony, abyste ho připravili k použití a seznámili se se základními funkcemi.

- Připojte snímač k nabíječce, aby se zapnul (*Aktivace snímače, strana 2*).
- Do telefonu si stáhněte aplikaci Garmin Connect™ a zařízení spárujte (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6*).
- Monitor nabijte (*Nabíjení zařízení, strana 11*).
- Zkontrolujte dostupnost aktualizací softwaru (*Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect, strana 12*).

Aktualizace softwaru nabízejí změny a vylepšení soukromí, zabezpečení a funkcí.

- Než půjdete spát, snímač aktivujte (*Aktivace snímače, strana 2*).

Přehled zařízení



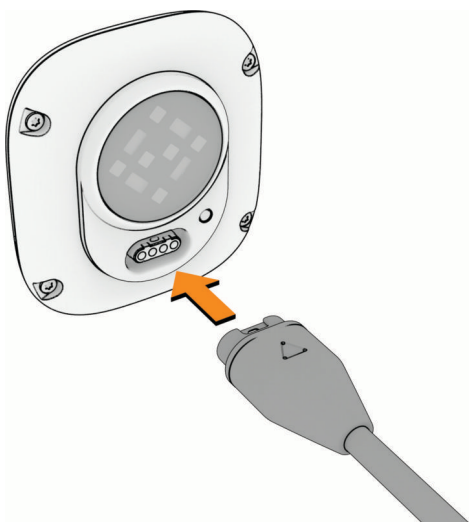
①	Popruh
②	Modul
③	Senzor
④	Nabíjecí port
⑤	Kontrolka
⑥	Vstup do kapsy modulu

Aktivace snímače

- 1 Ze senzoru na zadní straně modulu sloupněte ochrannou fólii.



- 2 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu.



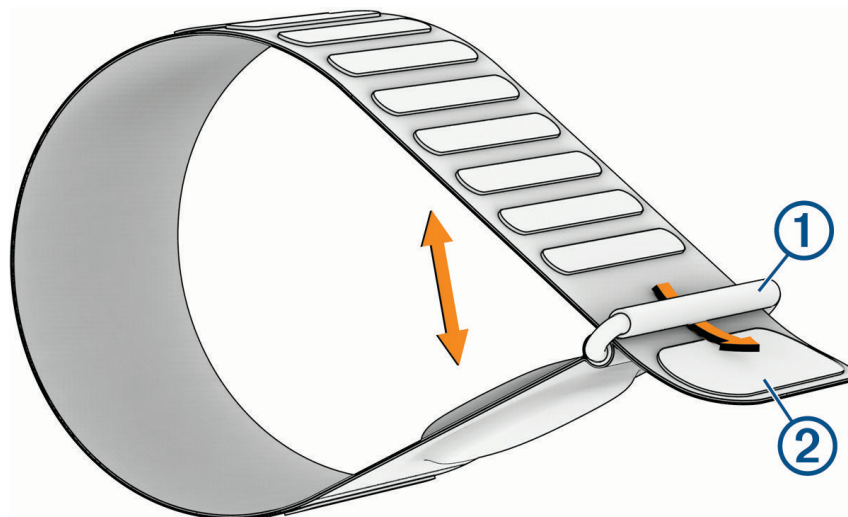
- 3 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.

Když je režim párování aktivní, kontrolka bliká  (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6*).

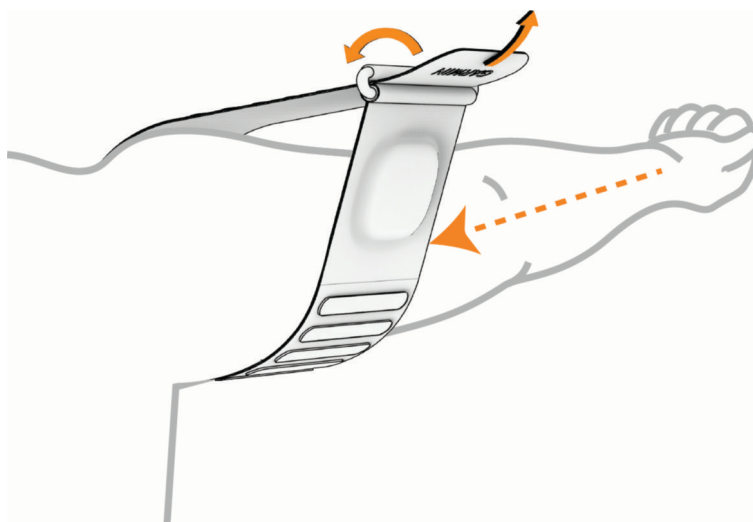
Nasazení snímače Index Sleep Monitor

Když spíte, snímač spánku sleduje vaše pohyby a spánkové vzorce. Statistiku spánku si můžete zobrazit ve svém účtu Garmin Connect ([Sledování spánku, strana 9](#)).

- 1 Rozbalte popruh.
- 2 Provlečte konec popruhu skrz přezku ① a vytvořte tak smyčku.



- 3 Vložte paži do smyčky popruhu a posuňte snímač na horní část paže.



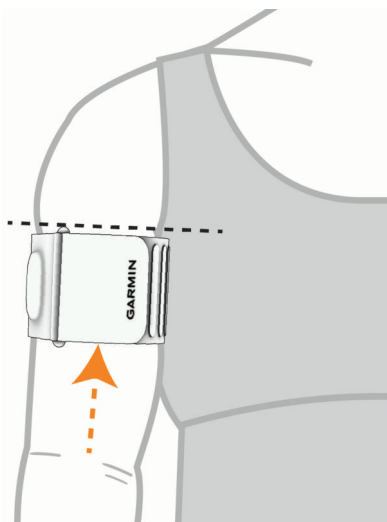
Snímač by měl být umístěn na nadloktí.

- 4 Ohněte paži a konec popruhu ② přilepte na suché zipy.

- 5 V případě potřeby popruh sundejte a upravte ho tak, aby seděl pohodlně (*Tipy ohledně nošení snímače, strana 4*).

TIP: Až popruh upravíte na obvod paže, mělo by být možné nastavený popruh sundávat a nasazovat bez nutnosti opakovaných úprav nastavení.

- 6 Modul umístěte tak, abyste na něj ve spánku nenalehli.



Tipy ohledně nošení snímače

⚠ UPOZORNĚNÍ

Zejména u uživatelů s citlivější pokožkou nebo alergiemi může při dlouhodobějším používání snímače spánku dojít k podráždění kůže. Pokud došlo k podráždění kůže, sundejte snímač spánku ze zápěstí a nechte pokožku odpočinout, dokud podráždění nezmizí. Abyste podráždění předcházeli, snímač spánku čistěte, udržujte suchý a na paži jej příliš neutahujte.

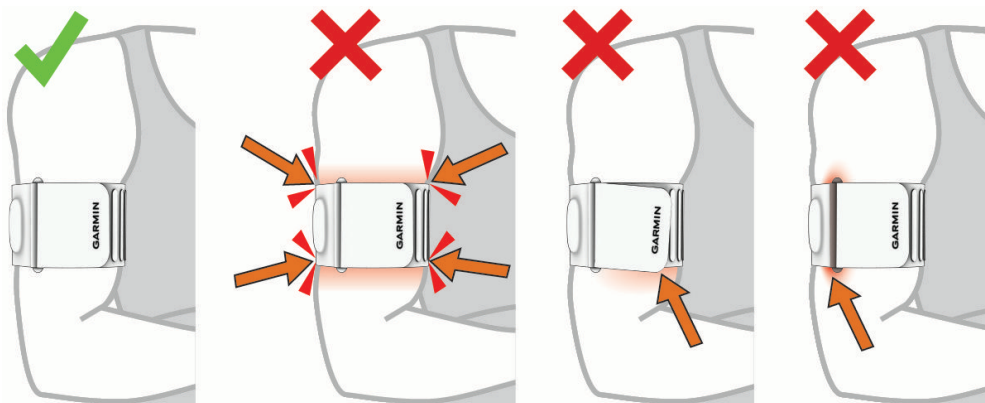
Popruh snímače Index Sleep Monitor by měl být kolem paže jemně utažený, ale přitom pohodlný.

POZNÁMKA: Doporučujeme upravit délku popruhu ještě před tím, než snímač na paži nasadíte.

- Pokud máte obvod paže větší, upevněte suché zipy blíž přezce.
- Až popruh nastavíte na vhodnou délku, nechte smyčku zapnutou, abyste mohli snímač nasazovat a sundávat opakovaně bez dalších úprav.
- Zkontrolujte, jestli snímač dobře sedí, abyste se v noci necítili nepohodlně.

POZNÁMKA: Najít pohodlné upevnění může chvíli trvat.

- Kapsa modulu musí ležet na plocho na kůži a materiál se nesmí krčit.
- Neutahujte popruh příliš.



- Kapsu modulu a přezku umístěte na vnější stranu paže tak, aby modul směřoval ven.

TIP: Pokud je to pro vás pohodlnější, může být modul umístěn i směrem k vnitřní straně paže.

- Dbejte na to, abyste neleželi přímo na modulu.
- Nenoste těsné oblečení, které by na snímač tlačilo.
- Popruh pravidelně perte. Vyperte ho také před prvním použitím ([Praní v pračce, strana 13](#)).

Stavové kontrolky modulu

Aktivita kontrolky	Stav
Bliká 	Modul je v aktivním režimu párování. Zařízení zůstane v režimu párování po dobu pěti minut.
Svítí 	Modul je spárovaný.
Bliká 	Modul se zapíná.
Bliká 	Modul se nabíjí. Jak se úroveň nabití zvyšuje, blikání se zpomaluje až do úplného nabití.
Svítí 	Modul je plně nabitý.
Střídavě  a 	Modul aktualizuje software.
Bliká 	Párování se nezdařilo nebo je úroveň baterie kritická. Znovu proveďte párování, případně modul nabijte (Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6).
Svítí 	Došlo k chybě. Modul bude pravděpodobně potřeba resetovat (Resetování zařízení, strana 14).
Střídavě   	Probíhá reset modulu na výchozí tovární hodnoty.

Párování a nastavení

Párování zařízení s aplikací Garmin Connect

Pokud chcete používat připojené funkce snímače Index Sleep Monitor, musí být snímač spárován s aplikací Garmin Connect.

- 1 Umístěte telefon do blízkosti zařízení (maximálně 10 m).
- 2 V obchodě s aplikacemi v telefonu nainstalujte aplikaci  Garmin Connect a otevřete ji.
- 3 Pomocí kabelu USB připojte modul ke zdroji napájení ([Aktivace snímače, strana 2](#)).

Když je režim párování aktivní, na zařízení bliká kontrolka . Zařízení zůstane v režimu párování po dobu pěti minut.

TIP: Chcete-li přejít do režimu párování ručně, patnáctkrát silně a rychle klepněte na modul, dokud kontrolka nezačne blikat  ([Stavové kontrolky modulu, strana 5](#)).

- 4 Telefonem naskenujte QR kód.



- 5 Provedte spárování podle pokynů v aplikaci Garmin Connect.

Opětovné spárování snímače spánku Index

Pokud byl snímač spánku s aplikací Garmin Connect již spárován, avšak snímač do ní neodesílá data, můžete se těmito kroky pokusit proces párování snímače a aplikace Garmin Connect zopakovat.

- 1 Odeberte snímač z aplikace Garmin Connect a z nastavení Bluetooth® telefonu.
- 2 Připojte modul snímače k nabíjecímu portu USB.



([Stavové kontrolky modulu, strana 5](#))

- 3 Odpojte modul snímače od nabíjecího portu USB.



- 4 Patnáctkrát silně a rychle klepněte na modul.



- 5 Pokuste se zopakovat proces párování ([Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6](#)).

POZNÁMKA: Po 5 minutách nečinnosti kontrolka zařízení zabliká , což signalizuje, že je režim párování ukončen. V případě potřeby zopakujte krok 4, abyste zahájili proces párování.

Nastavení budíku

Pokud chcete nastavit budík, musí být zařízení Index Sleep Monitor probuzené a připojené k aplikaci Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte možnost **Budík > Přidat budík**.
- 4 Vyberte možnost **Čas** a nastavte požadovaný čas budíku.
- 5 Vyberte možnost **Opakovat** a nastavte nebo upravte opakování.
- 6 Chcete-li nastavit budík tak, aby vás jemně probudil v 30minutovém okně před plánovaným časem probuzení na základě optimálního načasování spánku, zapněte možnost **Chytrý budík**.
POZNÁMKA: Budík se spustí vždy ve zvolený čas spolu s případnými dřívějšími alarmy. Pokud si například nastavíte budík na 8:00, může vás chytrý budík jemně upozornit, abyste se probudili někdy mezi 7:30 a 8:00.
- 7 Vyberte možnost **Uložit**.
- 8 Pokud si chcete nastavit a uložit další budíky, vyberte možnost **Přidat budík** a zopakujte kroky 4 až 7.

Úprava alarmu

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte možnost **Budík > Upravit**.
- 4 Vyberte alarm.
- 5 Vyberte možnost.
- 6 Vyberte možnost **Uložit**.

Odložení nebo vypnutí budíku

Pomocí aplikace Garmin Connect si můžete nastavit budík ([Nastavení budíku, strana 7](#)).

Když modul vibruje, vyberte požadovanou možnost:

- Pokud chcete budík odložit, dvakrát na modul rychle klepněte.
- Pokud chcete budík vypnout, čtyřikrát na modul rychle klepněte.

Úroveň vibrací si můžete nastavit v aplikaci Garmin Connect ([Nastavení úrovně vibrací, strana 7](#)).

Nastavení systému

Nastavení obvyklé doby spánku

Zařízení používá nastavenou dobu spánku jako vodítko pro přesné měření spánku. Obvyklou dobu spánku si nastavíte v aplikaci Garmin Connect.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Plán spánku**.
- 4 Zvolte požadované rozmezí.
- 5 Vyberte možnosti pro **Počáteční čas** a **Čas probuzení** a zadejte konkrétní čas.

Nastavení úrovně vibrací

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte možnost **Systém > Vibrace upozornění**.
- 4 Zvolte úroveň vibrací.

POZNÁMKA: Vyšší úroveň vibrací snižuje výdrž baterie.

Probuzení modulu

Přiložte na 5 sekund prst ke snímači na zadní straně modulu.



Zapnutí zařízení signalizuje kontrolka blikáním ☐.

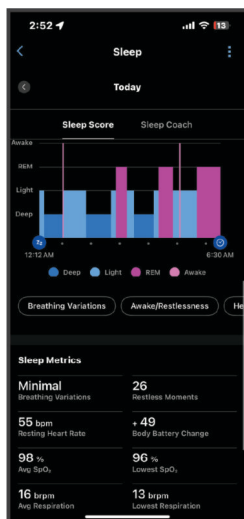
Zobrazení údajů o spánku

Když si chcete zobrazit spánková data v aplikaci Garmin Connect, musí být snímač Index Sleep Monitor i aplikace Garmin Connect aktivní a propojené.

- 1 Když se probudíte a ukončíte spánek, sundejte snímač z paže.
- 2 Umístěte snímač do blízkosti spárovaného telefonu.
- 3 Otevřete aplikaci Garmin Connect.

POZNÁMKA: Aplikace musí být otevřená nebo spuštěná na pozadí.

- 4 Vyčkejte několik minut, než snímač synchronizuje údaje o spánku s aplikací Garmin Connect.
Údaje o spánku se synchronizují i do kompatibilních hodinek Garmin® spárovaných s aplikací Garmin Connect.
- 5 Spánková data si můžete zobrazit v aplikaci Garmin Connect nebo na svém primárním nositelném zařízení Garmin.



Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect

Když je zařízení Index Sleep Monitor probuzené a připojené k aplikaci Garmin Connect, pravidelně s aplikací Garmin Connect automaticky synchronizuje data. Synchronizaci ale můžete kdykoli provést i ručně.

- 1 Umístěte zařízení do blízkosti spárovaného telefonu.
- 2 Otevřete aplikaci Garmin Connect.
TIP: Aplikace může být otevřená nebo spuštěná na pozadí.
- 3 Vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.
- 4 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 5 Vyberte možnost .
- 6 Vyčkejte na dokončení synchronizace dat.
- 7 Prohlédněte si spánková data v aplikaci Garmin Connect.

Sledování spánku

Snímač Index Sleep Monitor automaticky rozpozná spánek a sleduje vaše pohyby během obvyklé doby spánku. Obvyklou dobu spánku si můžete nastavit v aplikaci Garmin Connect. Statistiky spánku zahrnují celkový počet hodin spánku, spánkové fáze, pohyb během spánku, klidový srdeční tep, změnu hodnot Body Battery™ a další. Spánkový poradce vám nabídne doporučení ohledně aktuální potřeby spánku na základě vaší historie spánku, aktivit a stavu VST. V účtu Garmin Connect si můžete zobrazit podrobné statistiky spánku a nastavit obvyklou dobu spánku (*Nastavení obvyklé doby spánku, strana 7*).

Další informace: www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Snímač spánku analyzuje variabilitu srdečního tepu, kvalitu spánku a jeho jednotlivé fáze a podle toho určuje změnu hodnoty Body Battery během noci. Když v noci spíte dobře, měla by být změna hodnoty Body Battery největší. Během dne z ní postupně ubírá fyzická aktivita a stres. Krátké zdřímnutí nebo odpočinek pak mohou pokles zpomalit, nebo dokonce trochu energie přidat.

POZNÁMKA: Když jste nemocní, pijete alkohol nebo jste ve stresu, může se stát, že se Body Battery přes noc nepodaří dobít.

Když snímač synchronizujete se svým účtem Garmin Connect, můžete sledovat aktuální změny Body Battery, dlouhodobé trendy a další detaily.

Pulzní oxymetr

Snímač Index Sleep Monitor sleduje hladinu nasycení krve kyslíkem pomocí pulzního oxymetru. Informace o nasycení kyslíkem může být cenná k pochopení vašeho celkového zdravotního stavu a pomůže vám posoudit, jak se vaše tělo přizpůsobuje nadmořské výšce. Snímač měří hladinu kyslíku tak, že svítí na pokožku a sleduje, kolik světla tkáň pohltí. Tato hodnota se označuje jako SpO₂.

V aplikaci Garmin Connect se naměřené hodnoty pulzního oxymetru zobrazují jako procento SpO₂. V aplikaci si můžete zobrazit další podrobnosti o naměřených hodnotách, trendy za poslední dny a případné odchylky v naměřených procentech (*Variace dechu, strana 10*). Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Tipy pro případ chybných dat pulzního oxymetru

Pokud jsou data pulzního oxymetru chybná nebo se nezobrazují, můžete využít tyto tipy.

- Než si snímač nasadíte, umyjte si paži a dobře ji osušte.
- Noste snímač na úrovni srdce.
- Nepoužívejte na pokožce pod snímačem krém, pleťové mléko ani repelent.
- Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání optického senzoru na zadní straně modulu.

Stav variability srdečního tepu

Snímač Index Sleep Monitor analyzuje během spánku hodnoty vaší tepové frekvence a sleduje variabilitu srdečního tepu (VST), což je proměnlivý interval mezi dvěma údery srdce. Trénink, fyzická aktivita, spánek, výživa a zdravé návyky – to vše ovlivňuje variabilitu srdečního tepu. Hodnoty VST se mohou značně lišit v závislosti na pohlaví, věku a úrovni kondice. Vyvážený stav VST může značit pozitivní známky zdraví, jako je dobrý poměr mezi tréninkem a regenerací, lepší kardiovaskulární kondice a odolnost vůči stresu. Nevyvážený nebo špatný stav může být známkou únavy, zvýšené potřeby regenerace nebo většího stresu. Nejlepších výsledků dosáhnete, když budete snímač nosit během spánku pravidelně. Snímač vyžaduje tři týdny konzistentních údajů o spánku, aby mohl stav variability srdečního tepu zobrazit.

Když snímač synchronizujete se svým účtem Garmin Connect, můžete si zobrazit aktuální stav a trendy variability srdečního tepu.

Stav	Popis
Vyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je v rozmezí základní hodnoty.
Nevyvážená	Váš sedmidenní průměr VST je vyšší nebo nižší než základní hodnota.
Nízká	Váš sedmidenní průměr VST je výrazně nižší než základní hodnota.
Špatná	Vaše průměrné hodnoty VST jsou výrazně pod normou pro váš věk.
Žádný stav	Není dostatek dat k vytvoření průměru za sedm dní.

Teplota pokožky

Modul snímače Index Sleep Monitor obsahuje senzor, který dokáže sledovat změny teploty během spánku. Teplota pokožky se v průběhu času mění, například v souvislosti s nedávnou aktivitou nebo prostředím, ve kterém spíte. Teplota pokožky může také odrážet celkovou tělesnou teplotu a potenciálně tak upozornit na začínající nemoc. Sledujte trendy, které vám pomohou zlepšit spánek a zdraví.

TIP: U žen pomáhá sledování odchylek teploty pokožky lépe určovat průběh menstruačního cyklu a doby ovulace. Podrobnější informace: www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Základní úroveň teploty pokožky lze určit teprve po třech nocích s nasazeným snímačem.

Variace dechu

UPOZORNĚNÍ

Zařízení Index Sleep Monitor není lékařským přístrojem a není určeno k diagnostickým účelům ani jako zdravotnické monitorovací zařízení. Podrobnější informace o přesnosti pulzního oxymetru naleznete na stránce garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdečního tepu v zařízení Index Sleep Monitor je vybaven funkcí pulzního oxymetru, která dokáže přes noc měřit vaše variace dechu. Informace o variaci dechu pomáhají zlepšit povědomí o spánkovém prostředí a obecné zdravotní situaci. Občasné nebo časté variace dechu mohou být způsobovány vaším individuálním životním stylem nebo prostředím, kde spíte. Pokud vám úroveň dechových variací dělá starosti, promluvte si s lékařem.

V účtu Garmin Connect si pak můžete zobrazit další podrobnosti o variaci dechu, například trendy v rozmezí několika dní.

Informace o zařízení

Nabíjení zařízení

⚠ VAROVÁNÍ

Toto zařízení obsahuje lithiovou baterii. Přečtěte si leták *Důležité bezpečnostní informace a informace o produktu* vložený v obalu s výrobkem. Obsahuje varování a další důležité informace.

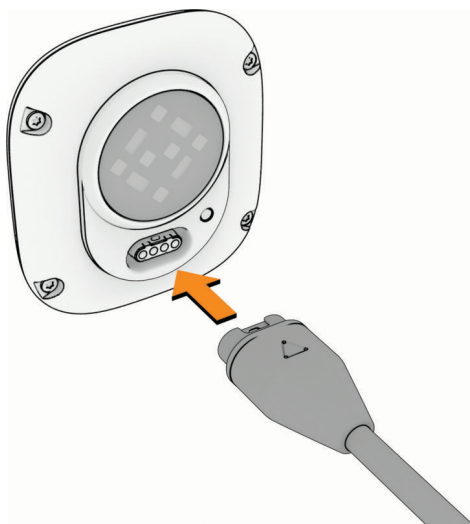
OZNÁMENÍ

Před nabíjením důkladně vyčistěte a vysušte kontakty a okolní oblast. Zabráníte tak korozi.

POZNÁMKA: Pokud je zařízení mimo doporučený teplotní rozsah, nebude se nabíjet (*Technické údaje, strana 14*).

Zařízení je dodáváno se speciálním nabíjecím kabelem. Informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech naleznete na webu buy.garmin.com nebo se obraťte na prodejce vybavení Garmin.

- 1 Najděte zadní stranu modulu.
- 2 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu.



- 3 Zapojte druhý konektor kabelu do nabíjecího portu USB.
- 4 Zařízení zcela nabijte.
Během nabíjení kontrolka bliká ■. Po dokončení nabíjení kontrolka svítí ■.
Plné nabití zařízení může trvat až dvě hodiny.

Připojení zařízení k počítači

Zařízení Index Sleep Monitor můžete připojit k počítači a nainstalovat aktualizace softwaru nebo do počítače přenést soubory aktivit a data.

- 1 V aplikaci Garmin Connect vyberte ikonu ●●● > **Zařízení Garmin**.
- 2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte možnost **Systém** > **Přístup k souborům pomocí USB**.
- 4 Zapněte možnost **Přístup k souborům přes USB**.
- 5 Zapojte kabel (konektor ▲) do nabíjecího portu zařízení.
- 6 Druhý konektor kabelu zapojte do portu USB počítače.

V závislosti na operačním systému počítače se zařízení objeví jako přenosné zařízení, vyměnitelná jednotka nebo vyměnitelný disk.

POZNÁMKA: Operační systémy Mac® ve výchozím nastavení zařízení nedetekují. Chcete-li pracovat se soubory ze zařízení, je třeba využít software Garmin Express™.

Aktualizace softwaru pomocí aplikace Garmin Connect

Abyste mohli provést aktualizaci softwaru zařízení pomocí aplikace Garmin Connect, musíte mít účet služby Garmin Connect a musíte zařízení spárovat s kompatibilním telefonem ([Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6](#)).

Synchronizujte zařízení s aplikací Garmin Connect ([Ruční synchronizace dat s aplikací Garmin Connect, strana 9](#)).

Jestliže je dostupný nový software, aplikace Garmin Connect automaticky odešle aktualizaci do vašeho zařízení.

Péče o zařízení

OZNÁMENÍ

Nevystavujte zařízení působení extrémních otřesů a hrubému zacházení, protože by mohlo dojít ke snížení životnosti produktu.

Nepoužívejte chemické čističe, rozpouštědla a odpuzovače hmyzu, protože by mohly poškodit plastové součásti a koncovky.

Neskladujte zařízení na místech, která jsou vystavena zvýšenému působení extrémních teplot, protože by mohlo dojít k jeho poškození.

Neperte modul v pračce. Modul je odolný proti občasnému dešti nebo kapkám vody. Pokud ale modul vložíte do pračky nebo sušičky, může dojít k jeho poškození ([Praní v pračce, strana 13](#)).

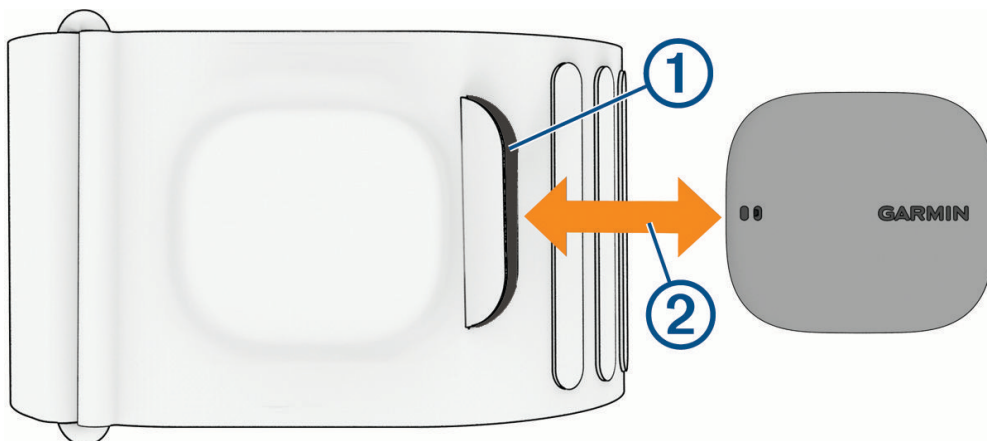
K čištění modulu nepoužívejte ostré ani abrazivní předměty.

Dbejte na to, aby nedošlo k poškrábání senzoru na zadní straně modulu.

Vyjmutí a vložení modulu do popruhu

Pokud chcete popruh snímače Index Sleep Monitor vyprat, je nutné modul vyjmout (*Praní v pračce, strana 13*).

- 1 Uvolněte suché zipy na popruhu a otevřete kapsu modulu ①.



- 2 Vytáhněte modul z kapsy ②.
- 3 Když chcete modul vrátit zpátky, zasuněte ho do otevřené kapsy. Logo Garmin musí směřovat vzhůru.

TIP: Když je modul v popruhu, snímač ani nabíjecí port nesmí překrývat žádná textilie.



Praní v pračce

Než popruh vložíte do pračky, je nutné z kapsy vyjmout modul (*Vyjmutí a vložení modulu do popruhu, strana 13*).

- Před praním zapněte suché zipy.
- Popruh můžete prát v pračce společně s prádlem nebo samostatně.
- Vložte popruh do pracího nebo síťovaného sáčku na prádlo, aby se nezamotal a nepřilepil na prádlo.
- Použijte malé množství šetrného pracího prostředku.

POZNÁMKA: Nepoužívejte bělidla, prostředky obsahující agresivní chemikálie, změkčovače prádla, aviváž ani abrazivní materiály.

- Nastavte program na jemné praní s maximální teplotou 40° C.
- Mokrý popruh pověste nebo položte a nechte ho volně vyschnout.

Technické údaje

Popruh	S/M: 32,6 × 6,4 × 0,06 cm L/XL: 45,2 × 6,4 × 0,06 cm
Typ baterie	Vestavěná dobíjecí lithium-iontová baterie
Výdrž baterie	Až 7 nocí s měřením SpO ₂
Rozsah provozních teplot	-20 až 60 °C (-4 až 140 °F)
Rozsah nabíjecí teploty	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Bezdrátová frekvence	2,4 GHz při maximální hodnotě -2,39 dBm
Stupeň vodotěsnosti	5 ATM ¹

Odstranění problémů

Resetování zařízení

Snímač Index Sleep Monitor můžete resetovat na výchozí hodnoty od výrobce.

POZNÁMKA: Při resetování zařízení dojde ke smazání dlouhodobých dat, jako jsou údaje o teplotě pokožky nebo variabilitě srdečního tepu (VST).

1 V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**.

2 Vyberte zařízení Index Sleep Monitor.

3 Vyberte možnost **Systém > Obnovení nastavení z výroby**.

Do dokončení procesu resetování kontrolka trvale bliká .

POZNÁMKA: Resetování zařízení může trvat až 10 minut.

4 Snímač znovu spárujte (*Párování zařízení s aplikací Garmin Connect, strana 6*).

Telefon se ke snímači spánku nepřipojuje

Pokud se telefon nemůže připojit ke snímači spánku, zkuste následující postupy.

- Vypněte telefon a znovu ho zapněte.
- Zapněte na telefonu technologii Bluetooth.
- Aktualizujte aplikaci Garmin Connect na nejnovější verzi.
- Než zopakujete proces párování, odeberte snímač z aplikace Garmin Connect a z nastavení Bluetooth telefonu.
- Když je zařízení odpojeno, zapojte snímač do nabíjecího portu USB, odpojte snímač od napájení a pak až patnáctkrát silně a rychle klepněte na modul.

 (*Opětovné spárování snímače spánku Index, strana 6*)

- Pokud jste si koupili nový telefon, odeberte snímač spánku z aplikace Garmin Connect v telefonu, který již nebudete používat.
- Na telefonu spusťte aplikaci Garmin Connect a výběrem možnosti **••• > Zařízení Garmin > Přidat zařízení** vstupte do režimu párování.

Jak zkontroluji stav baterie?

Baterii můžete zkontrolovat dvěma způsoby.

- V aplikaci Garmin Connect vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin** a vyberte snímač Index Sleep Monitor.
- Sundejte snímač Index z paže a zkontrolujte kontrolku.

Když je úroveň baterie kriticky nízká, stavová kontrolka bliká .

¹ Zařízení vydrží tlak odpovídající hloubce 50 m. Další informace najdete na webové stránce www.garmin.com/waterrating.

Snímač se nesynchronizuje s aplikací

- Zkontrolujte, jestli jste prošli proces nastavení až do konce (*Aktivace snímače, strana 2*).
- Hned po probuzení snímač sundejte paže, aby se mohl ihned synchronizovat s aplikací Garmin Connect.
- Snímač musí být v dosahu telefonu.
- Na pět sekund přiložte prst na senzor na zadní straně modulu, abyste snímač probudili.
- Pokud jsou zařízení spárována, vypněte na telefonu funkci Bluetooth a znovu ji zapněte.
- Pokud jsou zařízení spárována, zkontrolujte, jestli je aplikace Garmin Connect probuzená nebo běží na pozadí.
- Pokud jsou zařízení již spárována, odstraňte snímač Index Sleep Monitor z nastavení Bluetooth telefonu a zařízení znovu spárujte (*Opětovné spárování snímače spánku Index, strana 6*).
- Nejsou-li zařízení spárována, zapněte v telefonu technologii Bluetooth.
- V telefonu otevřete aplikaci Garmin Connect, vyberte možnost **••• > Zařízení Garmin**, zvolte zařízení Index Sleep Monitor a výběrem možnosti  proveďte ruční synchronizaci.

Další informace

- Na stránce support.garmin.com najdete další návody, články a aktualizace softwaru.
- Přejděte na adresu buy.garmin.com nebo požádejte svého prodejce Garmin o informace o volitelném příslušenství a náhradních dílech.
- Přejděte na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto zařízení není zdravotnický přístroj. Funkce pulzního oxymetru není dostupná ve všech zemích.

