

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Käyttöopas

© 2025 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin® ja Garmin logo ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden rekisteröityjä tavaramerkkejä Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ja Index™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman Garminin nimenomaista lupaa.

Sana BLUETOOTH® ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja Garminilla on lisenssi niiden käyttöön. Mac® on Apple Inc:n rekisteröity tavaramerkki Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A04990

Sisällysluettelo

Johdanto.....	1
Aloittaminen.....	1
Laitteen esittely.....	1
Unirannekkeen aktivoiminen.....	2
Index Sleep Monitor unirannekkeen kiinnittäminen.....	3
Moduulin tilamerkkivalo.....	5
Pariliitos ja määrittäminen.....	6
Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen.....	6
Herätyksen määrittäminen.....	7
Järjestelmäasetukset.....	7
Moduulin herättäminen.....	8
Unitietojen tarkasteleminen.....	8
Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect sovelluksella.....	9
Unen seuranta.....	9
Body Battery.....	9
Pulssioksimetri.....	9
Sykevaihtelun tila.....	10
Ihon lämpötila.....	10
Hengittelyn vaihtelut.....	10
Laitteen tiedot.....	11
Laitteen lataaminen.....	11
Laitteen liittäminen tietokoneeseen....	11
Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella.....	12
Laitteen huoltaminen.....	12
Tekniset tiedot.....	14
Vianmäärittäminen.....	14
Laitteen nollaaminen.....	14
Puhelin ei muodosta yhteyttä unirannekkeeseen.....	14
Miten akun varaus tarkistetaan?.....	14
Uniranneke ei synkronoidu sovelluksen kanssa.....	15
Lisätietojen saaminen.....	15

Johdanto

⚠ VAROITUS

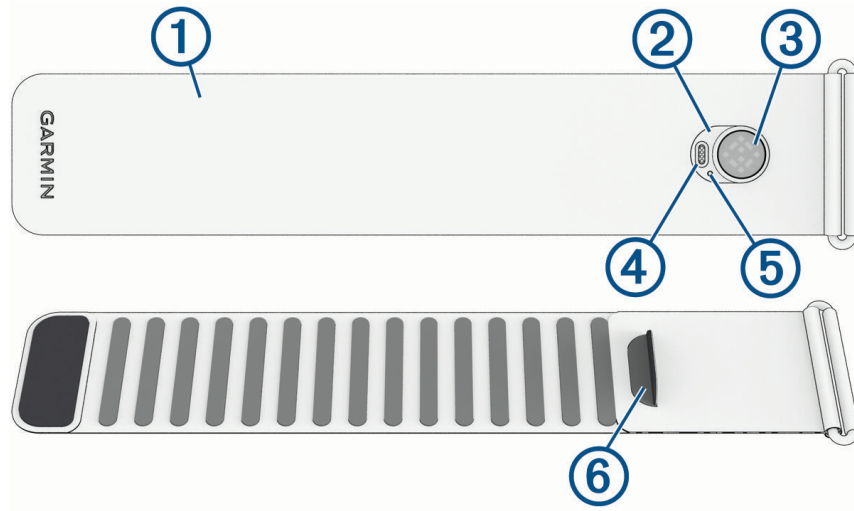
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Aloittaminen

Kun käytät Index Sleep Monitor uniranneketta ensimmäisen kerran, määritä se tekemällä nämä toimet ja tutustu sen perusominaisuuksiin.

- Liitä uniranneke laturiin, jotta se käynnistyy (*Unirannekkeen aktivoiminen*, sivu 2).
- Lataa Garmin Connect™ sovellus puhelimeen ja pariliitä laitteet (*Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen*, sivu 6).
- Lataa uniranneke (*Laitteen lataaminen*, sivu 11).
- Tarkista ohjelmistopäivitykset (*Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella*, sivu 12).
Ohjelmistopäivitykset sisältävät muutoksia ja parannuksia tietosuojaan ja -turvaan sekä ominaisuuksiin.
- Aktivoi uniranneke ennen nukkumaanmenoa (*Unirannekkeen aktivoiminen*, sivu 2).

Laitteen esittely



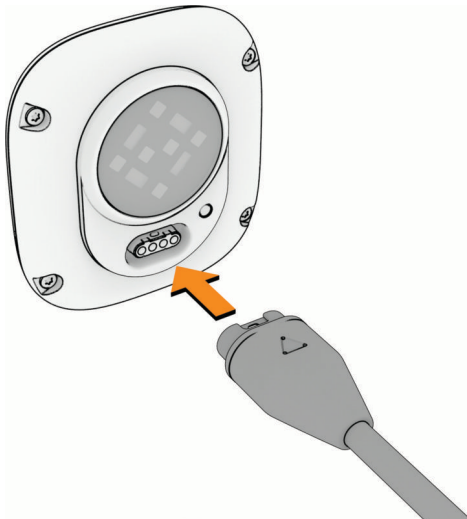
①	Uniranneke
②	Moduuli
③	Anturi
④	Latausportti
⑤	Merkkivalo
⑥	Moduulin taskun avaaminen

Unirannekkeen aktivoiminen

1 Irrota suojakalvo moduulin takana olevasta anturista.



2 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) latausporttiin.



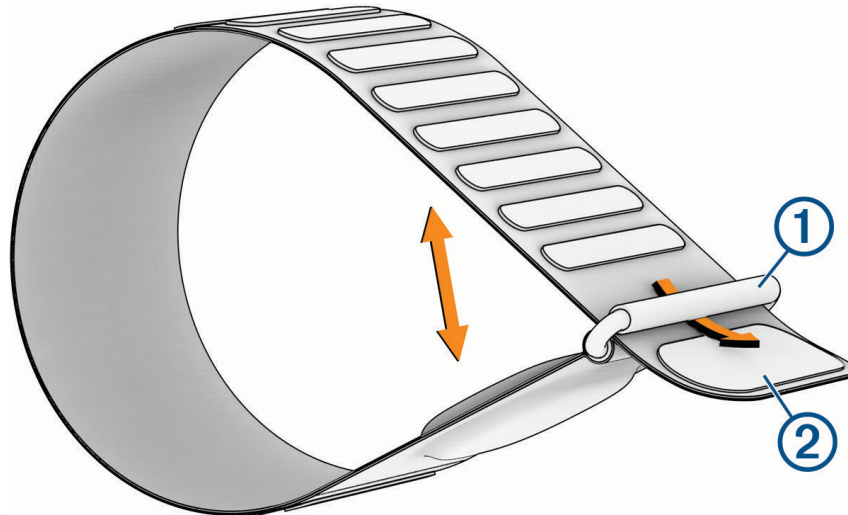
3 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.

Merkkivalo vilkkuu ■ aktiivisessa pariliitostilassa (*Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen, sivu 6*).

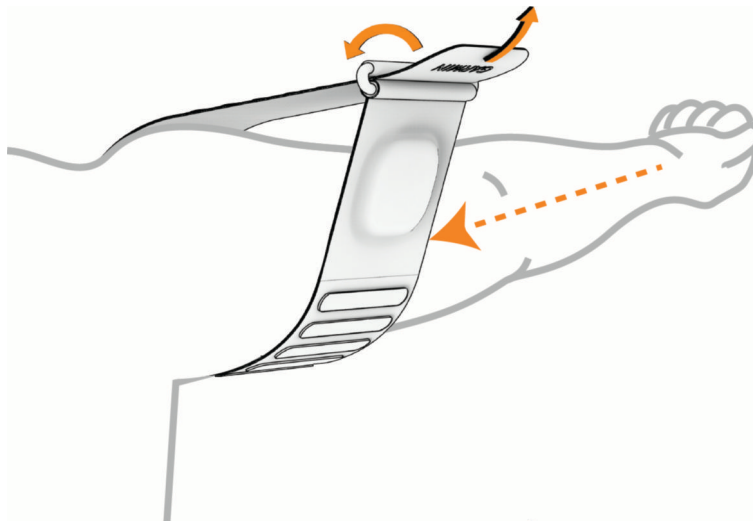
Index Sleep Monitor unirannekkeen kiinnittäminen

Uniranneke tarkkailee liikkeitäsi ja unirytmiasi nukkuessasi. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi ([Unen seuranta, sivu 9](#)).

- 1 Avaa uniranneke.
- 2 Aseta ranneke lenkiksi pujottamalla uniranneke kiinnitystangon läpi ①.



- 3 Aseta käsivarsi lenkkiin ja liu'uta uniranneke olkavarteen.



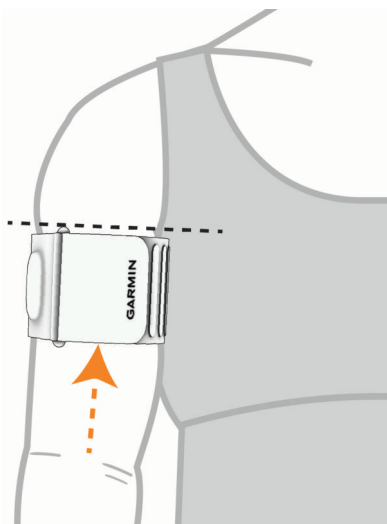
Unirannekkeen on oltava kyynärpään yläpuolella.

- 4 Taivuta käsivartta ja kiinnitä rannekkeen pää ② tarranauhaan.

- 5 Irrota uniranneke tarvittaessa käsivarresta ja säädä sitä niin, että se tuntuu mukavalta (*Unirannekkeen käyttövinkkejä, sivu 4*).

VIHJE: kun olet säätänyt unirannekkeen sopivaksi käsivarteesi, sinun pitäisi voida asettaa ja irrottaa se säätämättä sitä erikseen joka käyttökertaa varten.

- 6 Aseta moduuli kohtaan, joka ei jää allesi nukkuessasi.



Unirannekkeen käyttövinkkejä

⚠ HUOMIO

Joidenkin käyttäjien iho saattaa ärsyntyä, kun uniranneketta käytetään pitkään, erityisesti jos käyttäjällä on herkkä iho tai allergioita. Jos havaitset ihoärsytystä, riisu uniranneke ja anna iholle aikaa parantua. Voit estää ihoärsytystä varmistamalla, että uniranneke on puhdas ja kuiva, ja kiinnittämällä sen käsivarteen sopivan löysälle, ei liian tiukalle.

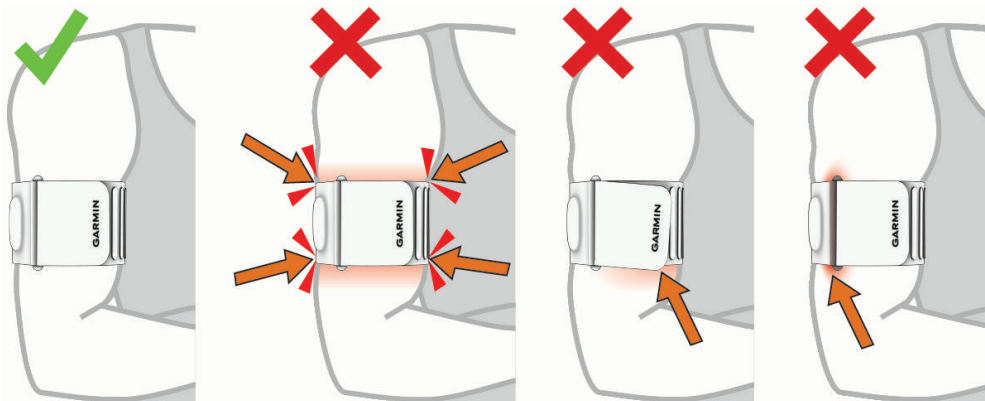
Index Sleep Monitor unirannekkeen on oltava tiiviisti mutta mukavasti käsivarressa.

HUOMAUTUS: uniranneketta on ehkä helpompi säätää ennen sen asettamista paikalleen.

- Kiinnitä tarranauha paksussa käsivarressa lähemmäs kiinnitystankoa.
- Kun olet säätänyt unirannekkeen sopivaksi, pidä lenkki muodossaan, jotta voit liu'uttaa unirannekkeen paikalleen ja irti käytön aikana ilman lisäsäätöjä.
- Varmista, että uniranneke tuntuu mukavalta nukkuessasi.

HUOMAUTUS: mukavan kohdan löytäminen saattaa kestää jonkin aikaa.

- Varmista, että moduulin tasku on tiiviisti ihoa vasten ilman ryppyjä.
- Älä kiristä uniranneketta liian tiukalle käsivarteen.



- Aseta moduulin tasku ja kiinnitystanko käsivarren ulkopuolelle moduuli ulospäin.

VIHJE: voit säätää moduulin lähemmäs käsivarren sisäpuolta, jos se tuntuu niin mukavammalta.

- Älä makaa suoraan moduulin päällä.
- Vältä tiukkoja vaatteita, joiden väliin uniranneke voisi jäädä puristuksiin.
- Pese uniranneke säännöllisesti ja ennen ensimmäistä käyttökertaa ([Konepesu, sivu 13](#)).

Moduulin tilamerkkivalo

Merkkivalon toiminta	Tila
Vilkkuu 	Moduuli on aktiivisessa pariliitostilassa. Laite on pariliitostilassa 5 minuuttia.
Palaa 	Moduuli on pariliitetty.
Vilkkuu 	Moduuli käynnistyy.
Vilkkuu 	Moduuli latautuu. Lataamisen edetessä vilkunta nopeutuu täyteen lataukseen asti.
Palaa 	Moduuli on ladattu täyteen.
Vuorotellen  	Moduuli päivittää ohjelmistoa.
Vilkkuu 	Pariliitos epäonnistui tai akun varaus on kriittisen vähissä. Pariliitä uudelleen tai lataa moduuli (Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen, sivu 6).
Palaa 	Virhe. Moduuli on ehkä nollattava (Laitteen nollaaminen, sivu 14).
Vuorotellen   	Moduuli palauttaa tehdasasetuksia.

Pariliitos ja määrittys

Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen

Jotta Index Sleep Monitor unirannekkeen yhteysominaisuuksia voi käyttää, se on pariliitettävä Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Tuo puhelin enintään 10 metrin (33 jalan) päähän laitteesta.
- 2 Asenna ja avaa puhelimen sovelluskaupasta  Garmin Connect sovellus.
- 3 Liitä moduuli virtalähteeseen USB-kaapelilla ([Unirannekkeen aktivoiminen, sivu 2](#)).

Laitteen tilamerkkivalo vilkkuu  aktiivisessa pariliitostilassa. Laite on pariliitostilassa 5 minuuttia.

VIHJE: avaa pariliitostila manuaalisesti napauttamalla moduulia napakasti ja nopeasti enintään 15 kertaa, kunnes merkkivalo vilkkuu  ([Moduulin tilamerkkivalo, sivu 5](#)).

- 4 Skannaa QR-koodi puhelimella.



- 5 Viimeistele pariliitos Garmin Connect sovelluksen ohjeiden mukaisesti.

Index unirannekkeen pariliittäminen uudelleen

Jos olet jo pariliittänyt unirannekkeen Garmin Connect sovellukseen, mutta uniranneke ei lähetä tietoja sovellukseen, voit yrittää pariliittää unirannekkeen Garmin Connect sovellukseen uudelleen seuraavasti.

- 1 Poista uniranneke Garmin Connect sovelluksesta ja puhelimen Bluetooth® asetuksista.
- 2 Liitä unirannekkeen moduuli USB-latausporttiin.

 ([Moduulin tilamerkkivalo, sivu 5](#))

- 3 Irrota unirannekkeen moduuli USB-latausportista.



- 4 Napauta moduulia napakasti ja nopeasti enintään 15 kertaa.



- 5 Yritä pariliitosta uudelleen ([Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen, sivu 6](#)).

HUOMAUTUS: kun laitetta ei ole käytetty 5 minuuttiin, sen merkkivalo vilkkuu , mikä tarkoittaa, että pariliitostila on suljettu. Tarvittaessa voit siirtää laitteen pariliitostilaan toistamalla vaiheen 4.

Herätyksen määrittäminen

Jotta voit määrittää herätyksen, Index Sleep Monitor laitteen on oltava hereillä ja yhteydessä Garmin Connect sovellukseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse Index Sleep Monitor.
- 3 Valitse **Herätykset** > **Lisää hälytys**.
- 4 Valitse **Aika** ja aseta herätysaika.
- 5 Voit asettaa herätyksen toistuvuuden tai mukauttaa sitä valitsemalla **Toista**.
- 6 Ottamalla **Älykäs herätys** toiminnon käyttöön voit määrittää herätyksen herättämään sinut lempeästi 30 minuutin aikaikkunassa ennen ajoitettua herätystä optimaalisen uniajan perusteella.
HUOMAUTUS: herätys käynnistyy aina valitsemanasi aikana aiempien herätysten lisäksi. Jos herätysaika on esim. klo 8.00, herätys saattaa kehottaa sinua lempeästi heräämään klo 7.30–8.00.
- 7 Valitse **Tallenna**.
- 8 Voit asettaa ja tallentaa lisäherätyksiä valitsemalla **Lisää hälytys** ja toistamalla vaiheita 4–7.

Hälytyksen muokkaaminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse Index Sleep Monitor.
- 3 Valitse **Herätykset** > **Muokkaa**.
- 4 Valitse hälytys.
- 5 Valitse jokin vaihtoehto.
- 6 Valitse **Tallenna**.

Herätyksen torkuttaminen tai lopettaminen

Voit asettaa herätyksen Garmin Connect sovelluksessa ([Herätyksen määrittäminen, sivu 7](#)).

Kun moduuli värisee, valitse vaihtoehto:

- Torkuta herätys napauttamalla moduulia nopeasti kaksi kertaa.
- Lopeta herätys napauttamalla moduulia nopeasti neljä kertaa.

Värinätason voi määrittää Garmin Connect sovelluksessa ([Värinätason määrittäminen, sivu 7](#)).

Järjestelmäasetukset

Uniaikataulun asettaminen

Laite mittaa untasi tarkasti uniaikataulusi avulla. Määritä tyypillinen nukkuma-aikasi Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse Index Sleep Monitor.
- 3 Valitse **Järjestelmä** > **Uniaikataulu**.
- 4 Valitse päivät.
- 5 Valitse **Aloitusaika** ja **Heräämisaika** ja määritä ajat.

Värinätason määrittäminen

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ••• > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse Index Sleep Monitor.
- 3 Valitse **Järjestelmä** > **Värinähälytys**.
- 4 Valitse värinätaso.

HUOMAUTUS: akunkesto lyhenee sitä enemmän, mitä suurempaa värinätasoa käytät.

Moduulin herättäminen

Pidä sormea moduulin takana olevalla anturilla 5 sekunnin ajan.



Merkkivalo vilkkuu ☐, kun laite käynnistyy.

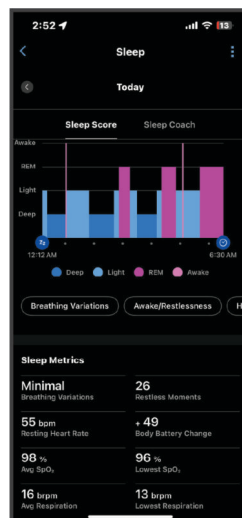
Unitietojen tarkasteleminen

Jotta voit tarkastella unitietojasi Garmin Connect sovelluksessa, sekä Index Sleep Monitor laitteen että Garmin Connect sovelluksen on oltava aktiivisena ja yhteydessä.

- 1 Kun olet herännyt, irrota uniranneke käsivarresta.
- 2 Tuo uniranneke pariliitetyn puhelimen lähelle.
- 3 Avaa Garmin Connect sovellus.

HUOMAUTUS: sovelluksen on oltava auki tai käynnissä taustalla.

- 4 Odota muutama minuutti, kunnes uniranneke synkronoi unitiedot Garmin Connect sovellukseen.
Unitiedot synkronoituvat myös yhteensopivaan Garmin® kelloon, joka on pariliitetty Garmin Connect palveluun.
- 5 Voit tarkastella unitietojasi Garmin Connect sovelluksessa tai Garmin ensisijaisessa puettavassa laitteessa.



Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Index Sleep Monitor laite synkronoi tiedot ajoittain automaattisesti Garmin Connect sovelluksen kanssa, kun laite on hereillä ja yhteydessä Garmin Connect sovellukseen. Tietoja voi synkronoida myös manuaalisesti milloin tahansa.

- 1 Tuo laite pariliitetyn puhelimen lähelle.
- 2 Avaa Garmin Connect sovellus.
VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.
- 3 Valitse **••• > Garmin-laitteet**.
- 4 Valitse Index Sleep Monitor.
- 5 Valitse .
- 6 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 7 Voit tarkastella unitietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Unen seuranta

Index Sleep Monitor uniranneke tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämänäsi nukkuma-aikana. Voit määrittää nukkuma-aikasi Garmin Connect sovelluksessa. Unitilastot sisältävät mm. unen kokonaismäärän, unen vaiheet, liikkeet unen aikana, leposykkeen ja Body Battery™ muutokset. Univalmentaja antaa unentarvesuosituksia uni- ja suoritushistoriasi sekä sykevaihtelun tilasi perusteella. Voit tarkastella yksityiskohtaisia unitilastoja ja määrittää uniaikataulusi Garmin Connect tililläsi ([Uniaikataulun asettaminen, sivu 7](#)).

Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Uniranneke määrittää Body Battery muutoksen yön aikana analysoimalla sykevaihteluasi, unesi laatua ja unesi vaihteita. Body Battery muutos on tavallisesti suurin, kun nuket hyvin. Aktiivisuus ja stressi kuluttavat energiaa päivän aikana, ja torkut ja levon hetket voivat hidastaa energian kulumista tai jopa lisätä energiaa.

HUOMAUTUS: sairaudet, alkoholi ja stressi voivat estää täyden Body Battery latautumisen yön aikana.

Synkronoimalla unirannekkeen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella ajantasaisia Body Battery muutoksia, pitkän aikavälin trendejä ja lisätietoja.

Pulssioksimetri

Index Sleep Monitor unirannekkeen pulssioksimetri mittaa veren happipitoisuutta. Happisaturaatiotiedosta saattaa olla apua, kun arvioit yleistä terveydentilaasi ja määrität, miten hyvin kehosi sopeutuu korkeaan paikkaan. Uniranneke määrittää veren happitason valaisemalla ihoa ja mittaamalla valon imeytymistä. Tästä käytetään lyhennettä SpO₂.

Pulssioksimetrin mittaukset näkyvät Garmin Connect sovelluksessa SpO₂-prosenttina. Tässä näet lisätietoja pulssioksimetrilukemistasi, kuten trendeistä usean päivän aikana sekä happisaturaatioprosenttisi vaihtelusta ([Hengittelyn vaihtelut, sivu 10](#)). Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Vihjeitä, jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä

Jos pulssioksimetrin tiedot ovat vääriä tai eivät näy oikein, kokeile seuraavia toimia.

- Puhdista ja kuivaa käsivartesi, ennen kuin kiinnität unirannekkeen ranteeseen.
- Käytä uniranneketta sydämen tasolla.
- Älä käytä unirannekkeen alla aurinkovoidetta, muuta voidetta tai hyönteiskarkotetta.
- Älä naarmuta moduulin takana olevaa optista anturia.

Sykevaihtelun tila

Index Sleep Monitor uniranneke analysoi sykelukemiasi nukkuessasi ja määrittää niiden perusteella sykevaihtelusi, joka tarkoittaa sydämenlyöntien välien vaihtelua. Harjoittelu, liikunta, uni, ravinto ja terveelliset elämäntavat vaikuttavat sykevaihteluun. Sykevaihtelun arvot voivat vaihdella paljonkin sukupuolen, iän ja kuntotason mukaan. Tasapainoinen sykevaihtelun tila voi ilmaista hyvää terveydentilaa, kuten hyvää harjoittelun ja palautumisen tasapainoa, sydämen ja verisuoniston kuntoa ja stressinkestävyyttä. Epätasapainoinen tai heikko tila saattaa ilmaista esimerkiksi väsymystä, tavallista suurempaa palautumisen tarvetta tai kovaa stressiä. Saat parhaat tulokset käyttämällä uniranneketta aina nukkuessasi. Sykevaihtelun tilan näyttämiseen tarvitaan kolmen viikon unitiedot.

Synkronoimalla unirannekkeen Garmin Connect tilisi kanssa voit tarkastella nykyistä sykevaihtelun tilaa ja trendejä.

Tila	Kuvaus
Tasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi on perusalueellasi.
Epätasapainoinen	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi ylittää tai alittaa perusalueesi.
Pieni	Seitsemän päivän keskisykevaihtelusi alittaa perusalueesi selvästi.
Heikko	Sykevaihteluarvojesi keskiarvo alittaa normaalialueen selvästi suhteessa ikääsi.
Ei tilaa	Tiedot eivät riitä seitsemän päivän keskiarvon laskemiseen.

Ihon lämpötila

Index Sleep Monitor unirannekkeen anturi seuraa ihosi lämpötilan vaihtelua yön aikana. Ihon lämpötila muuttuu ajan myötä, mikä saattaa liittyä viimeaikaiseen aktiivisuuteesi ja nukkumisympäristöösi. Ihon lämpötila saattaa myös ilmaista kehosi kokonaislämpötilan muutoksia ja mahdollisesti ennakoida sairauksia. Seuraamalla trendejä voit parantaa untasi ja terveydentilaasi.

VIHJE: lisäksi naiset voivat tarkkailla kuukausi- tai ovulaatiokiertoaan ihon lämpötilan vaihtelun perusteella. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Selvitä ihosi peruslämpötila käyttämällä uniranneketta nukkuessasi kolmena yönä.

Hengittelyn vaihtelut

HUOMIO

Index Sleep Monitor laite ei ole lääkinällinen laite eikä sitä ole tarkoitettu käytettäväksi sairauksien diagnosointiin tai seurantaan. Lisätietoja pulssioksimetrin tarkkuudesta on osoitteessa garmin.com/ataccuracy.

Index Sleep Monitor laitteen optisessa sykeanturissa on pulssioksimetriominaisuus, joka voi mitata hengittelysi vaihteluita yön aikana. Hengittelyn vaihtelutiedot lisäävät tietoisuuttasi nukkumisympäristöstäsi ja yleisestä hyvinvoinnistasi. Ajoittaiset tai tiheät hengittelyn vaihtelut saattavat liittyä elämäntyyliisi tai nukkumisympäristöösi. Jos olet huolestunut hengittelysi vaihtelun määrästä, keskustele lääkärin tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Garmin Connect tilillä voit tarkastella hengittelyn vaihtelun lisätietoja, kuten trendejä usean päivän ajalta.

Laitteen tiedot

Laitteen lataaminen

VAROITUS

Laitte sisältää litiumioniakun. Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

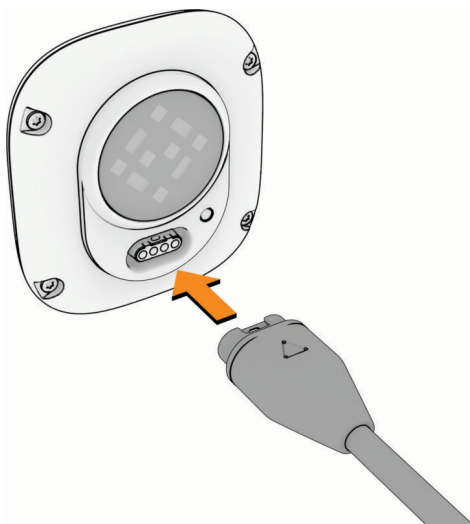
HUOMAUTUS

Voit estää korroosiota puhdistamalla ja kuivaamalla liitännät ja niiden ympäristön hyvin ennen lataamista.

HUOMAUTUS: laite ei lataudu, jos lämpötila on hyväksytyn alueen ulkopuolella (*Tekniset tiedot, sivu 14*).

Laitteen mukana toimitetaan sen latauskaapeli. Voit ostaa valinnaisia lisävarusteita ja vaihto-osia osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Etsi moduulin taustapuoli.
- 2 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) latausporttiin.



- 3 Liitä kaapelin toinen pää USB-latausporttiin.
- 4 Lataa laitteen akku täyteen.
Merkkivalo vilkkuu ■ latauksen aikana. Merkkivalo palaa tasaisen ■, kun lataus on päättynyt.
Laitteen lataaminen täyteen kestää enintään 2 tuntia.

Laitteen liittäminen tietokoneeseen

Voit liittää Index Sleep Monitor laitteen tietokoneeseen ja asentaa ohjelmistopäivityksiä tai siirtää suoritustiedostoja tai muita tietoja tietokoneeseen.

- 1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●● > **Garmin-laitteet**.
- 2 Valitse Index Sleep Monitor.
- 3 Valitse **Järjestelmä > USB-pääsy tiedostoihin**.
- 4 Ota käyttöön **Tiedostojen USB-käyttö**.
- 5 Liitä kaapeli (pää, jossa on ▲) laitteen latausporttiin.
- 6 Liitä kaapelin toinen pää tietokoneen USB-porttiin.

Tietokoneen käyttöjärjestelmän mukaan laite näkyy kannettavana laitteena, siirrettävänä levynä tai siirrettävänä taltiona.

HUOMAUTUS: Mac® käyttöjärjestelmät eivät oletusarvoisesti tunnista laitetta. Laitteen tiedostojen käsittelyyn tarvitaan Garmin Express™ ohjelmisto.

Ohjelmiston päivittäminen Garmin Connect sovelluksella

Jotta voit päivittää laitteen ohjelmiston Garmin Connect sovelluksella, tarvitset Garmin Connect tilin ja sinun on pariliitettävä laite yhteensopivaan puhelimeen (*Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen, sivu 6*).

Synkronoi laite Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen manuaalinen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 9*).

Kun uusi ohjelmisto on saatavilla, Garmin Connect sovellus lähettää sen automaattisesti laitteeseesi.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Älä pese moduulia pesukoneessa. Moduulin pitäisi kestää satunnaista sadetta ja vesiroiskeita. Moduuli voi vioittua pesukoneessa tai kuivaajassa (*Konepesu, sivu 13*).

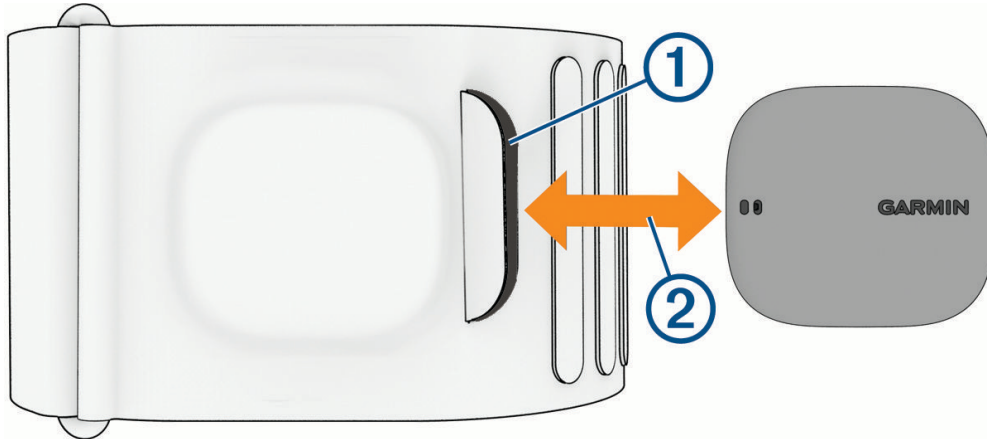
Älä puhdista moduulia terävällä tai hankaavalla esineellä.

Älä naarmuta moduulin takana olevaa optista anturia.

Unirannekkeen moduulin irrottaminen ja kiinnittäminen

Moduuli on irrotettava Index Sleep Monitor unirannekkeesta ennen unirannekkeen pesua (*Konepesu, sivu 13*).

- 1 Avaa unirannekkeen moduulin tasku avaamalla tarranauhat ①.



- 2 Liu'uta moduuli taskusta ②.
- 3 Aseta moduuli työntämällä se avoimeen taskuun Garmin logo ylöspäin.

VIHJE: kun moduuli on unirannekkeessa, anturi ja latausportti eivät saa olla kankaan alla.



Konepesu

Irrota moduuli unirannekkeen taskusta, ennen kuin peset unirannekkeen pesukoneessa (*Unirannekkeen moduulin irrottaminen ja kiinnittäminen, sivu 13*).

- Sulje unirannekkeen tarranauhat ennen pesua.
- Pese uniranneke pesukoneessa normaalin pyykkimäärän seassa tai itsekseen.
- Aseta uniranneke pesupussiin tai verkkopussiin, ettei hihna mene sotkuun.
- Käytä pientä määrää mietoa pesuainetta.

HUOMAUTUS: älä käytä valkaisuainetta äläkä pesuaineita, jotka sisältävät vahvoja kemikaaleja, huuhteluainetta, valkaisuainetta tai hankaavia aineita.

- Käytä enintään 40°C (104°F) asteen hienopesuohjelmaa.
- Kun kuivaat unirannekettä, ripusta se roikkumaan tai aseta se tasaiselle pinnalle.

Tekniset tiedot

Uniranneke	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 tuumaa) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 tuumaa)
Akun tyyppi	Ladattava sisäinen litiumioniakku
Akunkesto	Enintään 7 yötä käytettäessä SpO ₂ -mittausta
Käyttölämpötila	–20–60 °C (–4–140 °F)
Latauslämpötila	0–45 °C (32–113 °F)
Langaton taajuus	Enintään 2,4 GHz (nimellinen –2,39 dBm)
Vesitiiviys	5 ATM ¹

Vianmääritys

Laitteen nollaaminen

Voit palauttaa Index Sleep Monitor unirannekkeen tehdasasetukset.

HUOMAUTUS: laitteen nollaaminen poistaa pitkän aikavälin tiedot esimerkiksi ihon lämpötilasta ja sykevaihtelusta.

1 Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●● > **Garmin-laitteet**.

2 Valitse Index Sleep Monitor.

3 Valitse **Järjestelmä** > **Tehdasnollaus**.

Merkkivalo vilkkuu jatkuvasti   , kunnes nollaus on valmis.

HUOMAUTUS: laitteen nollaaminen kestää enintään 10 minuuttia.

4 Pariliitä uudelleen (*Pariliitä laite Garmin Connect sovellukseen, sivu 6*).

Puhelin ei muodosta yhteyttä unirannekkeeseen

Jos puhelin ei muodosta yhteyttä unirannekkeeseen, voit kokeilla näitä vinkkejä.

- Sammuta puhelin ja käynnistä se uudelleen.
- Ota Bluetooth tekniikka käyttöön puhelimessa.
- Päivitä Garmin Connect sovellus uusimpaan versioon.
- Ennen kuin kokeilet pariliitosta uudelleen, poista uniranneke Garmin Connect sovelluksesta ja puhelimen Bluetooth asetuksista.
- Kun laitteen pariliitos on purettu, liitä uniranneke USB-latausporttiin, irrota uniranneke virtalähteestä ja napauta moduulia napakasti ja nopeasti enintään 15 kertaa.

 (*Index unirannekkeen pariliittäminen uudelleen, sivu 6*)

- Jos olet ostanut uuden puhelimen, poista uniranneke Garmin Connect sovelluksesta puhelimessa, jonka käytön aiot lopettaa.
- Avaa pariliitostila puhelimesi avaamalla Garmin Connect sovellus ja valitsemalla ●●● > **Garmin-laitteet** > **Lisää laite**.

Miten akun varaus tarkistetaan?

Akun varauksen voi tarkistaa kahdella tavalla.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa ●●● > **Garmin-laitteet** ja Index Sleep Monitor.
- Irrota Index Sleep Monitor käsivarresta ja tarkista merkkivalo nopeasti.
Laitteen tila vilkkuu , kun akun varaus on kriittisen vähissä.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.

Uniranneke ei synkronoidu sovelluksen kanssa

- Varmista, että olet tehnyt määrittäksen ([Unirannekkeen aktivoiminen, sivu 2](#)).
- Irrota uniranneke käsivarresta heti herättyäsi, jotta se synkronoituu heti Garmin Connect sovelluksen kanssa.
- Tuo uniranneke puhelimen lähelle.
- Herätä moduuli pitämällä sormea sen takana olevalla anturilla 5 sekunnin ajan.
- Jos laitteet on jo pariliitetty, poista Bluetooth käytöstä puhelimessa ja ota se uudelleen käyttöön.
- Jos laitteet on jo pariliitetty, varmista että Garmin Connect sovellus on aktiivisena tai käynnissä taustalla.
- Jos laitteet on jo pariliitetty, poista Index Sleep Monitor puhelimen Bluetooth asetuksista ja pariliitä laitteet uudelleen ([Index unirannekkeen pariliittäminen uudelleen, sivu 6](#)).
- Jos laitteita ei ole pariliitetty, ota puhelimessa käyttöön Bluetooth tekniikka.
- Synkronoi manuaalisesti avaamalla puhelimessa Garmin Connect sovellus ja valitsemalla ●●● > **Garmin-laitteet**, Index Sleep Monitor ja .

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä saat lisätietoja yhteensopivista laitteista ja vaihto-osista.
- Siirry osoitteeseen www.garmin.com/ataccuracy.

Laite ei ole lääkintälaitte. Pulssioksimetritoiminto ei ole käytettävissä kaikissa maissa.

