

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Kasutusjuhend

© 2025 Garmin Ltd. või selle filiaalid

Kõik õigused kaitstud. Vastavalt autoriõigusseadustele ei tohi käesolevat juhendit kopeerida ei osaliselt ega täielikult ilma Garmini-poolse kirjaliku nõusolekuta. Garmin jätab endale õiguse muuta või parendada oma tooteid ning teha käesolevasse juhendisse muudatusi ilma kohustuseta sellest isikuid või organisatsioone selliste muudatuste või parenduste tegemisest teavitada. Toote kasutamise kohta lisateabe ning värskemate uuenduste saamiseks külastage veebilehte www.garmin.com.

Garmin® ja Garmin logo on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ja Index™ on ettevõttele Garmin Ltd. või selle haruettevõtetele kuuluvad kaubamärgid. Neid kaubamärke ei tohi ilma ettevõtte Garmin selgesõnalise loata kasutada.

Sõnamärk BLUETOOTH® ja logod kuuluvad ettevõttele Bluetooth SIG, Inc. ja Garmin kasutab neid litsentsi alusel. Mac® on ettevõtte Apple Inc. kaubamärk, mis on registreeritud USA-s ja teistes riikides. Muud kaubamärgid või kaubanimed kuuluvad nende vastavatele omanikele.

M/N: A04990

Sisukord

Sissejuhatus.....	1
Alustamine	1
Seadme ülevaade.....	1
Unemanseti kasutuselevõtmine.....	2
Unemanseti Index Sleep Monitor pealepanek.....	3
Mooduli oleku LED-signaallamp.....	5
Ühendamine ja seadistamine.....	6
Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect.....	6
Äratuse seadistamine.....	7
Süsteemi seaded.....	7
Mooduli äratamine.....	8
Uneandmete vaatamine.....	9
Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect.....	9
Une jälgimine.....	9
Body Battery.....	10
Pulssoksümeeter.....	10
Pulsisageduse muutlikkuse tase.....	10
Nahatemperatuur.....	11
Hingamise muutumine.....	11
Seadme teave.....	12
Seadme laadimine.....	12
Seadme ühendamine arvutiga.....	12
Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil.....	13
Seadme hooldamine.....	13
Tehnilised andmed.....	15
Tõrkeotsing.....	15
Seadme lähtestamine.....	15
Telefon ei ühendu unemansetiga.....	15
Kuidas kontrollida aku laetusastet?.....	15
Unemanseti sünkroonimist rakendusega ei toimu.....	16
Lisateabe hankimine.....	16

Sissejuhatus

⚠ HOIATUS

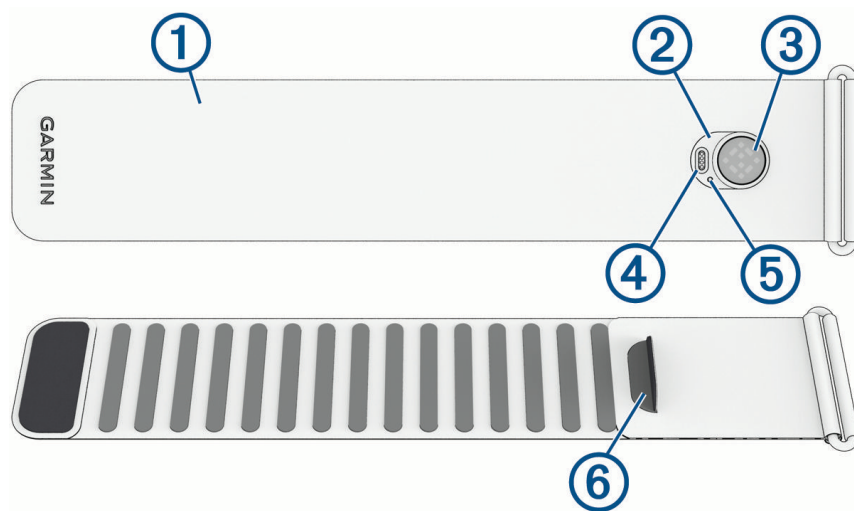
Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

Alustamine

Unemanseti Index Sleep Monitor esmakordsel kasutamisel teosta selle seadistamiseks ja põhifunktsioonide tundmaõppimiseks järgmised toimingud.

- Unemanseti sisselülitamiseks ühenda mansett laadijaga (*Unemanseti kasutuselevõtmine, lehekülg 2*).
- Laadi oma telefoni rakendus Garmin Connect™ ja seo seadmed (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 6*).
- Lae unemansetti (*Seadme laadimine, lehekülg 12*).
- Kontrolli tarkvarauuendusi (*Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil, lehekülg 13*).
Tarkvarauuendused täiustavad seadme privaatsust, turvalisust ja funktsioone.
- Aktiveeri unemansett enne magamaminekut (*Unemanseti kasutuselevõtmine, lehekülg 2*).

Seadme ülevaade



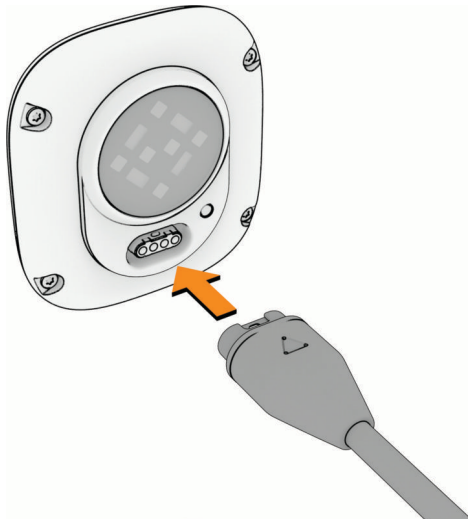
①	Unemansett
②	Moodul
③	Andur
④	Laadimispesa
⑤	LED
⑥	Moodulitasku suu

Unemanseti kasutuselevõtmine

1 Eemalda kaitsekile andurilt mooduli tagaküljel.



2 Ühenda kaabel (▲ ots) laadimispeassa.



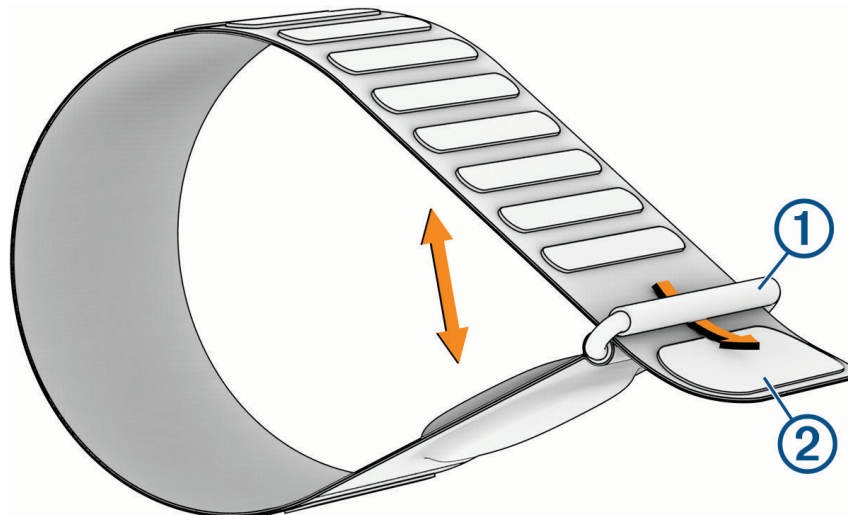
3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.

Valgusdiodid vilgub  aktiivses sidumisrežiimis (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 6*).

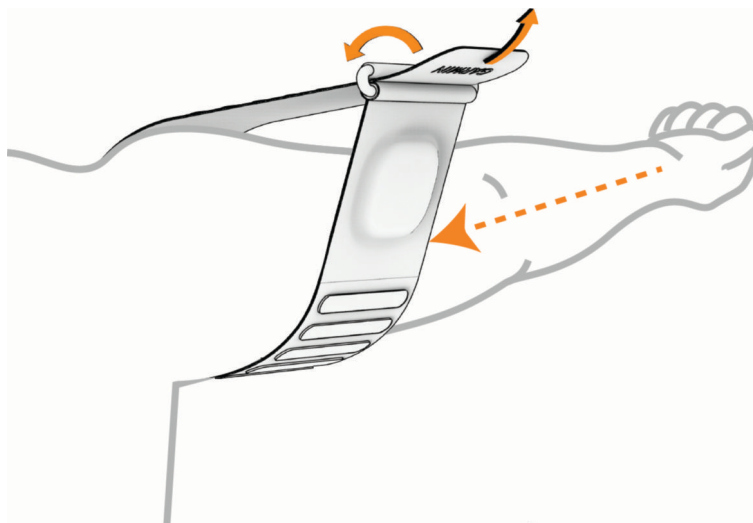
Unemanseti Index Sleep Monitor pealepanek

Unemansett jälgib sinu liikumisi ja unerütmi magamise ajal. Unestatistikat saad vaadata oma rakenduse Garmin Connect kontol (*Une jälgimine*, lehekülg 9).

- 1 Laota unemansett lahti.
- 2 Moodusta silmus, suunates unemanseti läbi kinniti ①.



- 3 Pista käsi läbi silmuse ja libista unemansett õlavarrele.



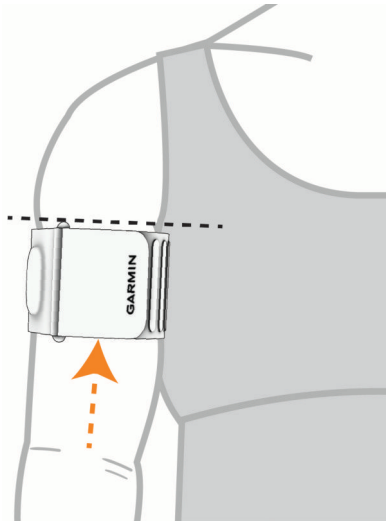
Unemansett peaks paiknema küünarnukist kõrgemal.

- 4 Painuta käsivart ja kinnita manseti ots ② takjakinnitussega osa külge.

- 5 Vajadusel võta unemansett käsivarrelt maha ja reguleeri mugavaks (*Nõuandeid unemanseti kandmiseks, lehekülg 4*).

VIHJE: kui unemansett on korralikult käsivarrele sobivaks reguleeritud, peaksid saama kinnitatud unemansetti peale ja maha libistada, ilma et seda tuleks enne iga kasutuskorda reguleerida.

- 6 Paiguta moodul nõnda, et sa magamise ajal selle peal ei lamaks.



Nõuandeid unemanseti kandmiseks

⚠ ETTEVAATUST

Mõnedel kasutajatel, eelkõige tundliku nahaga või allergilistel inimestel, võib pärast pikemaajalist unemanseti kasutamist ilmned nahaärritus. Kui märkad nahaärritust, võta unemansett ära ja lase nahal paraneda. Nahaärrituse vältimiseks veendu, et unemansett oleks puhas ja kuiv, ning ära seda randmele liiga tugevalt kinnita.

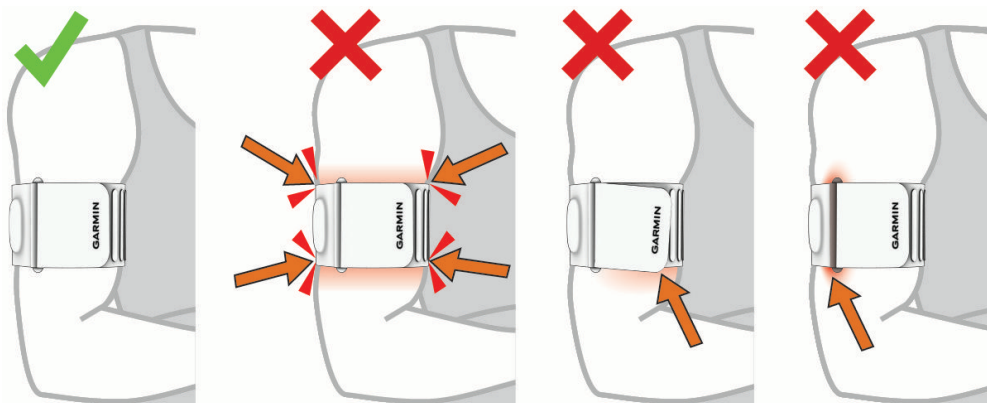
Unemansett Index Sleep Monitor tuleks käele kinnitada mõnevõrra tihedalt, kuid siiski mugavalt.

MÄRKUS. unemanseti enne pealepanekut parajaks reguleerimine võib hõlpsamalt hea tulemuse anda.

- Suurema ümbermõõduga käsivarre puhul fikseeri takjariba kinnitusele lähemal.
- Kui unemansett on parajaks reguleeritud, hoia moodustunud silmust alal nõnda, et saaksid unemansetti kasutuse käigus täiendava reguleerimiseta peale ja maha libistada.
- Veendu, et unemansett istub mugavalt, et see sind une ajal minimaalselt häiriks.

MÄRKUS. mugava seadistuse leidmine võib aega võtta.

- Veendu, et moodulitasku on sirgelt naha vastas ja kortsud puuduvad.
- Ära unemansetti käsivarrel üle pinguta.



- Sea moodulitasku ja kinnitus käsivarre välisküljele, nii et moodul oleks väljapoole pööratud.

VIHJE: võid mooduli oma käsivarre siseküljele lähemale reguleerida, kui nii on mugavam.

- Välti otse mooduli peal lamamist.
- Välti liibuvaid riidesemeid, mis võiksid unemanseti kokku suruda.
- Pese unemansetti regulaarselt ja enne selle esmakordset kandmist ([Masinpesu, lehekülg 14](#)).

Mooduli oleku LED-signaallamp

LED-i tegevus	Olek
Vilkuv 	Mooduli sidumisrežiim toimib. Seade on sidumisrežiimis 5 minutit.
Põlev 	Moodul on seotud.
Vilkuv 	Moodul lülitub sisse.
Vilkuv 	Mooduli laadimine. Laadimise käigus vilkumise intervall pikeneb, kuni aku on täis laetud.
Põlev 	Moodul on täis laetud.
Vaheldumisi vilkuvad  	Mooduli tarkvara uuendamine.
Vilkuv 	Sidumine nurjus või aku tühjenemise kriitiline tase. Sidumist tuleks korrata või moodulit laadida (Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 6).
Põlev 	Ilmnes viga. Vajalik võib olla mooduli lähtestamine (Seadme lähtestamine, lehekülg 15).
Vaheldumisi vilkuvad   	Mooduli lähtestamine tehase vaikeseadetele.

Ühendamine ja seadistamine

Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect

Unemanseti Index Sleep Monitor ühendusfunktsioonide kasutamiseks tuleb see siduda rakendusega Garmin Connect.

- 1 Hoia telefoni seadmele lähemal kui 10 m.
- 2 Installeeri telefoni rakenduste poest rakendus  Garmin Connect ja ava see.
- 3 Ühenda moodul toiteallikaga USB-kaabli abil (*Unemanseti kasutuselevõtmine, lehekülg 2*).
Seadme oleku märgutuli vilgub , kui sidumisrežiim toimib. Seade on sidumisrežiimis 5 minutit.
VIHJE: sidumisrežiimi käsitsi sisenemiseks puuduta moodulit kiirelt ja kindlalt kuni 15 korda, kuni märgutuli vilgub  (*Mooduli oleku LED-signaallamp, lehekülg 5*).
- 4 Skanni QR-koodi telefoniga.



- 5 Sidumisprotsessi lõpetamiseks järgi rakenduse Garmin Connect kuvatavaid juhiseid.

Unemanseti Index taassidumine

Kui oled unemanseti juba rakendusega Garmin Connect sidunud, kuid unemansett ei saada rakendusele andmeid, järgi alltoodud toiminguid sidumise kordamiseks unemanseti ja rakenduse Garmin Connect vahel.

- 1 Eemalda unemansett rakendusest Garmin Connect ja Bluetooth® seadete alt sinu telefonis.
- 2 Ühenda unemanseti moodul USB-laadimispesa.
 (*Mooduli oleku LED-signaallamp, lehekülg 5*)
- 3 Ühenda unemanseti moodul USB-laadimispesast lahti.

- 4 Puuduta moodulit kiirelt ja kindlalt kuni 15 korda.

- 5 Korda sidumisprotsessi (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 6*).
MÄRKUS. 5-minutilise jõudeoleku järel hakkab seadme märgutuli vilkuma , näidates, et sidumisrežiim on lõpetatud. Vajadusel korda 4. sammu sidumisrežiimi algatamiseks.

Äratuse seadistamine

Äratuse seadistamiseks peab sinu seade Index Sleep Monitor ärkvel ja rakendusega Garmin Connect ühendatud olema.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali **Hoiatused > Lisa hoiatus**.
- 4 Äratuse kellaaja määramiseks vali **Aeg**.
- 5 Vali **Korda** äratuse kordumise seadistamiseks või kohandamiseks.
- 6 Kui soovid optimaalsel uneajal põhinevat leebet äratust 30-minutilise ajavahemiku jooksul enne sinu määratud äratusaega, lülita sisse **Nutikas äratust**.

MÄRKUS. äratust algab alati sinu valitud ajal lisaks võimalikele varasematele äratustele. Näiteks, kui seadistad äratuse kellaajaks 8:00 hommikul, hakkab äratust sind leebelt äratama vahemikus 7:30 ja 8:00 hommikul.

- 7 Vali **Salvesta**.
- 8 Lisaäratuste määramiseks ja salvestamiseks vali **Lisa hoiatus** ning korda samme 4–7.

Äratuse muutmine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali **Hoiatused > Redigeeri**.
- 4 Vali äratust.
- 5 Tee valik.
- 6 Vali **Salvesta**.

Äratuse edasilükkamine või tühistamine

Saad kasutada rakendust Garmin Connect äratuse seadistamiseks ([Äratuse seadistamine](#), lehekülg 7).

Kui moodul vibreerima hakkab, tee valik.

- Äratuse edasilükkamiseks puuduta moodulit kiiresti kaks korda.
- Äratuse tühistamiseks puuduta moodulit kiiresti neli korda.

Vibratsiooni tugevust saad määrata rakenduses Garmin Connect ([Vibratsioonitaseme määramine](#), lehekülg 8).

Süsteemi seaded

Unerežiimi ajakava seadistamine

Seade kasutab sinu unerežiimi ajakava suunisena une täpseks mõõtmiseks. Kasuta rakendust Garmin Connect oma tavapärase unetundide seadistamiseks.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali **Süsteem > Unerežiimi ajakava**.
- 4 Vali soovitud päevade vahemik.
- 5 Vali **Magaminekuaeg** ja **Ärkamisaeg** ning sisesta vastavad ajad.

Vibratsioonitaseme määramine

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand **••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali **Süsteem > Märkuandevibratsioon**.
- 4 Vali vibratsioonitase.

MÄRKUS. kõrgem vibratsioonitase lühendab aku kasutusaega.

Mooduli äratamine

Aseta sõrm viieks sekundiks mooduli tagaosas oleva anduri peale.

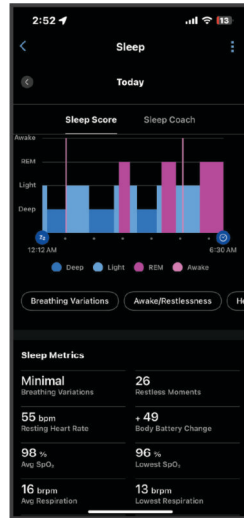


Kui seade lülitub sisse, vilgub ☐ LED-tuli.

Uneandmete vaatamine

Uneandmete vaatamiseks rakenduses Garmin Connect peavad nii sinu Index Sleep Monitor kui ka rakendus Garmin Connect ärkvel ja ühendatud olema.

- 1 Kui oled üles ärganud ja valmis tõusma, võta unemansett käsivarrelt maha.
- 2 Hoia unemansetti seotud telefoni läheduses.
- 3 Ava rakendus Garmin Connect.
MÄRKUS. rakendus peab olema lahti või toimima taustal.
- 4 Oota paar minutit, kuni unemansett andmed rakendusega Garmin Connect sünkroonib.
Uneandmed sünkroonitakse ka ühilduva Garmin® kellaga, mis on Garmin Connect-ga seotud.
- 5 Vaata uneandmeid rakenduses Garmin Connect või oma Garmin peamisel kantaval seadmel.



Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect

Unemansett Index Sleep Monitor sünkroonib regulaarselt ja automaatselt andmeid rakendusega Garmin Connect, kui seade on ärkvel ja rakendusega Garmin Connect ühendatud. Samuti võid andmeid igal ajal käsitsi sünkroonida.

- 1 Hoia seadet seotud telefoni läheduses.
- 2 Ava rakendus Garmin Connect.
VIHJE: rakendus võib olla taustal avatud või töötada.
- 3 Vali ●●● > **Garmini seadmed**.
- 4 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 5 Vali ↻.
- 6 Oota, kuni andmeid sünkroonitakse.
- 7 Vaata oma uneandmeid rakenduses Garmin Connect.

Une jälgimine

Unemansett Index Sleep Monitor tuvastab magamise ajal automaatselt une ja jälgib sinu liigutusi tavapärasel uneajal. Oma unerežiimi ajakava saad määrata rakenduses Garmin Connect. Unestatistika hõlmab summaarset uneaega, unefaase, liigutusi une ajal, pulsisagedust puhkeseisundis, Body Battery™ muutust jm. Unetreener pakub soovitusi unevajaduse kohta sinu une ja tegevuste ajaloo ning pulsisageduse muutlikkuse põhjal. Saad vaadata üksikasjalikku unestatistikat ja seadistada unerežiimi ajakava oma Garmin Connect kontol ([Unerežiimi ajakava seadistamine, lehekülg 7](#)).

Lisateabe saamiseks külasta veebilehte www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Unemansett analüüsib pulsisageduse muutlikkust, une kvaliteeti ja unefaase, et määrata kindlaks sinu Body Battery muutus öö jooksul. Suurimat Body Battery muutust võid eeldada juhul, kui magasid öösel hästi. Päeva jooksul kulutavad energiat tegevused ja stress, samas kui uinakud ja puhkehetked võivad tempot aeglustada või isegi energiat juurde anda.

MÄRKUS. haigus, alkoholi tarbimine ja stress võivad takistada üksuse Body Battery üleöö täislaadimist.

Sünkrooni unemansett oma rakenduse Garmin Connect kontoga, et vaadata ajakohaseimat Body Battery muutust, pikaajalisi trende ning täiendavat teavet.

Pulssoksümeeter

Unemansetil Index Sleep Monitor on pulssoksümeetri funktsioon vere hapnikuküllastuse mõõtmiseks. Vere hapnikuküllastuse teadmine aitab mõista üldist tervist ja määrata seda, kuidas sinu keha kõrgusega kohaneb. Vere hapnikusisalduse määramiseks suunab unemansett valgusvoo nahale ja mõõdab, kui palju valgust neeldub. Selle lühend on SpO₂.

Rakenduses Garmin Connect kuvatakse pulssoksümeetri näit SpO₂ protsendina. Siit saad vaadata lisateavet pulssoksümeetri näitude kohta, sealhulgas mitme päeva trendid ja hapnikuga küllastatuse protsendi kõikumised (*Hingamise muutumine, lehekülg 11*). Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Pulssoksümeetri korrapäratute andmetega seotud näpunäited

Kui pulssoksümeetri andmed on korrapäratud või ei ilmu, proovi järgmist.

- Puhasta ja kuivata käsivars enne unemanseti pealepanekut.
- Kanna unemansetti südame kõrgusel.
- Ära kasuta unemanseti all päikesekreemi, ihupiima ega putukatõrjevahendit.
- Ära kriimusta optilist andurit mooduli tagaküljel.

Pulsisageduse muutlikkuse tase

Unemansett Index Sleep Monitor analüüsib sinu pulsisageduse näite une ajal, et määrata kindlaks pulsisageduse muutlikkus (HRV) ehk kahe südamelöögi vahelise ajavahemiku muutuv kestus. Sinu südame pulsisageduse muutlikkust mõjutavad nii treening, füüsiline aktiivsus, uni, toitumine kui ka tervislikud harjumused. HRV väärtused võivad olenevalt soost, vanusest ja füüsilisest vormist suuresti erineda. Tasakaalus HRV tase võib viidata positiivsetele tervisenäitajatele, nt hea treeningu ja taastumise tasakaal, parem südame ja veresoontoonus ning stressitaluvus. Tasakaalust väljas või kehv tase võib anda märku väsimusest, suuremast taastumisvajadusest või kasvanud stressist. Parimate tulemuste nimel tuleks unemansetti magamise ajal järjekindlalt kanda. Unemansett vajab pulsisageduse muutlikkuse kuvamiseks kolme nädala jooksul järjepidevalt registreeritud uneandmeid.

Sünkrooni unemansett rakenduse Garmin Connect kontoga, et vaadata kehtivat pulsisageduse muutlikkuse taset ja trende.

Olek	Kirjeldus
Tasakaalus	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtaseme vahemikus.
Tasakaalustamata	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest kõrgem või madalam.
Madal	Sinu seitsme päeva keskmine HRV on sinu algtasemest oluliselt madalam.
Halb	Sinu HRV väärtused on keskmiselt oluliselt alla sinu vanuse normaalset vahemikku.
Olek puudub	Seitsme päeva keskmise väärtuse esitamiseks pole piisavalt andmeid.

Nahatemperatuur

Unemanseti Index Sleep Monitor moodulil on andur, mis on mõeldud sinu nahatemperatuuri muutuste jälgimiseks une ajal. Sinu nahatemperatuur muutub ajas, see võib olla seotud sinu hiljutiste tegevuste ja unekeskkonnaga. Nahatemperatuur võib anda märku ka üldise kehatemperatuuri muutustest, mis võivad olla varajaseks hoiatuseks haigusest. Trendid võivad anda vihjeid selle kohta, kuidas oma und ja tervist parandada.

VIHJE: naistel võib nahatemperatuuri muutusi kasutada ka menstruaal- või ovulatsioonitsükli paremaks jälgimiseks. Lisateabe saamiseks külasta veebilehte www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Kanna unemansetti kolm ööd, et määrata kindlaks oma nahatemperatuuri etalonväärtus.

Hingamise muutumine

⚠ ETTEVAATUST

Seade Index Sleep Monitor ei ole meditsiiniseade ning see pole mõeldud mis tahes tervises seisundite diagnoosimiseks või meditsiinilise seisundi jälgimiseks. Lisateavet pulssoksümeetri täpsuse kohta vt veebiaadressilt garmin.com/ataccuracy.

Seadme Index Sleep Monitor optilisel pulsisageduse anduril on pulssoksümeetri funktsioon, mis jälgib öö jooksul muutusi su hingamises. Hingamismuutuste ülevaateid pakutakse sinu teadlikkuse suurendamiseks oma unekeskkonnast ja üldisest heaolust. Aeg-ajalt või sageli esinevad hingamise muutumised võivad olla põhjustatud elustiili teguritest või magamiskeskkonnast. Kui hingamise muutuste tase sulle muret valmistab, võta ühendust arsti või tervishoiutöötajaga.

Oma Garmin Connect kontrol saad vaadata pulssoksümeetri näitude lisateavet, sh mitme päeva suundumusi.

Seadme teave

Seadme laadimine

⚠ HOIATUS

Seadmes on liitiumpolümeeraku. Toote hoiatused ja muu olulise teabe leiad toote karbis olevast juhendist *Tähtis ohutus- ja tootealane teave*.

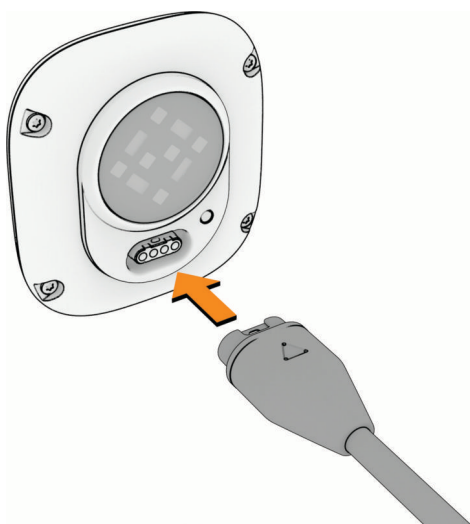
TEATIS

Korrosiooni vältimiseks kuivata klemmid ja ümbritsev ala põhjalikult enne seadme laadimist.

MÄRKUS. seadme laadimine toimub ainult lubatud temperatuurivahemikus (*Tehnilised andmed, lehekülg 15*).

Sinu seadmel on patenteeritud laadimiskaabel. Valikuliste tarvikute ja varuosade saamiseks ava buy.garmin.com või võta ühendust oma Garmin edasimüüjaga.

- 1 Otsi välja mooduli tagakülg.
- 2 Ühenda kaabel (▲ ots) laadimispeassa.



- 3 Ühenda kaabli teine ots USB-laadimispeassa.
- 4 Lae seade täiesti täis.
Laadimise ajal vilgub märgutuli . Pärast laadimise lõpetamist põleb märgutuli .
Seadme täislaadimisele võib kuluda kuni 2 tundi.

Seadme ühendamine arvutiga

Saad ühendada seadme Index Sleep Monitor arvutiga, et installida tarkvarauuendusi või edastada tegevusfaile või andmeid oma arvutisse.

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ••• > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali suvand **Süsteem** > **USB kaudu failidele juurdepääs**.
- 4 Luba suvand **Failidele juurdepääs USB kaudu**.
- 5 Ühenda juhe (▲ ots) seadme laadimispeassa.
- 6 Ühenda kaabli teine ots arvuti USB-porti.

Sõltuvalt arvuti opsüsteemist kuvatakse teiseldatav seade, eemaldatav draiv või salvestusseade.

MÄRKUS. Mac® opsüsteemid ei tuvasta seadet vaikimisi. Seadme failide juurde pääsemiseks tuleb kasutada tarkvara Garmin Express™.

Tarkvara uuendamine rakenduse Garmin Connect abil

Enne seadme tarkvara uuendamist rakenduse Garmin Connect abil peab sul teenuses Garmin Connect konto olema ning seade peab ühilduva telefoniga seotud olema (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 6*).

Sünkrooni seade rakendusega Garmin Connect (*Andmete käsitsi sünkroonimine rakendusega Garmin Connect, lehekülg 9*).

Kui uus tarkvara on saadaval, saadab rakendus Garmin Connect uuenduse automaatselt seadmesse.

Seadme hooldamine

TEATIS

Välgi tugevaid lööke ja hoolimatut käsitlemist, sest see võib seadme tööiga lühendada.

Välgi keemilisi puhastusvahendeid, lahusteid ja putukatõrjevahendeid, mis võivad plastosi ja viimistlust kahjustada.

Ära hoia seadet pikka aega äärmuslike temperatuuridega kohas – see võib põhjustada jäädavaid kahjustusi.

Ära pese moodulit pesumasinas. Moodul peaks taluma juhuslikke vihmapiisku või veepritsmeid. Pesumasinas või kuivatis võib moodul kahjustusi saada (*Masinpesu, lehekülg 14*).

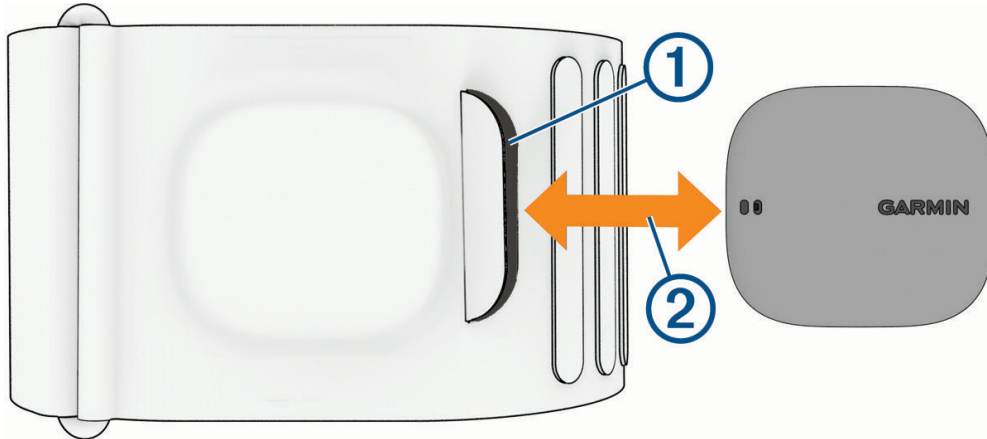
Ära puhasta moodulit terava või abrasiivse esemega.

Ära kriimusta andurit mooduli tagaosas.

Mooduli unemansetist eemaldamine ja mansetti sisestamine

Unemanseti pesemiseks pead mooduli seadmest Index Sleep Monitor eemaldama (*Masinpesu, lehekülg 14*).

- 1 Vabasta takjakinnitid mooduli tasku ① avamiseks unemansetil.



- 2 Libista moodul taskust välja ②.
 - 3 Mooduli sisestamiseks libista see lahtisesse taskusse nõnda, et Garmin logo oleks ülespidi.
- VIHJE:** kui moodul on unemansetis, ei tohi andur ja laadimispesa kangaga tõkestatud olla.



Masinpesu

Enne unemanseti pesumasinas pesemist tuleb moodul taskust välja võtta (*Mooduli unemansetist eemaldamine ja mansetti sisestamine, lehekülg 14*).

- Kinnita enne pesemist unemanseti takjakinnitused.
- Pese unemansetti pesumasinas koos tavapärase koguses muu pesuga või üksi.
- Pane unemansett pesukotti või pesu jaoks mõeldud võrkotti, et vältida rihma takerdumist.
- Kasuta väikeses koguses õrnatoimelist pesuvahendit.

MÄRKUS. ära kasuta valgendajat ega pesuvahendeid, mis sisaldavad tugevatoimelisi kemikaale, riidepehmeid, valgendajat või abrasiivseid aineid.

- Vali pesumasina õrn pesutsükl, mis kasutab sooja vett temperatuuriga mitte üle 40 °C.
- Rihma õhu käes kuivatades riputa see üles või laota laiali.

Tehnilised andmed

Unemansett	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm
Aku tüüp	Laetav sisseehitatud liitiumioonaku
Aku kasutusaeg	Kuni 7 ööd, koos SpO ₂
Töötemperatuuri vahemik	-20°C kuni 60°C
Laadimise temperatuurivahemik	0°C kuni 45°C
Traadita side sagedus	2,4 GHz järgmise juures: -2,39 dBm max
Veekindluse tase	5 ATM ¹

Tõrkeotsing

Seadme lähtestamine

Saad lähtestada seadme Index Sleep Monitor tehase vaikeseadetele.

MÄRKUS. seadme lähtestamine kustutab pikaajalised andmed nagu naha temperatuur ja pulsisageduse muutlikkus (HRV).

- 1 Vali rakenduses Garmin Connect suvand ●●● > **Garmini seadmed**.
- 2 Vali seade Index Sleep Monitor.
- 3 Vali **Süsteem > Tehaseandmete taastamine**.
Märgutuli    vilgub pidevalt, kuni lähtestamise lõpuni.
MÄRKUS. seadme lähtestamisele võib kuluda kuni 10 minutit.
- 4 Seo uuesti (*Seadme sidumine rakendusega Garmin Connect, lehekülj 6*).

Telefon ei ühendu unemansetiga

Kui telefonil ei õnnestu unemansetiga ühendust luua, proovi järgmist.

- Lülita telefon välja ja uuesti sisse.
- Luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Uuenda rakendus Garmin Connect uusimale versioonile.
- Enne sidumisprotsessi kordamist eemalda unemansett rakendusest Garmin Connect ja Bluetooth seadete alt sinu telefonis.
- Kui seade on sidumata, ühenda unemansett USB-laadimismooduliga, ühenda unemansett lahti ning puuduta moodulit kiirelt ja kindlalt kuni 15 korda.
 (*Unemanseti Index taassidumine, lehekülj 6*)
- Kui ostsid uue telefoni, eemalda unemansett eelmise telefoni rakendusest Garmin Connect.
- Sidumisrežiimi sisenemiseks ava telefonis rakendus Garmin Connect ja vali ●●● > **Garmini seadmed > Lisa seade**.

Kuidas kontrollida aku laetusastet?

Aku laetusastet saab kontrollida kahel erineval viisil.

- Vali rakenduses Garmin Connect ●●● > **Garmini seadmed** ja vali Index Sleep Monitor.
- Võta Index unemansett käsivarrelt maha ja vaata kiirelt valgusdiodi näitu.
Seadme oleku märgutuli vilgub , kui aku laetusaste on kriitiliselt madal.

¹ Seade talub rõhku, mis on võrdne 50 m sügavusega. Lisateavet vt veebilehelt garmin.com/waterrating.

Unemanseti sünkroonimist rakendusega ei toimu

- Veendu, et oled seadistusprotsessi lõpule viinud ([Unemanseti kasutuselevõtmine, lehekülg 2](#)).
- Võta unemansett ärgates kohe käsivarrelt maha, et manseti sünkroonimine rakendusega Garmin Connect toimuks viivitamatult.
- Vii unemansett oma nutitelefoni levialasse.
- Aseta sõrm 5 sekundiks mooduli tagaküljel oleva anduri kohale, et see äratada.
- Kui seadmed on juba seotud, lülita Bluetooth telefonis välja ja uuesti sisse.
- Kui seadmed on juba seotud, veendu, et rakendus Garmin Connect on ärkvel või toimib taustal.
- Kui seadmed on juba seotud, eemalda Index Sleep Monitor oma telefoni Bluetooth seadetest ning seo seadmed uuesti ([Unemanseti Index taassidumine, lehekülg 6](#)).
- Kui seadmed ei ole seotud, luba telefonis Bluetooth-tehnoloogia.
- Ava telefonis rakendus Garmin Connect, vali **•••** > **Garmini seadmed**, vali Index Sleep Monitor ja vali  käsitsi sünkroonimiseks.

Lisateabe hankimine

- Ava support.garmin.com, et leida rohkem kasutusjuhendeid, artikleid ja tarkvarauuendusi.
- Ava buy.garmin.com või võta ühendust ettevõtte Garmin edasimüüjaga, et saada teavet ühilduvate seadmete ja varuosade kohta.
- Ava www.garmin.com/kenwood.

Tegemist ei ole meditsiiniseadmega. Pulssoksümeetrifunktsioon ei ole kõigis riikides saadaval.

