

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Brugervejledning

© 2025 Garmin Ltd. eller dets datterselskaber

Alle rettigheder forbeholdes. I henhold til lovgivningen om ophavsret må denne vejledning ikke kopieres, helt eller delvist, uden skriftligt samtykke fra Garmin. Garmin forbeholder sig retten til at ændre eller forbedre sine produkter og til at ændre indholdet af denne vejledning uden at være forpligtet til at varsle sådanne ændringer og forbedringer til personer eller organisationer. Gå til www.garmin.com for at finde aktuelle opdateringer og supplerende oplysninger om brugen af dette produkt.

Garmin® og Garmin logoet er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber, registreret i USA og andre lande. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ og Index™ er varemærker tilhørende Garmin Ltd. eller dets datterselskaber. Disse varemærker må ikke anvendes uden udtrykkelig tilladelse fra Garmin.

Navnet BLUETOOTH® og de tilhørende logoer ejes af Bluetooth SIG, Inc., og enhver brug deraf af Garmin foregår på licens. Mac® er et varemærke tilhørende Apple Inc., registreret i USA og andre lande. Rettighederne til øvrige varemærker og handelsnavne tilhører de respektive ejere.

M/N: A04990

Indholdsfortegnelse

Introduktion.....	1
Sådan kommer du i gang.....	1
Oversigt over enheden.....	1
Aktivering af søvnremmen.....	2
Påsætning af søvnremmen til Index	
Sleep Monitor.....	3
Status-LED for modul.....	5
Parring og opsætning.....	6
Parring af din enhed med Garmin	
Connect appen.....	6
Indstilling af en alarm.....	7
Systemindstillinger.....	7
Vækning af modulet.....	8
Visning af dine søvndata.....	8
Manuel synkronisering af dine data med	
Garmin Connect appen.....	9
Søvnregistrering.....	9
Body Battery.....	9
Måling af iltmætning.....	9
Status for pulsvariation.....	10
Hudtemperatur.....	10
Vejrtrækningsvariationer.....	10
Enhedsoplysninger.....	11
Opladning af enheden.....	11
Tilslutning af enheden til din	
computer.....	11
Opdatering af softwaren ved hjælp af	
Garmin Connect appen.....	12
Vedligeholdelse af enheden.....	12
Specifikationer.....	14
Fejlfinding.....	14
Nulstilling af enheden.....	14
Min telefon kan ikke oprette forbindelse	
til søvnremmen.....	14
Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?...	14
Min søvnrem synkroniseres ikke med	
appen.....	15
Sådan får du flere oplysninger.....	15

Introduktion

⚠ ADVARSEL

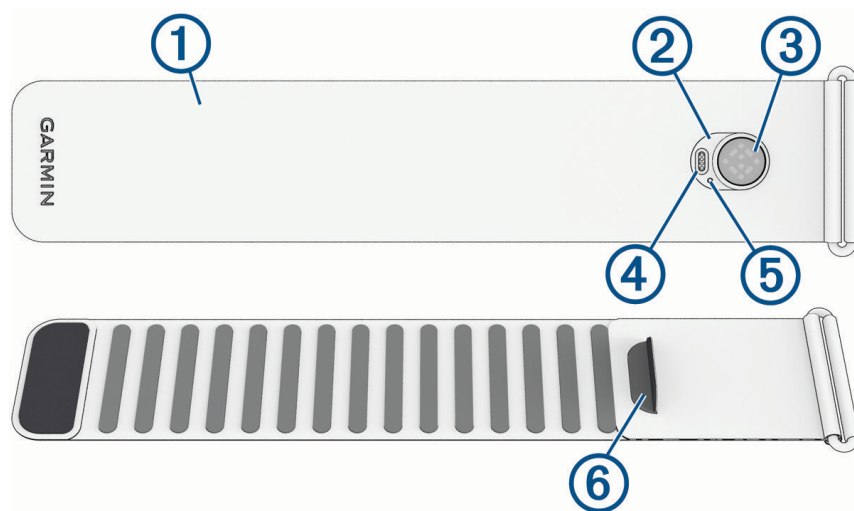
Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

Sådan kommer du i gang

Når du bruger søvnremmen til Index Sleep Monitor første gang, skal du udføre disse opgaver for at konfigurere den og lære de grundlæggende funktioner at kende.

- Sæt søvnremmen i opladeren for at tænde søvnremmen (*Aktivering af søvnremmen, side 2*).
- Download Garmin Connect™ appen til din telefon, og par enhederne (*Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6*).
- Oplad søvnremmen (*Opladning af enheden, side 11*).
- Søg efter softwareopdateringer (*Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen, side 12*).
Softwareopdateringer giver ændringer og forbedringer til beskyttelse af personlige oplysninger, sikkerhed og funktioner.
- Aktivér søvnremmen, før du går i seng (*Aktivering af søvnremmen, side 2*).

Øversigt over enheden



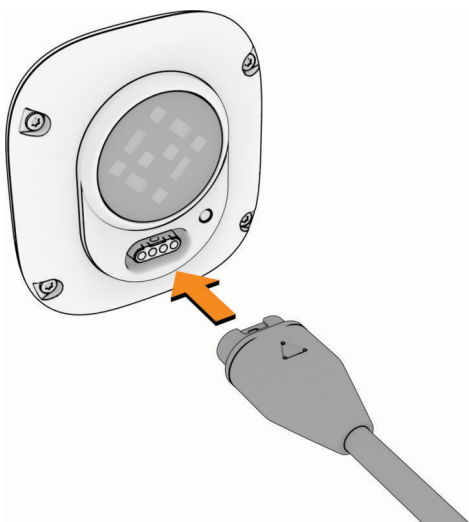
①	Søvnrem
②	Modul
③	Sensor
④	Opladningsport
⑤	LED
⑥	Modullommens åbning

Aktivering af søvnremmen

- 1 Fjern beskyttelsesfilmen fra sensoren bag på modulet.



- 2 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten.

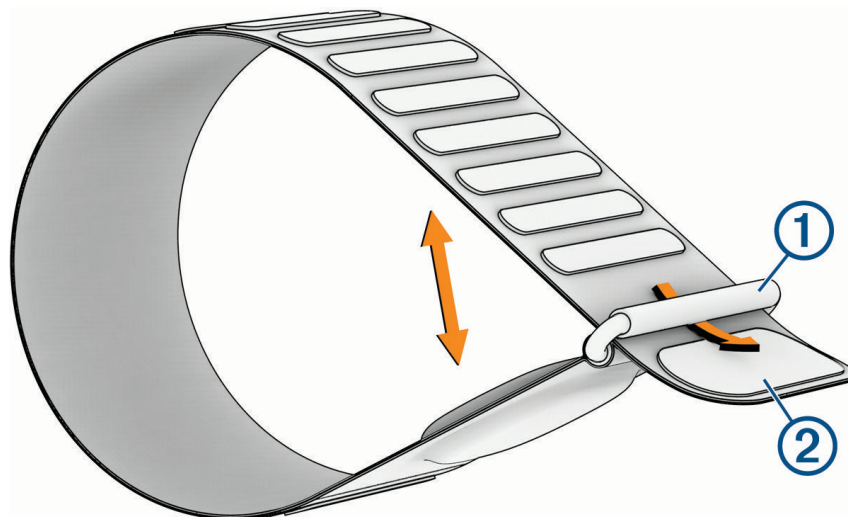


- 3 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
LED'en blinker i aktiv parringstilstand ([Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6](#)).

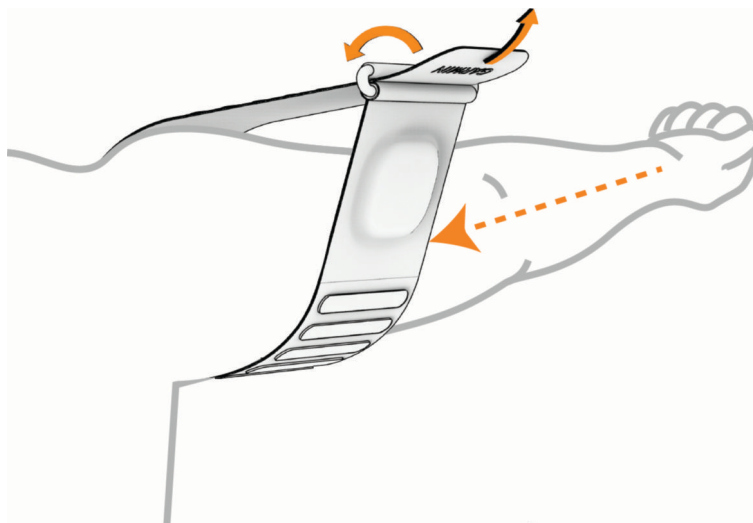
Påsætning af søvnremmen til Index Sleep Monitor

Mens du sover, overvåger søvnremmen dine bevægelser og søvnmønstre. Du kan se din søvnstatistik på din Garmin Connect konto ([Søvnregistrering, side 9](#)).

- 1 Fold søvnremmen ud.
- 2 Form en løkke med remmen ved at træde søvnremmen gennem holdestangen ①.



- 3 Placer armen i løkken, og skub søvnremmen op på overarmen.



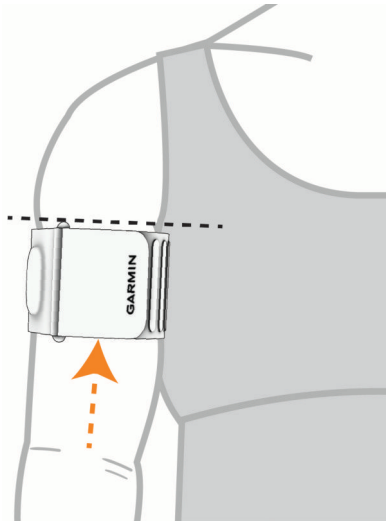
Søvnremmen skal være over albuen.

- 4 Bøj armen, og fastgør enden af remmen ② på en del med burretape.

- 5 Fjern om nødvendigt søvnremmen fra armen, og juster remmen, så det er behageligt (*Tips til brug af søvnremmen, side 4*).

TIP: Når du har justeret søvnremmen, så den passer korrekt på din arm, bør du kunne skubbe den fastgjorte søvnrem af og på uden at justere den for hver brug.

- 6 Anbring modulet, hvor du ikke vil ligge på det under søvn.



Tips til brug af søvnremmen

⚠ FORSIGTIG

Nogle brugere kan opleve hudirritation efter længere tids brug af søvnremmen, især hvis brugeren har følsom hud eller allergi. Hvis du bemærker hudirritation, skal du fjerne søvnremmen og give huden tid til at hele. For at undgå hudirritation skal du sørge for, at søvnremmen er ren og tør, og at den ikke sidder for stramt på håndleddet.

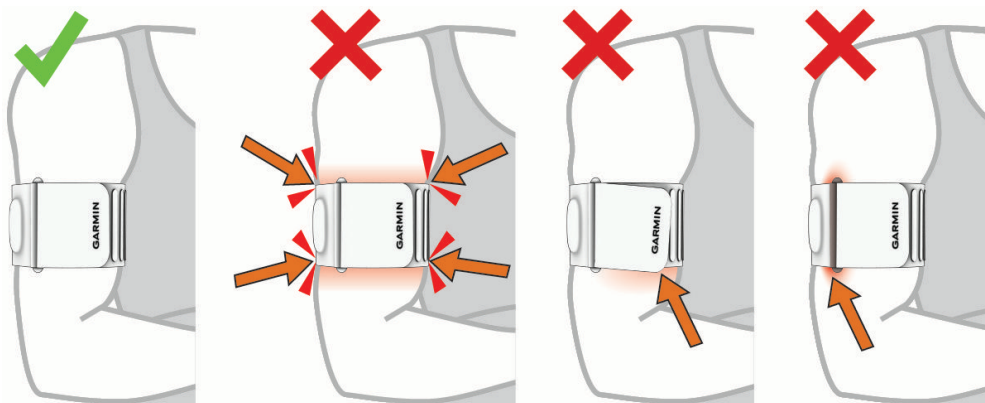
Søvnremmen til Index Sleep Monitor skal sidde let fast på armen, mens det forbliver behageligt.

BEMÆRK: Det kan være lettere at justere søvnremmen, før den kommer på.

- Ved større arme skal du fastgøre stroppen med burretape tættere på holdestangen.
- Når søvnremmen er blevet justeret, så den passer korrekt, skal du holde løkken formet, så du kan skubbe søvnremmen på og af under brug uden yderligere justering.
- Kontrollér søvnremmens pasform for at minimere ubehag under søvn.

BEMÆRK: Det kan tage tid at finde en behagelig pasform.

- Sørg for, at modullommen ligger fladt mod huden uden at rynke.
- Overspænd ikke søvnremmen på armen.



- Anbring modullomme og holdestang på ydersiden af armen, så modulet vender udad.

TIP: Du kan justere modulet tættere på indersiden af din arm, hvis det er mere behageligt.

- Undgå at lægge dig direkte oven på modulet.
- Undgå stramt tøj, der kan komprimere søvnremmen.
- Vask søvnremmen regelmæssigt og før den tages på for første gang ([Maskinvask, side 13](#)).

Status-LED for modul

LED-aktivitet	Status
Blinker 	Modulet er i aktiv parringstilstand. Enheden er i parringstilstand i 5 minutter.
Konstant 	Modulet er parret.
Blinker 	Modulet tændes.
Blinker 	Modulet oplader. Efterhånden som opladningen øges, øges blinkeperioden, indtil den er fuldt opladet.
Konstant 	Modulet er fuldt opladet.
Skiftende  	Modulet opdaterer softwaren.
Blinker 	Parringen mislykkedes, eller batteriniveauet er kritisk lavt. Du bør parre igen eller oplade modulet (Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6).
Konstant 	Der opstod en fejl. Du skal muligvis nulstille modulet (Nulstilling af enheden, side 14).
Skifter mellem   	Modulet nulstilles til fabriksstandardværdier.

Parring og opsætning

Parring af din enhed med Garmin Connect appen

Hvis du vil bruge de tilsluttede funktioner på søvnremmen til Index Sleep Monitor, skal den parres med Garmin Connect appen.

- 1 Anbring din telefon inden for 10 m (33 fod) fra din enhed.
- 2 Fra appbutikken på din telefon kan du installere og åbne  Garmin Connect appen.
- 3 Sæt modulet i en strømkilde med USB-kablet (*Aktivering af søvnremmen, side 2*).
Enhedens statusindikator blinker  i aktiv parringstilstand. Enheden er i parringstilstand i 5 minutter.
TIP: Skift til parringstilstand manuelt ved at trykke hårdt og hurtigt på modulet op til 15 gange, indtil indikatoren blinker  (*Status-LED for modul, side 5*).
- 4 Scan QR-koden med telefonen.



- 5 Følg vejledningen på skærmen i Garmin Connect appen for at fuldføre parringsprocessen.

Parring af Index søvnremmen igen

Hvis du allerede har parret din søvnrem med Garmin Connect appen, men søvnremmen ikke sender data til appen, kan du følge disse trin for at prøve parringsprocessen mellem søvnremmen og Garmin Connect appen igen.

- 1 Fjern din søvnrem fra Garmin Connect appen og Bluetooth® indstillingerne på telefonen.
- 2 Sæt søvnremmen i en USB-port til opladning.



(*Status-LED for modul, side 5*)

- 3 Tag søvnremmen ud af USB-porten til opladning.



- 4 Tryk hårdt og hurtigt på modulet op til 15 gange.



- 5 Prøv parringsprocessen igen (*Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6*).

BEMÆRK: Efter 5 minutters inaktivitet blinker enhedens indikator , hvilket angiver, at parringstilstand er lukket. Gentag eventuelt trin 4 for at starte parringstilstand.

Indstilling af en alarm

Før du kan indstille en alarm, skal din Index Sleep Monitor være tændt og tilsluttet Garmin Connect appen.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**.
- 2 Vælg Index Sleep Monitor.
- 3 Vælg **Alarmer > Tilføj alarm**.
- 4 Vælg **Tid** for at indstille alarmtidspunktet.
- 5 Vælg **Gentag** for at indstille eller tilpasse alarmgentagelsen.
- 6 Hvis du vil indstille en alarm til at vække dig blidt i 30-minuttersvinduet før din planlagte alarm baseret på optimal sovetid, skal du aktivere **Smart vækkealarm**.
BEMÆRK: Din alarm vil altid gå i gang på det valgte tidspunkt sammen med eventuelle tidligere alarmer. Hvis du f.eks. indstiller alarmen til 8:00, prøver alarmen muligvis at vække dig blidt på et tidspunkt mellem 7:30 og 8:00.
- 7 Vælg **Gem**.
- 8 Hvis du vil indstille og gemme yderligere alarmer, skal du vælge **Tilføj alarm** og gentage trin 4 til 7.

Redigering af en alarm

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**.
- 2 Vælg Index Sleep Monitor.
- 3 Vælg **Alarmer > Rediger**.
- 4 Vælg en alarm.
- 5 Vælg en funktion.
- 6 Vælg **Gem**.

Snooze eller stop en alarm

Du kan bruge Garmin Connect appen til at indstille en alarm (*Indstilling af en alarm, side 7*).

Når modulet vibrerer, skal du vælge en funktion:

- Tryk hurtigt to gange på modulet for at snooze alarmen.
- Tryk hurtigt på modulet fire gange for at stoppe alarmen.

Du kan indstille vibrationsniveauet i Garmin Connect appen (*Indstilling af vibrationsniveauet, side 7*).

Systemindstillinger

Indstilling af din søvnplan

Din enhed bruger din søvnplan som en vejledning til nøjagtigt at måle din søvn. Brug Garmin Connect appen til at indstille din typiske sovetid.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**.
- 2 Vælg Index Sleep Monitor.
- 3 Vælg **System > Tidsplan for søvn**.
- 4 Vælg det daginterval, du vil indstille.
- 5 Vælg **Starttidspunkt** og **Opvågningstidspunkt**, og indtast de specifikke tidspunkter.

Indstilling af vibrationsniveauet

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge **••• > Garmin-enheder**.
- 2 Vælg Index Sleep Monitor.
- 3 Vælg **System > Vibrationsalarm**.
- 4 Vælg vibrationsniveauet.

BEMÆRK: Et højere vibrationsniveau mindsker batteritiden.

Vækning af modulet

Placer fingeren over sensoren bag på modulet i 5 sekunder.



Indikatoren blinker , når enheden tændes.

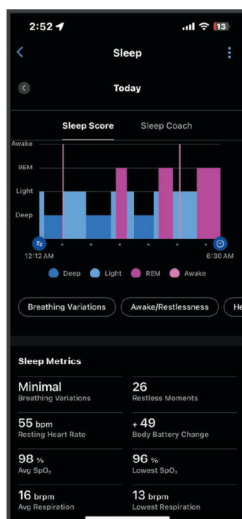
Visning af dine søvndata

For at få vist dine søvndata i Garmin Connect appen Index Sleep Monitor skal både din Garmin Connect og app være vågne og tilsluttede.

- 1 Når du vågner op og er færdig med at sove, skal du fjerne søvnremmen fra armen.
- 2 Placer søvnremmen i nærheden af den parrede telefon.
- 3 Åbn Garmin Connect appen.

BEMÆRK: Appen skal være åben eller køre i baggrunden.

- 4 Vent et par minutter, mens søvnremmen synkroniserer søvndata med Garmin Connect appen. Søvndata synkroniseres også med et kompatibelt Garmin® ur, der er parret med Garmin Connect.
- 5 Se dine søvndata i Garmin Connect appen eller på din primære Garmin wearable.



Manuel synkronisering af dine data med Garmin Connect appen

Index Sleep Monitor synkroniserer med jævne mellemrum data med Garmin Connect appen automatisk, når enheden er vågen og tilsluttet Garmin Connect appen. Du kan også synkronisere data manuelt når som helst.

- 1 Placer enheden i nærheden af den parrede telefon.
- 2 Åbn Garmin Connect appen.
TIP: Appen kan være åben, eller den kan køre i baggrunden.
- 3 Vælg **••• > Garmin-enheder**.
- 4 Vælg Index Sleep Monitor.
- 5 Vælg .
- 6 Vent, mens dataene synkroniseres.
- 7 Få vist dine søvndata i Garmin Connect appen.

Søvnregistrering

Når du sover, registrerer søvnremmen til Index Sleep Monitor automatisk din søvn og overvåger dine bevægelser i din normale sovetid. Du kan indstille dine normale søvntimer i Garmin Connect appen. Søvnstatistik omfatter samlet antal timer af søvn, søvnstadier, søvnbevægelse, hvilepuls, ændring i Body Battery™ og meget mere. Din søvncoach giver anbefalinger til søvnbehov baseret på din søvn- og aktivitetshistorik og HRV status. Du kan få vist detaljerede søvnstatistikker og indstille din søvnplan på din Garmin Connect konto (*Indstilling af din søvnplan, side 7*).

Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Din søvnrem analyserer din pulsvariation, søvnkvalitet og søvnstadier for at bestemme din natlige ændring i Body Battery. Du kan forvente at se den største ændring i Body Battery med en god nats søvn. Kombinationen af aktivitet og stress dræner din energi i løbet af dagen, mens lure og afslappende øjeblikke kan sløve denne afladning eller endda give dig et løft.

BEMÆRK: Sygdom, alkoholforbrug og stress kan forhindre dig i at oplade dit Body Battery fuldt ud om natten.

Synkroniser din søvnrem med din Garmin Connect konto for at se din mest opdaterede ændring i Body Battery, langsigtede tendenser, og yderligere oplysninger.

Måling af iltmætning

Søvnremmen til Index Sleep Monitor har en iltmætningsfunktion til at måle mætningen af ilt i dit blod. Det kan være nyttigt at kende iltmætningen for at forstå dit generelle helbred og hjælpe dig med at bestemme, hvordan din krop tilpasser sig højden. Søvnremmen måler iltniveauet i dit blod ved at lyse ind i huden og tjekke, hvor meget lys der absorberes. Dette kaldes SpO₂.

I din Garmin Connect app vil dine målinger af iltmætning vises som SpO₂ procent. Her kan du se yderligere oplysninger om dine målinger af iltmætning, herunder tendenser over flere dage, samt eventuelle variationer i din iltmætningsprocent (*Vejrtrækningsvariationer, side 10*). Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Tip til uregelmæssige data for iltmætning

Hvis data for iltmætning er uregelmæssige eller ikke vises, kan du prøve følgende tip.

- Vask og tør din arm, før du tager søvnremmen på.
- Bær søvnremmen i samme højde som hjertet.
- Undgå at have solcreme, lotion og insektmidler på under søvnremmen.
- Undgå at ridse den optiske sensor på bagsiden af modulet.

Status for pulsvariation

Din søvnrem til Index Sleep Monitor analyserer dine pulsmålinger, mens du sover, for at bestemme din pulsvariation (HRV), som er den skiftende længde mellem to hjerteslag. Træning, fysisk aktivitet, søvn, ernæring og sunde vaner påvirker alle sammen din pulsvariation. HRV værdier kan variere meget afhængigt af køn, alder og formniveau. En balanceret HRV status kan indikere positive tegn på sundhed, f.eks. god balance mellem træning og restitution, bedre hjerte-kar-form og større modstandsdygtighed over for stress. En ubalanceret eller dårlig status kan være tegn på træthed, større behov for restitution eller øget stress. For at opnå de bedste resultater bør du konsekvent bære søvnremmen, mens du sover. Søvnremmen kræver tre ugers ensartede søvndata for at kunne vise din status for pulsvariation.

Synkroniser din søvnrem med din Garmin Connect konto for at se din aktuelle status for pulsvariation og tendenser.

Status	Beskrivelse
Balanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger inden for dit basislinjeområde.
Ubalanceret	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger over eller under dit basislinjeområde.
Lav	Din gennemsnitlige 7-dages HRV ligger et godt stykke under dit basislinjeområde.
Dårlig	Dine HRV værdier ligger et godt stykke under det normale område for din alder.
Ingen status	Der er ikke tilstrækkelige data til at generere et gennemsnit over syv dage.

Hudtemperatur

Modulet på søvnremmen til Index Sleep Monitor har en sensor, der er designet til at registrere variationer i din hudtemperatur i løbet af natten. Din hudtemperatur ændrer sig over tid, hvilket kan relateres til din seneste aktivitet og dine omgivelser. Hudens temperatur kan også være et tegn på ændringer i din generelle kropstemperatur, hvilket potentielt giver en tidlig indikation af sygdom. Se trends for fingerpeg til at forbedre din søvn og sundhed.

TIP: Kvinder kan også bruge hudtemperaturvariationer til bedre at spore deres menstruations- eller ægløsningscyklus. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Du skal bære søvnremmen i tre nætter for at fastslå din huds basistemperatur.

Vejrtrækningsvariationer

FORSIGTIG

Index Sleep Monitor enheden er ikke medicinsk udstyr og er ikke beregnet til diagnosticering eller overvågning af sygdomme. Du finder flere oplysninger om nøjagtigheden af iltmætningsmålinger ved at gå til garmin.com/ataccuracy.

Den optiske pulssensor på Index Sleep Monitor enheden har en iltmætningsfunktion for puls, der kan måle dine vejtrækningsvariationer i løbet af natten. Indblikket i vejtrækningsvariationerne gives for at øge bevidstheden om dit søvnmiljø og generelle velvære. Lejlighedsvis eller hyppige vejtrækningsvariationer kan skyldes dine individuelle livsstilsfaktorer eller dit søvnmiljø. Kontakt din læge, hvis du er bekymret for dit niveau af vejtrækningsvariationer.

På din Garmin Connect konto kan du se yderligere detaljer om dine vejtrækningsvariationer, herunder tendenser over flere dage.

Enhedsoplysninger

Opladning af enheden

⚠ ADVARSEL

Denne enhed indeholder et lithiumionbatteri. Se guiden *Vigtige produkt- og sikkerhedsinformationer* i æsken med produktet for at se produktadvarsler og andre vigtige oplysninger.

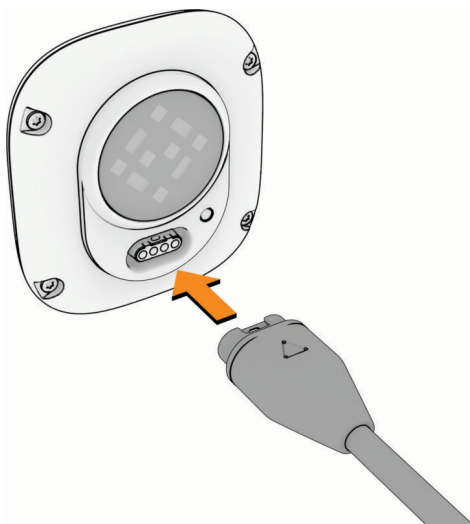
BEMÆRK

Du kan forebygge korrosion ved at tørre opladningskontakterne og det omkringliggende område før opladning.

BEMÆRK: Enheden kan ikke oplades, når den er uden for det godkendte temperaturområde (*Specifikationer*, side 14).

Din enhed leveres med et proprietært opladningskabel. For tilvalgt tilbehør og reservedele skal du gå til buy.garmin.com eller kontakte din Garmin forhandler.

- 1 Find bagsiden af modulet.
- 2 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten.



- 3 Sæt det andet stik i en USB-opladerport.
- 4 Oplad enheden helt.
LED'en blinker under opladning. LED'en lyser konstant , når opladningen er færdig.
Fuld opladning af enheden kan tage op til 2 timer.

Tilslutning af enheden til din computer

Du kan slutte Index Sleep Monitor enheden til din computer for at installere softwareopdateringer eller overføre aktivitetsfiler og data til din computer.

- 1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder**.
- 2 Vælg Index Sleep Monitor enheden.
- 3 Vælg **System** > **USB-filadgang**.
- 4 Aktiver **Filadgang via USB**.
- 5 Sæt kablet (enden med ▲) i opladningsporten på enheden.
- 6 Sæt den anden ende af kablet ind i en USB-port på en computer.

Afhængigt af din computers operativsystem vises enheden enten som en bærbar enhed eller et flytbart drev.

BEMÆRK: Mac® styresystemer registrerer ikke enheden som standard. Du skal bruge Garmin Express™ software til at interagere med filer på din enhed.

Opdatering af softwaren ved hjælp af Garmin Connect appen

Før du kan opdatere enhedens software ved hjælp af Garmin Connect appen, skal du have en Garmin Connect konto, og du skal parre enheden med en kompatibel telefon ([Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6](#)).

Synkroniser din enhed med Garmin Connect appen ([Manuel synkronisering af dine data med Garmin Connect appen, side 9](#)).

Når der er ny tilgængelig software, sender Garmin Connect appen automatisk opdateringen til din enhed.

Vedligeholdelse af enheden

BEMÆRK

Undgå hårde stød og hårdhændet behandling, da det kan reducere produktets levetid.

Undgå kemiske rengøringsmidler, opløsnings- og insektmidler, der kan beskadige plastikkomponenterne og overfladebehandlingen.

Du må ikke opbevare enheden på steder, hvor den kan blive udsat for ekstreme temperaturer i længere tid, da det kan føre til permanente skader på den.

Vask ikke modulet i vaskemaskinen. Modulet bør kunne modstå lejlighedsvis regn eller vandstænk. Hvis modulet kommer i vaskemaskinen eller tørretumbleren, kan det blive beskadiget ([Maskinvask, side 13](#)).

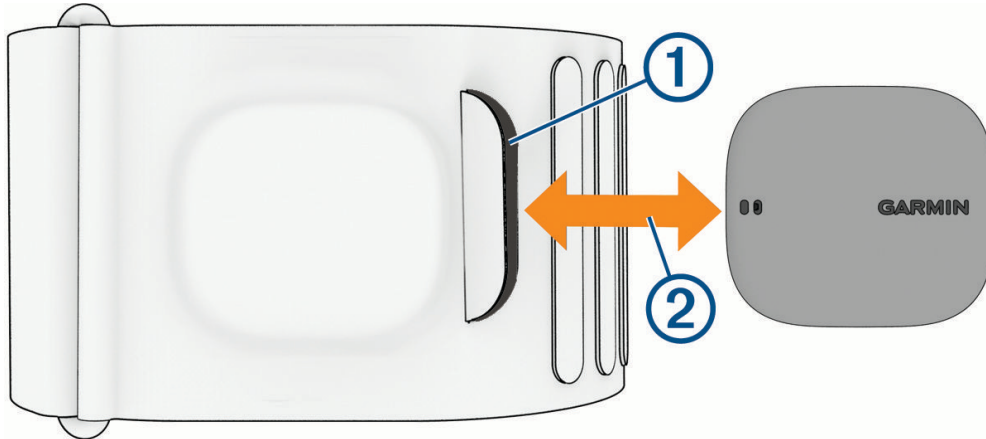
Brug ikke skarpe eller slibende genstande til rengøring af modulet.

Undgå at ridse sensoren på bagsiden af modulet.

Fjernelse og indsættelse af modulet i søvnremmen

Du skal fjerne modulet fra Index Sleep Monitor for at vaske søvnremmen (*Maskinvask*, side 13).

1 Løsn burretappen for at åbne modullommen ① på søvnremmen.



2 Skub modulet ud af lommen ②.

3 For at indsætte modulet skal du skubbe det ind i den åbne lomme med Garmin logoet opad.

TIP: Når modulet befinder sig i søvnremmen, skal sensoren og ladeporten være fri for stof.



Maskinvask

Før du vasker søvnremmen i en vaskemaskine, skal du fjerne modulet fra lommen (*Fjernelse og indsættelse af modulet i søvnremmen*, side 13).

- Fastgør burretapelukningen på søvnremmen før vask.
- Vask søvnremmen i vaskemaskinen med en almindelig vask eller alene.
- Læg søvnremmen i en vaskepose eller et vaskenet for at undgå, at remmen bliver sammenfiltret.
- Brug kun en lille mængde mildt vaskemiddel.

BEMÆRK: Brug ikke blegemiddel eller vaskemiddel, der indeholder skrappe kemikalier, skyllemiddel, blegemiddel eller slibemidler.

- Lad vaskemaskinen køre et skånsomt program med varmt vand ved en maks. temperatur på 40° C (104° F).
- Når søvnremmen skal lufttørres, skal den hænges op eller lægges fladt.

Specifikationer

Søvnrem	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02") L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02")
Batteritype	Genopladeligt, indbygget litiumionbatteri
Batteritid	Op til 7 nætter, med SpO ₂
Driftstemperaturområde	Fra -20° til 60°C (fra -4° til 140°F)
Temperaturområde ved opladning	Fra 0° til 45°C (fra 32° til 113°F)
Trådløs frekvens	2,4 Ghz ved -2,39 dBm maks.
Vandtæthedsklasse	5 ATM ¹

Fejlfinding

Nulstilling af enheden

Du kan nulstille Index Sleep Monitor til fabriksindstillingerne.

BEMÆRK: Nulstilling af enheden sletter datahistorik som f.eks. hudtemperatur og hjertefrekvensvariabilitet (HRV).

1 Fra Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder**.

2 Vælg Index Sleep Monitor.

3 Vælg **System** > **Fabriksindstillinger**.

LED'en blinker    konstant, indtil nulstillingen er fuldført.

BEMÆRK: Nulstilling af enheden kan tage op til 10 minutter.

4 Par igen (*Parring af din enhed med Garmin Connect appen, side 6*).

Min telefon kan ikke oprette forbindelse til søvnremmen

Hvis din telefon ikke kan oprette forbindelse til søvnremmen, kan du prøve følgende tip.

- Sluk for telefonen, og tænd for den igen.
- Aktiver Bluetooth teknologi på din telefon.
- Opdater Garmin Connect appen til den nyeste version.
- Før du prøver parringsprocessen igen, skal du fjerne din søvnrem fra Garmin Connect appen og Bluetooth indstillingerne på telefonen.
- Når enheden ikke er parret, skal du slutte søvnremmen til en USB-port til opladning, tage søvnremmen ud og derefter trykke på modulet hårdt og hurtigt op til 15 gange.

 (*Parring af Index søvnremmen igen, side 6*)

- Hvis du har købt en ny telefon, skal du fjerne søvnremmen fra Garmin Connect appen på den telefon, du vil holde op med at bruge.
- På telefonen skal du åbne Garmin Connect appen og vælge ●●● > **Garmin-enheder** > **Tilføj enhed** for at åbne parringstilstand.

Hvordan tjekker jeg batteriniveauet?

Der er to forskellige måder at kontrollere batteriniveauet på.

- I Garmin Connect appen skal du vælge ●●● > **Garmin-enheder**, og derefter vælge Index Sleep Monitor.
- Fjern Index Søvnovervågningsenheden fra armen, og kontrollér hurtigt LED'en.
Enhedens statusindikator blinker , når batteriniveauet er kritisk lavt.

¹ Enheden kan modstå tryk svarende til en dybde på 50 m. Du kan finde flere oplysninger på www.garmin.com/waterrating.

Min søvnrem synkroniseres ikke med appen

- Kontrollér, om du har fuldført opsætningsprocessen ([Aktivering af søvnremmen, side 2](#)).
- Fjern søvnremmen fra armen med det samme, når du vågner, så den synkroniseres med Garmin Connect appen øjeblikkeligt.
- Placer søvnremmen inden for rækkevidde af din telefon.
- Placer fingeren over sensoren bag på modulet i 5 sekunder for at vække den.
- Hvis dine enheder allerede er parret, skal du deaktivere Bluetooth på din telefon og aktivere det igen.
- Hvis dine enheder allerede er parret, skal du sørge for, at Garmin Connect appen er åben eller kører i baggrunden.
- Hvis dine enheder allerede er parret, skal du fjerne Index Sleep Monitor fra Bluetooth indstillingerne på din telefon og parre enhederne igen ([Pairing af Index søvnremmen igen, side 6](#)).
- Hvis dine enheder ikke er parret, skal du aktivere Bluetooth teknologi på telefonen.
- Åbn Garmin Connect appen på din telefon, vælg ••• > **Garmin-enheder**, vælg Index Sleep Monitor, og vælg  for at synkronisere manuelt.

Sådan får du flere oplysninger

- Gå til support.garmin.com for at finde flere vejledninger, artikler og softwareopdateringer.
- Gå til buy.garmin.com, eller kontakt din Garmin forhandler for at få oplysninger om kompatible enheder og reservedele.
- Gå til www.garmin.com/ataccuracy.

Dette er ikke medicinsk udstyr. Funktionen til måling af iltmætning er ikke tilgængelig i alle lande.

