

GARMIN



INDEX™ SLEEP MONITOR

Manuale Utente

© 2025 Garmin Ltd. o sue affiliate

Tutti i diritti riservati. Ai sensi delle norme sul copyright, non è consentito copiare integralmente o parzialmente il presente manuale senza il consenso scritto di Garmin. Garmin si riserva il diritto di modificare o migliorare i prodotti e di apportare modifiche al contenuto del presente manuale senza obbligo di preavviso nei confronti di persone o organizzazioni. Visitare il sito Web www.garmin.com per gli attuali aggiornamenti e ulteriori informazioni sull'uso del prodotto.

Garmin® e il logo Garmin sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate, registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ e Index™ sono marchi di Garmin Ltd. o delle società affiliate. L'uso di tali marchi non è consentito senza il consenso esplicito da parte di Garmin.

Il marchio e i logo BLUETOOTH® sono di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e il loro uso da parte di Garmin è concesso su licenza. Mac® è un marchio di Apple Inc., registrato negli Stati Uniti e in altri Paesi. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

M/N: A04990

Sommario

Introduzione..... 1

Operazioni iniziali.....	1
Panoramica del dispositivo.....	1
Attivazione della fascia per il sonno.....	2
Come indossare la fascia per il sonno	
Index Sleep Monitor.....	3
LED di stato del modulo.....	5

Associazione e configurazione..... 5

Associazione del dispositivo con l'app	
Garmin Connect.....	5
Impostare un allarme.....	6
Impostazioni di sistema.....	7
Riattivazione del modulo.....	8
Visualizzazione dei dati sul sonno.....	8
Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect.....	9

Rilevamento del sonno..... 9

Body Battery.....	9
Pulsossimetro.....	9
Stato della variabilità della frequenza cardiaca.....	10
Temperatura cutanea.....	10
Variazioni della respirazione.....	11

Info sul dispositivo..... 11

Ricarica del dispositivo.....	11
Collegamento del dispositivo al computer.....	12
Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect.....	12
Manutenzione del dispositivo.....	12
Specifiche.....	14

Risoluzione dei problemi..... 14

Reimpostazione del dispositivo.....	14
Lo smartphone non si connette alla fascia per il sonno.....	14
Come si controlla il livello della batteria?.....	14
La mia fascia per il sonno non si sincronizza con l'app.....	15
Ulteriori informazioni.....	15

Introduzione

⚠ AVVERTENZA

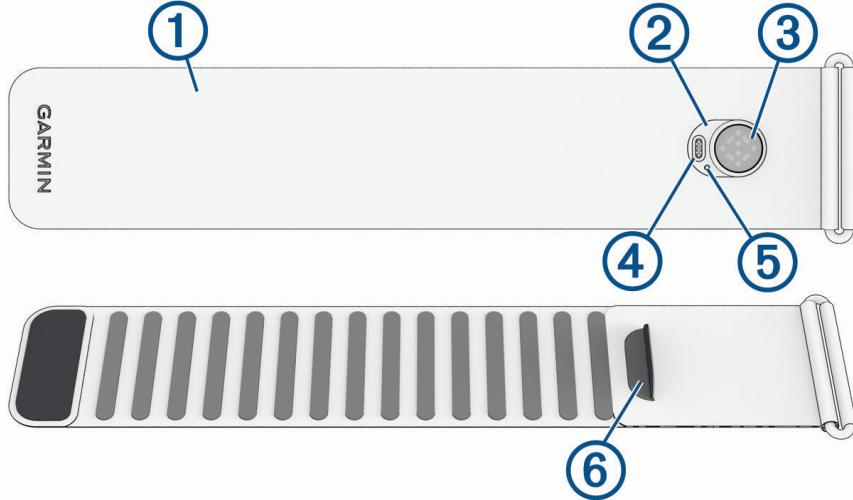
Per avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

Operazioni iniziali

Al primo utilizzo della fascia per il sonno Index Sleep Monitor, è necessario effettuare le seguenti operazioni per configurarla e per familiarizzare con le funzioni di base.

- Collegare la fascia per il sonno al caricabatterie per attivarla ([Attivazione della fascia per il sonno, pagina 2](#)).
 - Scaricare l'app Garmin Connect™ sullo smartphone e associare i dispositivi ([Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect, pagina 5](#)).
 - Caricare la fascia per il sonno ([Ricarica del dispositivo, pagina 11](#)).
 - Verificare la disponibilità di aggiornamenti software ([Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect, pagina 12](#)).
- Gli aggiornamenti software offrono modifiche e miglioramenti a privacy, sicurezza e funzioni.
- Attivare la fascia per il sonno prima di dormire ([Attivazione della fascia per il sonno, pagina 2](#)).

Panoramica del dispositivo



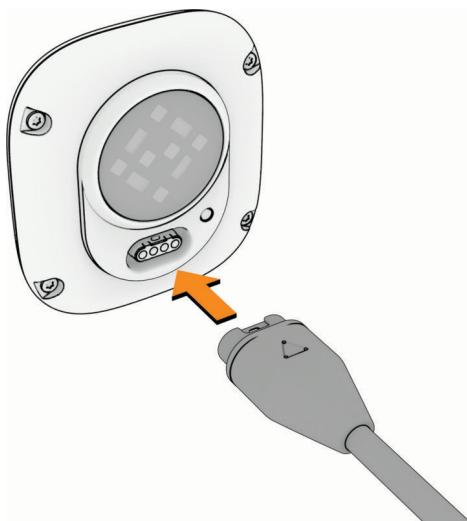
①	Fascia per il sonno
②	Modulo
③	Sensore
④	Porta di ricarica
⑤	LED
⑥	Apertura della tasca del modulo

Attivazione della fascia per il sonno

- 1 Rimuovere la pellicola protettiva dal sensore sul retro del modulo.



- 2 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica.



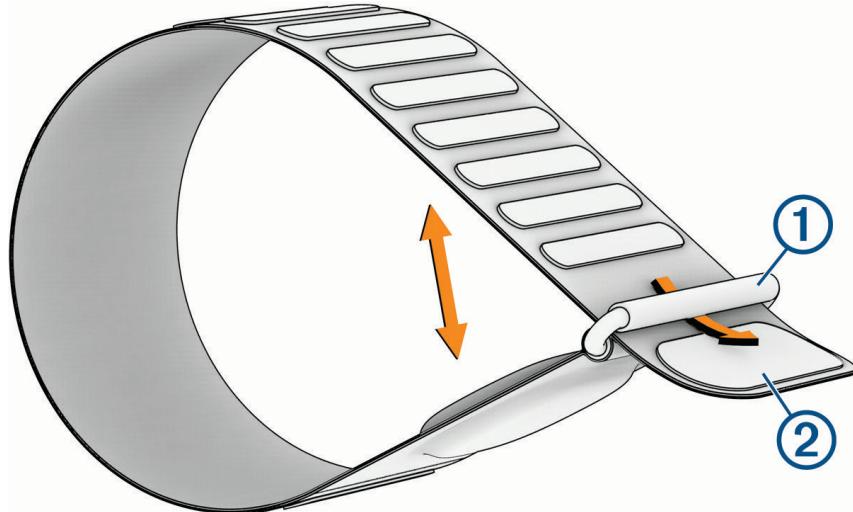
- 3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.

Il LED lampeggia  in modalità di associazione attiva ([Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect, pagina 5](#)).

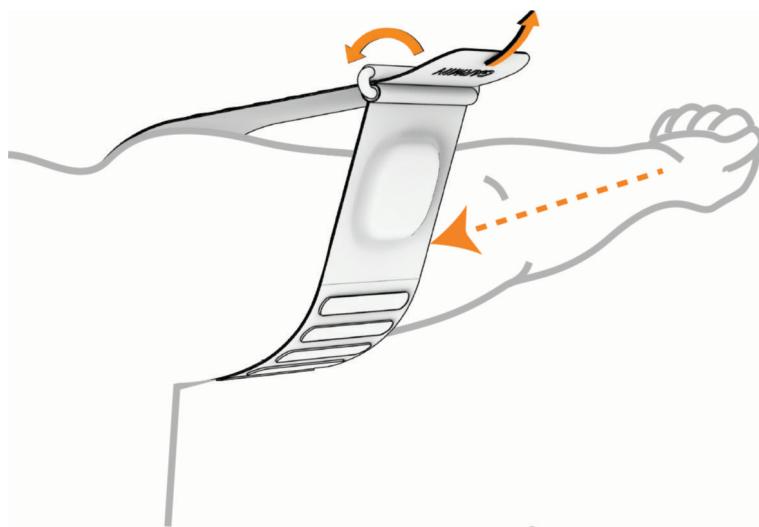
Come indossare la fascia per il sonno Index Sleep Monitor

Mentre si dorme, la fascia controlla i movimenti e gli schemi del sonno. È possibile visualizzare le statistiche sul sonno dall'account Garmin Connect account ([Rilevamento del sonno, pagina 9](#)).

- 1 Aprire la fascia per il sonno.
- 2 Formare un anello con la fascia per il sonno facendo passare la fascia stessa attraverso la barra di fermo **①**.



- 3 Inserire il braccio nell'anello e far scorrere la fascia fino alla parte superiore del braccio.



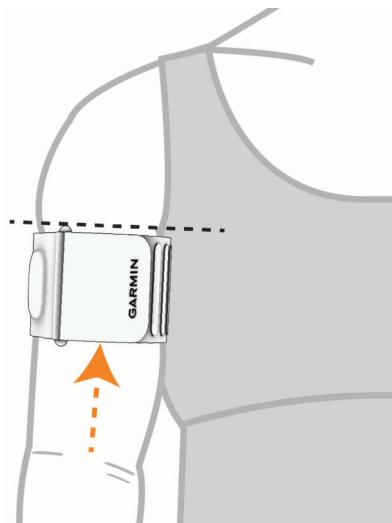
La fascia per il sonno deve trovarsi al di sopra del gomito.

- 4 Piegare il braccio e fissare l'estremità della fascia **②** su una sezione della chiusura a strappo.

- 5 Se necessario, rimuovere la fascia per il sonno dal braccio e regolarla in modo che risulti comoda (*Suggerimenti per indossare la fascia per il sonno*, pagina 4).

SUGGERIMENTO: dopo aver regolato la fascia affinché si adatti al meglio al braccio, si dovrebbe riuscire a farlo scorrere su e giù senza regolazioni per ogni utilizzo.

- 6 Posizionare il modulo in un punto in cui non ci si stenderà mentre si dorme.



Suggerimenti per indossare la fascia per il sonno

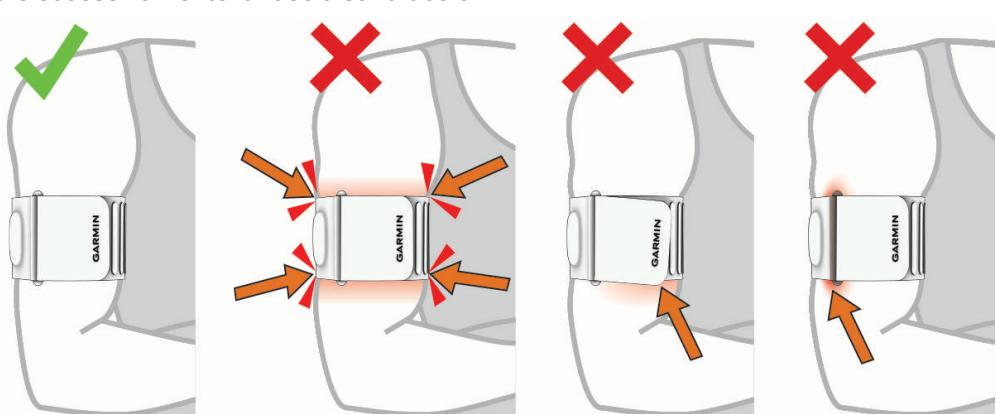
⚠ ATTENZIONE

Alcuni utenti potrebbero soffrire di irritazione cutanea a seguito dell'uso prolungato del cinturino per il sonno, specialmente se hanno la pelle sensibile o soffrono di allergie. Se si nota un'irritazione cutanea, rimuovere il cinturino per il sonno e aspettare che la pelle guarisca. Per impedire le irritazioni cutanee, accertarsi che il cinturino per il sonno sia pulito e asciutto, e non allacciarlo troppo stretto al braccio.

La fascia per il sonno Index Sleep Monitor deve essere leggermente aderente al braccio pur mantenendo la comodità.

NOTA: potrebbe essere più facile regolarlo prima di indossarlo.

- Per le braccia più grandi, stringere la cinghia di aggancio e l'anello più vicino alla barra di fermo.
 - Una volta regolata la fascia per una corretta aderenza, tenere l'anello in modo da far scorrere la fascia su e giù durante l'uso senza ulteriori regolazioni.
 - Controllare che la fascia per il sonno sia adatta per ridurre al minimo il fastidio mentre si dorme.
- NOTA:** potrebbe essere necessario del tempo per trovare una vestibilità comoda.
- Assicurarsi che la tasca del modulo sia piatta contro la pelle senza raggrinzirsi.
 - Non stringere eccessivamente la fascia sul braccio.



- Posizionare la tasca del modulo e la barra di fermo sulla parte esterna del braccio, in modo che il modulo sia rivolto verso l'esterno.
- SUGGERIMENTO:** è possibile regolare il modulo più vicino alla parte interna del braccio, se ciò risulta più comodo.
- Evitare di stendersi direttamente sopra il modulo.
 - Evitare indumenti aderenti che potrebbero comprimere la fascia per il sonno.
 - Lavare la fascia per il sonno regolarmente e prima dell'uso iniziale ([Lavaggio in lavatrice, pagina 13](#)).

LED di stato del modulo

Attività del LED	Stato
lampeggiante	Il modulo è in modalità di associazione attiva. Il dispositivo è in modalità di associazione per 5 minuti.
fisso	Il modulo è associato.
lampeggiante	Il modulo si sta accendendo.
lampeggiante	Il modulo è in carica. Con l'aumentare della carica, l'intervallo di lampeggiamento aumenta fino alla carica completa.
fisso	Il modulo è completamente carico.
alternati	Il modulo sta aggiornando il software.
lampeggia	Associazione non riuscita o livello della batteria estremamente basso. È necessario eseguire nuovamente l'associazione o caricare il modulo (Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect, pagina 5).
fisso	Si è verificato un errore. Potrebbe essere necessario ripristinare il modulo (Reimpostazione del dispositivo, pagina 14).
alternati	Il modulo viene ripristinato ai valori predefiniti di fabbrica.

Associazione e configurazione

Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect

Per utilizzare le funzioni connesse della fascia per il sonno Index Sleep Monitor, è necessario associarle all'app Garmin Connect.

- 1 Portare lo smartphone a una distanza massima di 10 metri (33 piedi) dal dispositivo.
- 2 Dall'app store sullo smartphone, installare e aprire l'app Garmin Connect.
- 3 Collegare il modulo a una fonte di alimentazione con il cavo USB ([Attivazione della fascia per il sonno, pagina 2](#)).

Il LED di stato del dispositivo lampeggia quando la modalità di associazione è attiva. Il dispositivo è in modalità di associazione per 5 minuti.

SUGGERIMENTO: per accedere manualmente alla modalità di associazione, toccare il modulo con decisione e rapidamente fino a un massimo di 15 volte finché il LED non lampeggia ([LED di stato del modulo, pagina 5](#)).

- 4 Scansionare il codice QR sullo smartphone.



- 5 Attenersi alle istruzioni riportate nell'app Garmin Connect per completare la procedura di associazione.

Riassociazione della fascia per il sonno Index

Se la fascia per il sonno è stata già associata all'app Garmin Connect, ma non invia dati all'app, è possibile seguire questi passaggi per ripetere il processo di associazione tra la fascia per il sonno e l'app Garmin Connect.

- 1 Rimuovere la fascia per il sonno dall'app Garmin Connect e le impostazioni Bluetooth® sullo smartphone.
- 2 Collegare il modulo della fascia per il sonno a una porta di ricarica USB.



(*LED di stato del modulo*, pagina 5)

- 3 Scollegare il modulo della fascia per il sonno dalla porta di ricarica USB.



- 4 Toccare il modulo con decisione e rapidamente fino a 15 volte.



- 5 Ritentare la procedura di associazione (*Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect*, pagina 5).

NOTA: dopo 5 minuti di inattività, il LED del dispositivo lampeggia per indicare che la modalità di associazione è chiusa. Se necessario, ripetere il passaggio 4 per avviare la modalità di associazione.

Impostare un allarme

Prima di poter impostare una sveglia, il dispositivo Index Sleep Monitor deve essere attivo e collegato all'app Garmin Connect.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selezionare **Sveglie** > **Aggiungi sveglia**.
- 4 Selezionare **Ora** per impostare l'orario della sveglia.
- 5 Selezionare **Ripeti** per impostare o personalizzare la ricorrenza della sveglia.
- 6 Per impostare una sveglia in modo che ci si svegli delilcatamente in un intervallo di tempo di 30 minuti prima della sveglia programmata in base all'orario ottimale, selezionare **Sveglia smart**.
NOTA: la sveglia si attiverà sempre all'ora selezionata, in aggiunta alle sveglie precedenti. Ad esempio, se imposta la sveglia alle 8:00, potrebbe avvisarti in modo delicato a un orario compreso tra le 7:30 e le 8:00.
- 7 Selezionare **Salva**.
- 8 Per impostare e salvare allarmi extra, selezionare **Aggiungi sveglia** e ripetere i passaggi da 4 a 7.

Modifica di un allarme

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selezionare **Sveglie > Modifica**.
- 4 Selezionare un allarme.
- 5 Selezionare un'opzione.
- 6 Selezionare **Salva**.

Disattivazione temporanea o arresto di una sveglia

È possibile utilizzare l'app Garmin Connect per impostare una sveglia ([Impostare un allarme, pagina 6](#)).

Mentre il modulo vibra, selezionare un'opzione:

- Per disattivare temporaneamente l'allarme, toccare rapidamente il modulo due volte.
- Per arrestare la sveglia, toccare rapidamente il dispositivo quattro volte.

È possibile impostare il livello di vibrazione nell'app Garmin Connect ([Impostazione del livello di vibrazione, pagina 7](#)).

Impostazioni di sistema

Impostazione di un orario del sonno

Il dispositivo utilizza la pianificazione del sonno come guida per misurare accuratamente il sonno. Utilizzare l'app Garmin Connect per impostare le ore di sonno tipiche.

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selezionare **Sistema > Pianificazione del sonno**.
- 4 Selezionare l'intervallo di giorni che si desidera impostare.
- 5 Selezionare **Ora abituale inizio sonno e Ora abituale del risveglio**, quindi immettere gli orari specifici.

Impostazione del livello di vibrazione

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selezionare **Sistema > Vibrazione avvisi**.
- 4 Selezionare il livello di vibrazione.

NOTA: un livello di vibrazione superiore riduce la durata della batteria.

Riattivazione del modulo

Posizionare il dito sul sensore sul retro del modulo per 5 secondi.



Il LED di stato lampeggia e il dispositivo si accende.

Visualizzazione dei dati sul sonno

Per visualizzare i dati sul sonno nell'app Garmin Connect, sia il dispositivo Index Sleep Monitor sia l'app Garmin Connect devono essere attivi e connessi.

1 Una volta svegliati e terminato il sonno, rimuovere la fascia dal braccio.

2 Avvicinare la fascia per il sonno allo smartphone associato.

3 Aprire l'app Garmin Connect.

NOTA: l'app deve essere aperta o in esecuzione in background.

4 Attendere alcuni minuti affinché la fascia per il sonno sincronizzi i dati relativi al sonno con l'app Garmin Connect.

I dati relativi al sonno si sincronizzano anche con un orologio Garmin® compatibile che è associato a Garmin Connect.

5 Visualizza i dati del sonno nell'app Garmin Connect o sul dispositivo indossabile Garmin principale.



Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect

Il dispositivo Index Sleep Monitor sincronizza periodicamente e automaticamente i dati con l'app Garmin Connect quando il dispositivo è attivo e connesso all'app Garmin Connect. È anche possibile sincronizzare manualmente i dati in qualsiasi momento.

- 1 Avvicinare il dispositivo allo smartphone associato.
- 2 Aprire l'app Garmin Connect.
- SUGGERIMENTO:** l'app può essere aperta o eseguita in background.
- 3 Selezionare  > **Dispositivi Garmin**.
- 4 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 5 Selezionare .
- 6 Attendere che i dati vengano sincronizzati.
- 7 Visualizzare i dati sul sonno nell'app Garmin Connect.

Rilevamento del sonno

Mentre si dorme, la fascia per il sonno Index Sleep Monitor rileva automaticamente il sonno e monitora i movimenti durante le normali ore di sonno. È possibile impostare la pianificazione del sonno nell'app Garmin Connect. Le statistiche del sonno includono le ore totali di sonno, le fasi del sonno, i movimenti durante il sonno, la frequenza cardiaca a riposo, la variazione della Body Battery™ e altro ancora. Il coach del sonno fornisce consigli sul fabbisogno di sonno in base alla cronologia del sonno e delle attività e allo stato della HRV. È possibile visualizzare statistiche dettagliate sul sonno e impostare il programma di riposo sul proprio account Garmin Connect ([Impostazione di un orario del sonno, pagina 7](#)).

Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

La fascia per il sonno analizza la variabilità della frequenza cardiaca, la qualità del sonno e le fasi del sonno per determinare i cambiamenti della Body Battery durante la notte. Potrai vedere il maggiore cambiamento della Body Battery con una buona notte di sonno. L'attività e lo stress si combinano per prosciugare le tue energie durante la giornata, mentre i pisolini e i momenti di riposo possono rallentarti o addirittura darti una spinta.

NOTA: malattie, consumo di alcol e stress possono impedire di caricare completamente la Body Battery durante la notte.

Sincronizza la tua fascia per il sonno con il tuo account Garmin Connect per visualizzare i cambiamenti della Body Battery più aggiornati, le tendenze a lungo termine e ulteriori dettagli.

Pulsossimetro

La fascia per il sonno Index Sleep Monitor è dotata di un pulsossimetro che misura la saturazione dell'ossigeno nel sangue. Il livello di saturazione dell'ossigeno può essere un dato molto utile per capire il proprio stato di salute generale e valutare più facilmente l'adattamento del corpo all'altitudine. La fascia per il sonno misura il livello di ossigeno nel sangue proiettando una luce attraverso la pelle e misurando la quantità di luce assorbita. Viene indicato come SpO₂.

Nell'app Garmin Connect, le letture del pulsossimetro vengono visualizzate come percentuale SpO₂. Qui è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle letture del pulsossimetro, compresi i trend relativi a più giorni, nonché eventuali variazioni della percentuale di saturazione dell'ossigeno ([Variazioni della respirazione, pagina 11](#)). Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Suggerimenti per i dati del pulsossimetro errati

Se i dati del pulsossimetro sono errati o non vengono visualizzati, è possibile seguire questi suggerimenti.

- Pulire e asciugare il braccio prima di indossare la fascia per il sonno.
- Indossare la fascia all'altezza del cuore.
- Non applicare creme solari, lozioni o repellenti per insetti sotto la fascia.
- Non graffiare il sensore ottico sul retro del modulo.

Stato della variabilità della frequenza cardiaca

La fascia per il sonno Index Sleep Monitor analizza le letture della frequenza cardiaca durante il sonno per determinare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV), ovvero la variazione del tempo tra due battiti cardiaci. L'allenamento, l'attività fisica, il sonno, l'alimentazione e le abitudini sane influiscono sulla variabilità della frequenza cardiaca. I valori HRV possono variare ampiamente in base al sesso, all'età e al livello di forma fisica. A uno stato HRV equilibrato corrispondono generalmente segni di buona salute, ad esempio un buon equilibrio tra allenamento e recupero, più benessere cardiovascolare e una maggiore resilienza allo stress. Valori sbilanciati o bassi di questo stato possono indicare affaticamento, maggiore necessità di recupero o un aumento dello stress. Per risultati migliori, è preferibile indossare la fascia per il sonno mentre si dorme. Questa fascia richiede tre settimane di dati del sonno costanti per mostrare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca.

Sincronizzare la fascia per il tuo sonno con il proprio account Garmin Connect per visualizzare lo stato di variabilità della frequenza cardiaca e riconoscere le tendenze.

Stato	Descrizione
Bilanciato	L'HRV media a sette giorni rientra nell'intervallo di riferimento.
Sbilanciata	L'HRV media a sette giorni è al di sopra o al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Bassa	L'HRV media a sette giorni è ben al di sotto dell'intervallo di riferimento.
Scarsa	I valori HRV sono in media ben al di sotto dell'intervallo normale per la propria età.
Nessuno stato	I dati non sono sufficienti per generare una media a sette giorni.

Temperatura cutanea

Il modulo sulla fascia per il sonno Index Sleep Monitor è dotato di un sensore progettato per tenere traccia delle variazioni della temperatura cutanea durante la notte. La temperatura cutanea varia nel tempo, e ciò potrebbe dipendere dall'ambiente delle attività recenti e del sonno. Può inoltre essere un indice delle variazioni della temperatura corporea complessiva e fornire pertanto un'indicazione precoce di malattia. Guarda le tendenze per trovare suggerimenti su come migliorare il sonno e lo stato di salute.

SUGGERIMENTO: per le donne, è anche possibile utilizzare le variazioni di temperatura della pelle per monitorare meglio il ciclo mestruale o l'ovulazione. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Indossare la fascia per il sonno mentre si dorme per tre notti per stabilire la temperatura cutanea basale.

Variazioni della respirazione

⚠ ATTENZIONE

Il dispositivo Index Sleep Monitor non è un dispositivo medico e non è destinato alla diagnosi o al monitoraggio di qualsiasi condizione medica. Per ulteriori informazioni sulla precisione del pulsossimetro, consultare la pagina garmin.com/ataccuracy.

Il sensore ottico della frequenza cardiaca sul dispositivo Index Sleep Monitor è dotato di una funzione pulsossimetro in grado di misurare le variazioni della respirazione notturna. Le informazioni sulle variazioni respiratorie vengono fornite per migliorare la consapevolezza dell'ambiente del sonno e del benessere generale. Variazioni occasionali o frequenti della respirazione possono dipendere da fattori legati allo stile di vita individuale o all'ambiente in cui si dorme. Contattare il medico o l'operatore sanitario se si è preoccupati del livello di variazioni respiratorie.

Dal proprio account Garmin Connect è possibile visualizzare ulteriori dettagli sulle variazioni della respirazione, incluse le tendenze su più giorni.

Info sul dispositivo

Ricarica del dispositivo

⚠ AVVERTENZA

Questo dispositivo è dotato di una batteria agli ioni di litio. Per *avvisi sul prodotto e altre informazioni importanti*, consultare la guida inclusa nella confezione del dispositivo.

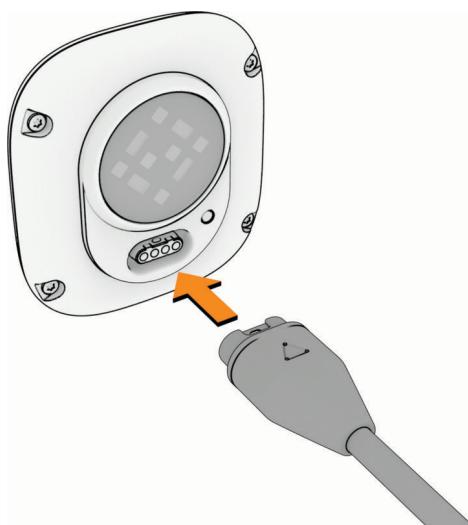
AVVISO

Per evitare la corrosione, pulire e asciugare accuratamente i contatti e l'area circostante prima del caricamento.

NOTA: il dispositivo si ricarica solo nell'intervallo di temperature approvato ([Specifiche, pagina 14](#)).

Il dispositivo è dotato di un cavo di ricarica proprietario. Per gli accessori opzionali e le parti di ricambio, visitare il sito Web buy.garmin.com, oppure contattare il proprio rivenditore Garmin.

- 1 Individuare la parte posteriore del modulo.
- 2 Inserire il cavo (estremità ▲) nella porta di ricarica.



- 3 Collegare l'altra estremità del cavo a una porta di ricarica USB.
- 4 Caricare completamente il dispositivo.

L'indicatore LED lampeggia durante la ricarica. L'indicatore LED diventa fisso quando la ricarica è completata.

La ricarica completa potrebbe richiedere fino a 2 ore.

Collegamento del dispositivo al computer

È possibile collegare il dispositivo Index Sleep Monitor al computer per installare aggiornamenti software o trasferire foto e video.

1 Dall'app Garmin Connect selezionare > **Dispositivi Garmin**.

2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.

3 Selezionare **Sistema > Accesso ai file tramite USB**.

4 Abilita **Accesso ai file tramite USB**

5 Inserire il cavo (estremità) nella porta di ricarica del dispositivo.

6 Inserire l'altra estremità del cavo nella porta USB del computer.

A seconda del sistema operativo sul computer, il dispositivo viene visualizzato come dispositivo portatile, unità rimovibile o disco rimovibile.

NOTA: i sistemi operativi Mac® non rilevano il dispositivo per impostazione predefinita. È necessario utilizzare il software Garmin Express™ per interagire con i file sul dispositivo.

Aggiornamento del software tramite l'app Garmin Connect

Prima di aggiornare il software del dispositivo utilizzando l'app Garmin Connect, è necessario disporre di un account Garmin Connect e associare il dispositivo con uno smartphone compatibile ([Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect, pagina 5](#)).

Sincronizzare il dispositivo con l'app Garmin Connect ([Sincronizzazione manuale dei dati con l'app Garmin Connect, pagina 9](#)).

Quando un nuovo software è disponibile, l'app Garmin Connect lo invia automaticamente al dispositivo.

Manutenzione del dispositivo

AVVISO

Evitare urti eccessivi e utilizzare il prodotto con cura per non ridurne la durata.

Evitare l'uso di detergenti chimici, solventi e insetticidi che possono danneggiare i componenti e le rifiniture in plastica.

Non conservare il dispositivo in ambienti in cui potrebbe essere esposto a temperature estreme per un periodo prolungato, al fine di evitare danni permanenti.

Non lavare il modulo in lavatrice. Il modulo deve resistere a pioggia o schizzi d'acqua occasionali. L'inserimento del modulo nella lavatrice o nell'asciugatrice può danneggiare il modulo ([Lavaggio in lavatrice, pagina 13](#)).

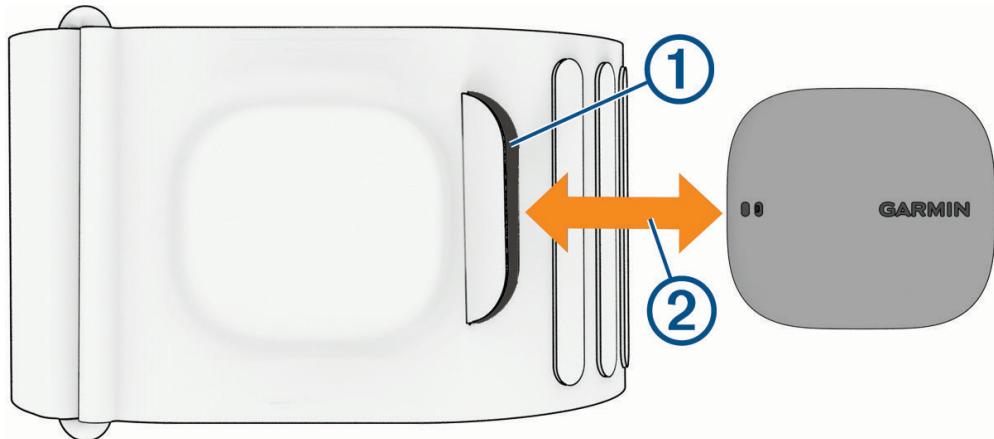
Non utilizzare oggetti acuminati o abrasivi per pulire il modulo.

Non graffiare il sensore ottico sul retro del modulo.

Rimozione e inserimento del modulo nella fascia per il sonno

È necessario rimuovere il modulo da Index Sleep Monitor per lavarla ([Lavaggio in lavatrice, pagina 13](#)).

- 1 Rilasciare la chiusura a strappo per aprire la tasca del modulo **1** della fascia per il sonno.



- 2 Far scivolare il modulo fuori dalla tasca **2**.

- 3 Per inserire il modulo, farlo scivolare nella tasca aperta con il logo Garmin rivolto verso l'alto.

SUGGERIMENTO: quando il modulo si trova nella fascia per il sonno, il sensore e la porta di carica devono essere liberi da qualsiasi tessuto.



Lavaggio in lavatrice

Prima di lavare la fascia per il sonno in lavatrice, è necessario rimuovere il modulo dalla relativa tasca ([Rimozione e inserimento del modulo nella fascia per il sonno, pagina 13](#)).

- Fissare le chiusure a strappo sulla fascia prima del lavaggio.
- Lavare la fascia in lavatrice con un normale carico di bucato o da sola.
- Riporre la fascia in un sacchetto o in un retino per lavatrice in modo da evitare che si attorcigli.
- Utilizzare una quantità ridotta di detersivo non aggressivo.

NOTA: non utilizzare candeggina o detergenti che contengono prodotti chimici corrosivi, ammorbidente, candeggina o materiali abrasivi.

- Utilizzare un ciclo delicato, con acqua calda a una temperatura massima di 40 °C (104 °F).
- Appendere la fascia o posizionarla disteso per asciugarla all'aria.

Specifiche

Fascia per il sonno	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 polli.) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 polli.)
Tipo di batteria	Batteria agli ioni di litio integrata, ricaricabile
Durata della batteria	Fino a 7 notti, con SpO ₂
Temperatura operativa	Da -20 a 60 °C (da -4 a 140 °F)
Temperatura di ricarica	Da 0 a 45 °C (da 32 a 113 °F)
Frequenza wireless	2,4 GHz a -2,39 dBm max
Classificazione di impermeabilità	5 ATM ¹

Risoluzione dei problemi

Reimpostazione del dispositivo

È possibile reimpostare Index Sleep Monitor ai valori iniziali.

NOTA: la reimpostazione del dispositivo elimina i dati a lungo termine come la temperatura cutanea e la variabilità della frequenza cardiaca (HRV).

- 1 Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**.
- 2 Selezionare il dispositivo Index Sleep Monitor.
- 3 Selezionare **Sistema > Ripristino predefinito**.
Il LED lampeggia    in modo continuo fino al completo ripristino.
NOTA: il processo può richiedere fino a 10 minuti.
- 4 Eseguire nuovamente l'associazione ([Associazione del dispositivo con l'app Garmin Connect, pagina 5](#)).

Lo smartphone non si connette alla fascia per il sonno

Se lo smartphone non si connette alla fascia per il sonno, è possibile provare a seguire questi suggerimenti.

- Spegnere e riaccendere lo smartphone.
- Attivare la tecnologia Bluetooth sullo smartphone.
- Aggiornare l'app Garmin Connect alla versione più recente.
- Prima di ripetere il processo di associazione, rimuovere la fascia per il sonno dall'app Garmin Connect e dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone.
- Quando il dispositivo non è associato, collegare la fascia per il sonno a una porta di ricarica USB, scollarla, quindi toccare il modulo con decisione e rapidamente fino a 15 volte.
 ([Riassociazione della fascia per il sonno Index, pagina 6](#))
- Se è stato acquistato un nuovo smartphone, rimuovere la fascia per il sonno dall'app Garmin Connect sullo smartphone che si intende smettere di usare.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect e selezionare ••• > **Dispositivi Garmin > Aggiungi dispositivo** per attivare la modalità di associazione.

Come si controlla il livello della batteria?

Ci sono due modi diversi per controllare il livello della batteria.

- Dall'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin** e scegliere Index Sleep Monitor.
- Rimuovere Index Sleep Monitor dal braccio e controllare rapidamente il LED.
Lo stato del dispositivo lampeggia  quando il livello della batteria è estremamente basso.

¹ Il dispositivo resiste a una pressione equivalente a una profondità di 50 m. Per ulteriori informazioni, visitare il sito Web www.garmin.com/waterrating.

La mia fascia per il sonno non si sincronizza con l'app

- Verificare di aver completato il processo di configurazione ([Attivazione della fascia per il sonno, pagina 2](#)).
- Rimuovere la fascia dal braccio subito dopo il risveglio in modo che si sincronizzi immediatamente con l'app Garmin Connect.
- Tenere la fascia per il sonno entro l'area di copertura dello smartphone.
- Posizionare il dito sul sensore sul retro del modulo per 5 secondi per attivarlo.
- Se i dispositivi sono già associati, spegnere Bluetooth sullo smartphone, poi riattivarlo.
- Se i dispositivi sono già associati, assicurarsi che l'app Garmin Connect sia attiva o in esecuzione in background.
- Se i dispositivi sono già associati, rimuovere Index Sleep Monitor dalle impostazioni Bluetooth sullo smartphone e associare nuovamente i dispositivi ([Riassociazione della fascia per il sonno Index, pagina 6](#)).
- Se i dispositivi non sono associati, attivare la tecnologia Bluetooth sul telefono.
- Sullo smartphone, aprire l'app Garmin Connect, selezionare ••• > **Dispositivi Garmin**, poi Index Sleep Monitor e  per eseguire la sincronizzazione manuale.

Ulteriori informazioni

- Visitare il sito Web [support.garmin.com](#) per ulteriori manuali, articoli e aggiornamenti software.
- Visitare il sito Web [buy.garmin.com](#) oppure contattare il proprio rivenditore Garmin per informazioni sui dispositivi compatibili e sulle parti di ricambio.
- Visitare il sito Web [www.garmin.com/ataccuracy](#).

Questo non è un dispositivo medico. La funzione di pulsossimetro non è disponibile in tutti i Paesi.

support.garmin.com