

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Naudotojo vadovas

© 2025 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin® ir „Garmin“ logotipas yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ir Index™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Žodinis ženklas BLUETOOTH® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. Mac® yra „Apple Inc.“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

Mod. Nr. A04990

Turinys

Įžanga.....	1
Naudojimo pradžia.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
Miego dirželio suaktyvinimas.....	2
Miego dirželio Index Sleep Monitor užsidėjimas.....	3
Modulio būsenos šviesos diodas.....	5
Susiejimas ir sąranka.....	6
Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	6
Žadintuvo signalo nustatymas.....	7
Sistemos nustatymai.....	7
Modulio pažadinimas.....	8
Miego duomenų peržiūra.....	9
Rankinis duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	9
Miego stebėjimas.....	9
Body Battery.....	10
Pulsoksimetras.....	10
Širdies dažnio kintamumo būseną.....	10
Odos temperatūra.....	11
Kvėpavimo pokyčiai.....	11
Įrenginio informacija.....	12
Įrenginio įkrovimas.....	12
Įrenginio prijungimas prie kompiuterio.....	12
Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	13
Įrenginio priežiūra.....	13
Specifikacijos.....	15
Trikčių šalinimas.....	15
Įrenginio nustatymas iš naujo.....	15
Telefonas neprisijungia prie miego dirželio.....	15
Kaip patikrinti baterijos įkrovos lygį?...	15
Mano miego dirželis nesinchronizuojamas su programa.....	16
Kaip gauti daugiau informacijos.....	16

Įžanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Naudojimo pradžia

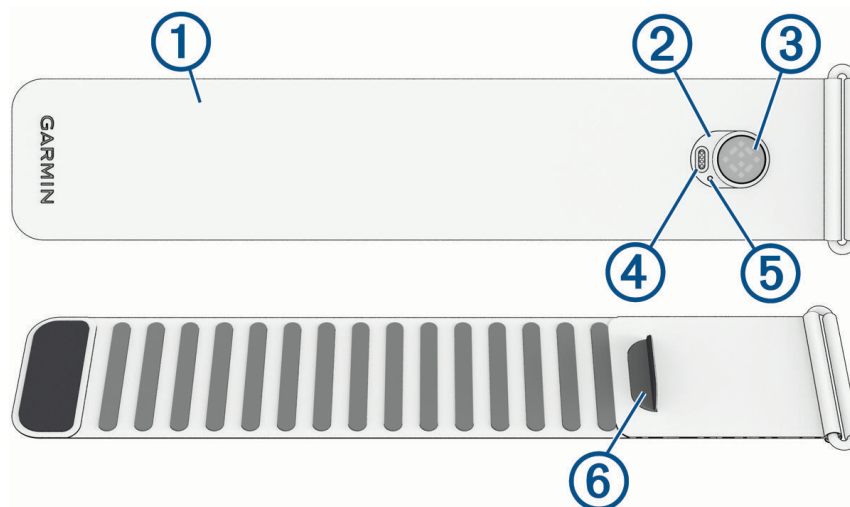
Naudojant miego dirželį Index Sleep Monitor pirmą kartą reikia atlikti nurodytas užduotis ir jį nustatyti bei susipažinti su pagrindinėmis funkcijomis.

- Prijunkite miego dirželį prie įkroviklio ir įjunkite (*Miego dirželio suaktyvinimas, 2 psl.*).
- Atsisiųskite į telefoną programą Garmin Connect™ ir susiekite įrenginius (*Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.*).
- Įkraukite miego dirželį (*Įrenginio įkrovimas, 12 psl.*).
- Patikrinkite, ar nėra programinės įrangos naujinių (*Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect, 13 psl.*).

Programinės įrangos naujiniuose pateikiami privatumo, saugumo ir funkcijų pakeitimai bei patobulinimai.

- Prieš miegą suaktyvinkite miego dirželį (*Miego dirželio suaktyvinimas, 2 psl.*).

Įrenginio apžvalga



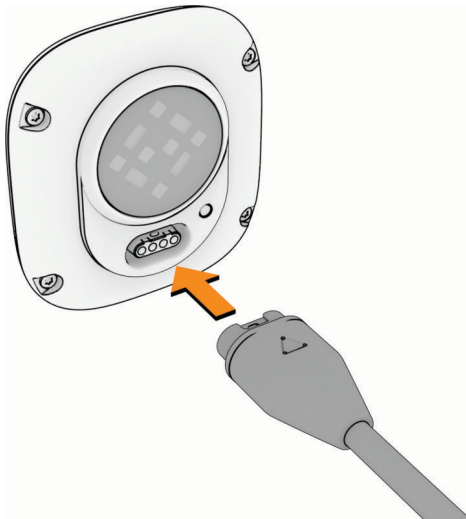
①	Miego dirželis
②	Modulis
③	Jutiklis
④	Įkrovimo prievadas
⑤	Lemputė
⑥	Modulio kišenės anga

Miego dirželio suaktyvinimas

1 Nuimkite apsauginę plėvelę nuo jutiklio galinėje moduly pusėje.



2 Prijunkite kabelį (galą su ▲) prie įkrovimo prievado.



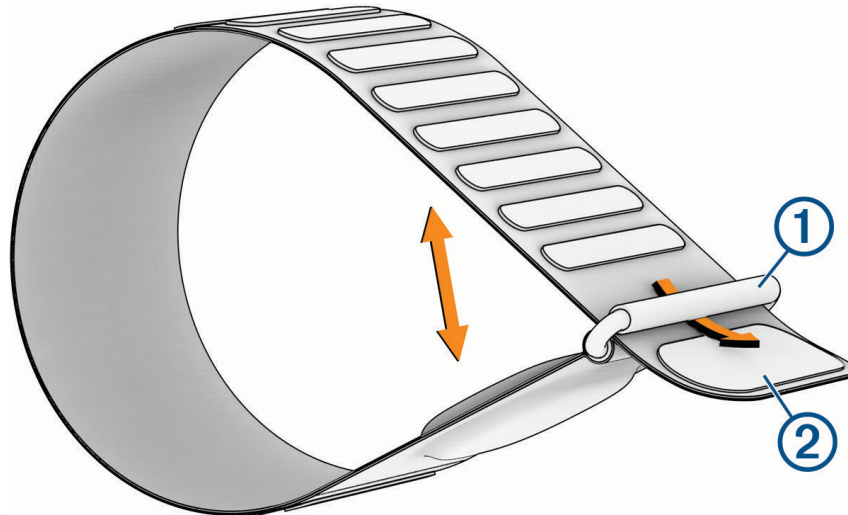
3 Kitą kabelio galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.

Kai aktyvus susiejimo režimas, šviesos diodas mirksi  (*Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.*).

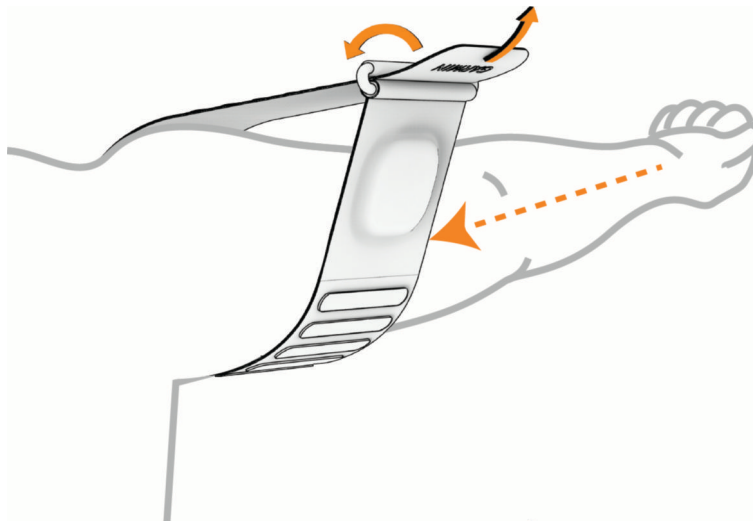
Miego dirželio Index Sleep Monitor užsidėjimas

Jums miegant, miego dirželis stebi jūsų judėjimą ir miegą. Galite peržiūrėti savo miego statistiką Garmin Connect paskyroje (*Miego stebėjimas, 9 psl.*).

- 1 Ištieskite miego dirželį.
- 2 Suformuokite iš miego dirželio kilpą praveddami jį pro fiksatorių ①.



- 3 Įkiškite ranką į kilpą ir stumkite miego dirželį ant žasto.



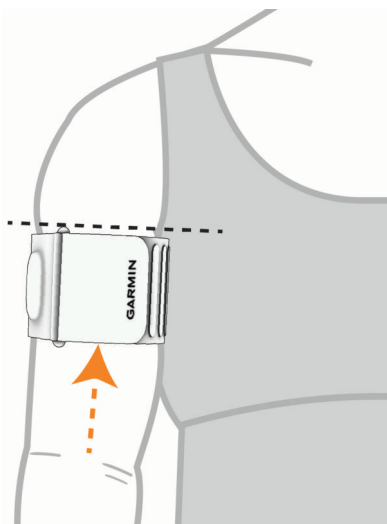
Miego dirželis turi būti virš alkūnės.

- 4 Sulenkite ranką ir pritvirtinkite dirželio galą ② prie kibiosios dalies.

- 5 Jei reikia, nusiimkite miego dirželį nuo rankos ir reguliuokite, kad jis būtų patogus (*Miego dirželio dėvėjimo patarimai, 4 psl.*).

PATARIMAS: tinkamai suregulavę miego dirželį ant žasto, turėtumėte galėti jį užsimauti ir nusimauti nereguliuodami jo kiekvieną kartą.

- 6 Dėkite modulį tokioje padėtyje, kad miegodami neatsigultumėte ant jo.



Miego dirželio dėvėjimo patarimai

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau panaudojus miego dirželį kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite miego dirželį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad miego dirželis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo ant riešo per stipriai.

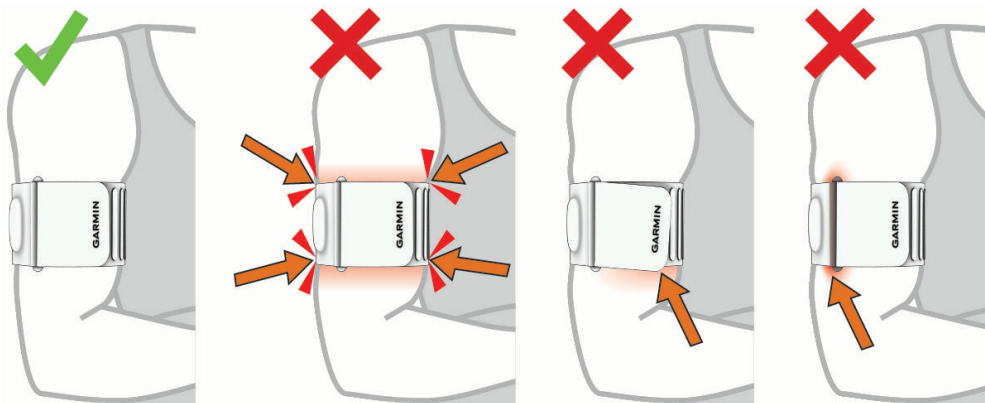
Miego dirželis Index Sleep Monitor turėtų būti lengvai prigludęs prie rankos, bet patogus dėvėti.

PASTABA: reguliuoti miego dirželį gali būti patogiau prieš jį užsidedant.

- Jei jūsų ranka storesnė, tvirtinkite kibų dirželį arčiau fiksatoriaus.
- Tinkamai suregulavę miego dirželį, palikite suformuotą kilpą, kad galėtumėte užsimauti ir nusimauti miego dirželį nereguliuodami.
- Tikrinkite miego dirželio tinkamumą, kad miegoti būtų kuo patogiau.

PASTABA: gali reikėti šiek tiek laiko, kol rasite patogiausią padėtį.

- Įsitikinkite, kad modulio kišenė lygiai prigludusi prie odos be jokių raukšlių.
- Nepriveržkite miego dirželio ant rankos per stipriai.



- Nustatykite modulio kišenę ir fiksatorių išorinėje rankos pusėje, kad modulis būtų atsuktas į išorę.

PATARIMAS: jei taip patogiau, galite patraukti modulį arčiau vidinės rankos pusės.

- Nesigulkite tiesiai ant modulio.
- Venkite ankštų drabužių, galinčių spausti miego dirželį.
- Išskalbkite miego dirželį prieš pirmąjį naudojimą, o vėliau darykite tai reguliariai (*Skalbimas skalbyklėje, 14 psl.*).

Modulio būsenos šviesos diodas

Šviesos diodo veikimas	Būsena
Mirksi 	Modulyje aktyvus susiejimo režimas. Įrenginys veikia susiejimo režimu 5 minutes.
Švyti 	Modulis susietas.
Mirksi 	Modulis įsijungia.
Mirksi 	Modulis yra įkraunamas. Įkrovai didėjant, mirksėjimo laikotarpis didėja, kol įkraunama iki galo.
Švyti 	Modulis visiškai įkrautas.
Paeiliui užsidega  	Modulyje atnaujinama programinė įranga.
Mirksi 	Nepavyko susieti arba baterija yra labai išsekusi. Bandykite susieti dar kartą arba įkraukite modulį (<i>Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.</i>).
Švyti 	Įvyko klaida. Gali reikėti nustatyti modulį iš naujo (<i>Įrenginio nustatymas iš naujo, 15 psl.</i>).
Paeiliui užsidega   	Modulyje atkuriamos gamyklinės numatytosios vertės.

Susiejimas ir sąranka

Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Norint naudotis miego dirželio Index Sleep Monitor ryšio funkcijomis, reikia susieti jį su programa Garmin Connect.

- 1 Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdos) atstumu nuo įrenginio.
- 2 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite ir atidarykite programą  Garmin Connect.
- 3 USB kabeliu prijunkite modulį prie maitinimo šaltinio (*Miego dirželio suaktyvinimas, 2 psl.*).
Kai aktyvus susiejimo režimas, įrenginio būsenos šviesos diodas mirksi . Įrenginys veikia susiejimo režimu 5 minutes.

PATARIMAS: norėdami įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, tvirtai ir greitai palieskite modulį iki 15 kartų, kol šviesos diodas pradės mirksėti  (*Modulio būsenos šviesos diodas, 5 psl.*).

- 4 Nuskaitykite QR kodą telefonu.



- 5 Vadovaudamiesi Garmin Connect programos ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo procesą.

Index miego dirželio susiejimas iš naujo

Jei jau susiejote miego dirželį su programa Garmin Connect, bet jis nesiunčia duomenų į programą, atlikdami toliau nurodytus veiksmus galite bandyti iš naujo atlikti miego dirželio ir programos Garmin Connect susiejimo procesą.

- 1 Pašalinkite miego dirželį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth® nustatymų telefone.
- 2 Prijunkite miego dirželio modulį prie USB įkrovimo lizdo.



(*Modulio būsenos šviesos diodas, 5 psl.*)

- 3 Atjunkite miego dirželio modulį nuo USB įkrovimo lizdo.



- 4 Tvirtai ir greitai palieskite modulį iki 15 kartų.



- 5 Kartokite susiejimo procesą (*Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.*).

PASTABA: 5 minutes neatlikus jokių veiksmų, įrenginio šviesos diodas mirksi , tai reiškia, kad susiejimo režimas išjungiamas. Jei reikia, kartodami 4 veiksmą įjunkite susiejimo režimą.

Žadintuvo signalo nustatymas

Prieš nustatant žadintuvo signalą, reikia pažadinti Index Sleep Monitor įrenginį ir prijungti jį prie programos Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > „Garmin“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.
- 4 Norėdami nustatyti žadintuvo signalo laiką, pasirinkite **Trukmė**.
- 5 Norėdami nustatyti arba pakeisti signalo kartojimą, pasirinkite **Kartoti**.
- 6 Jei norite nustatyti, kad žadintuvas švelniai jus žadintų pagal optimalų miego laiką per 30 minučių intervalą prieš nustatytą žadinimo signalą, įjunkite **Išmanusis žadinimo signalas**.
PASTABA: signalas visada įsijungs jūsų pasirinktu laiku kartu su bet kokiais anksčiau nustatytais signalais. Pavyzdžiui, jei nustatysite žadintuvą 8.00 val. ryto, žadintuvas gali pradėti atsargiai jus žadinti kažkada tarp 7.30 ir 8.00 val.
- 7 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 8 Norėdami nustatyti ir išsaugoti papildomų žadintuvo signalų, pasirinkite **Pridėti pavojaus signalą** ir kartokite 4–7 veiksmus.

Žadintuvo signalo redagavimas

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > „Garmin“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Pavojaus signalai > Redaguoti**.
- 4 Pasirinkite įspėjimo signalą.
- 5 Pasirinkite parinktį.
- 6 Pasirinkite **Išsaugoti**.

Žadintuvo signalo atidėjimas arba stabdymas

Galite nustatyti žadintuvo signalą programoje Garmin Connect (*Žadintuvo signalo nustatymas, 7 psl.*).

Moduliui vibruojant pasirinkite parinktį:

- Jei norite atidėti žadintuvo signalą, greitai palieskite modulį du kartus.
- Jei norite sustabdyti žadintuvo signalą, greitai palieskite modulį keturis kartus.

Galite nustatyti vibracijos stiprumą programoje Garmin Connect (*Vibracijos stiprumo nustatymas, 8 psl.*).

Sistemos nustatymai

Miego grafiko nustatymas

Įrenginys naudoja jūsų miego grafiką kaip pagalbinę priemonę, padedančią tiksliai matuoti miegą. Programoje Garmin Connect nustatykite tipines miego valandas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ••• > „Garmin“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Miego grafikas**.
- 4 Pasirinkite norimą nustatyti paros diapazoną.
- 5 Pasirinkite **Ėjimo miegoti laikas** ir **Atsibudimo laikas** bei įveskite konkrečius laikus.

Vibracijos stiprumo nustatymas

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●● > „Garmin“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Sistema** > **Perspėjimo vibracija**.
- 4 Pasirinkite vibracijos stiprumą.

PASTABA: pasirinkus stipresnį vibravimą, greičiau eikvojama baterija.

Modulio pažadinimas

5 sekundėms uždėkite pirštą ant jutiklio galinėje moduly pusėje.



Įrenginiui įsijungiant šviesos diodas mirksi ☐.

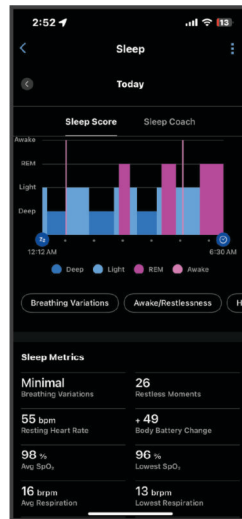
Miego duomenų peržiūra

Norint peržiūrėti miego duomenis programoje Garmin Connect, Index Sleep Monitor įrenginys ir programa Garmin Connect turi būti pažadinti ir prijungti.

- 1 Pabudę ir baigę miegoti, nusiimkite miego dirželį nuo rankos.
- 2 Padėkite miego dirželį šalia susieto telefono.
- 3 Atidarykite programą Garmin Connect.

PASTABA: programa turi būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.

- 4 Kelias minutes palaukite, kol miego dirželis sinchronizuos miego duomenis su programa Garmin Connect. Miego duomenys taip pat sinchronizuojami su suderinamu Garmin® laikrodžiu, susietu su Garmin Connect.
- 5 Peržiūrėkite miego duomenis programoje Garmin Connect arba pagrindiniame dėvimajame Garmin įrenginyje.



Rankinis duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Index Sleep Monitor įrenginys automatiškai reguliariai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect, kai yra pažadintas ir prijungtas prie programos Garmin Connect. Taip pat galite bet kada sinchronizuoti duomenis rankiniu būdu.

- 1 Laikykite įrenginį šalia susieto telefono.
 - 2 Atidarykite programą Garmin Connect.
- PATARIMAS:** programa gali būti atidaryta arba veikti foniniu režimu.
- 3 Pasirinkite ●●● > „Garmin“ įrenginiai.
 - 4 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
 - 5 Pasirinkite ↻.
 - 6 Palaukite, kol duomenys bus sinchronizuoti.
 - 7 Peržiūrėkite miego duomenis programoje Garmin Connect.

Miego stebėjimas

Jums miegant, miego dirželis Index Sleep Monitor automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti savo miego grafiką programoje Garmin Connect. Miego statistika apima visas miego valandas, miego fazes, judėjimą miegant, širdies dažnį, ilsintis, Body Battery™ pokytį ir kt. Jūsų miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją bei ŠDK būseną. Galite peržiūrėti išsamią miego statistiką ir nustatyti miego grafiką Garmin Connect paskyroje ([Miego grafiko nustatymas, 7 psl.](#)).

Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Miego dirželis analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, miego kokybę ir miego fazes, kad nustatytų per naktį įvykčius Body Battery pokyčius. Didžiausio Body Battery pokyčio galite tikėtis, kai naktinis miegas yra geras. Aktyvumas ir stresas dieną išsunkia jūsų energiją, o po gulis ir poilsio akimirkos gali jus nuraminti ar net suteikti energijos.

PASTABA: ligos, alkoholio vartojimas ir stresas gali neleisti iki galo įkrauti Body Battery per naktį.

Sinchronizuokite miego dirželį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėkite naujausią Body Battery pokytį, ilgalaikes tendencijas bei papildomą informaciją.

Pulsoksimetras

Miego dirželyje Index Sleep Monitor yra pulsoksimetro funkcija, vertinanti deguonies saturaciją kraujyje. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Miego dirželis nustato deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Programoje Garmin Connect jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Čia galite peržiūrėti daugiau informacijos apie pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas ir bet kokius deguonies saturacijos procentinės vertės pokyčius (*Kvėpavimo pokyčiai, 11 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Prieš užsidėdami miego dirželį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Dėvėkite miego dirželį širdies lygyje.
- Po miego dirželiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje modulyje pusėje esančio optinio jutiklio.

Širdies dažnio kintamumo būseną

Miego dirželis Index Sleep Monitor analizuoja jūsų širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK) – kintantį laikotarpį tarp dviejų širdies dūžių. Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirengimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų niekada nenusiimkite miego dirželio, kai miegate. Kad galėtumėte rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, miego dirželiui reikia trijų savaitių nuoseklių miego duomenų.

Sinchronizuokite miego dirželį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėkite dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną bei tendencijas.

Būseną	Aprašas
Subalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną.
Nesubalansuotas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną.
Mažas	Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną.
Prastas	Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną.
Būsenos nėra	Septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų.

Odos temperatūra

Miego dirželio Index Sleep Monitor modulyje yra jutiklis, stebintis odos temperatūros pokyčius per naktį. Jūsų odos temperatūra laikui bėgant kinta, tai priklauso nuo aktyvumo pastaruoju metu ir miego aplinkos. Odos temperatūra taip pat gali rodyti bendros kūno temperatūros pokyčius ir taip galimai iš anksto įspėti apie susirgimą. Stebėkite tendencijas ir sužinokite, kaip gerinti miegą ir sveikatą.

PATARIMAS: moterims odos temperatūros pokyčių duomenys taip pat gali padėti stebėti menstruacijos ar ovuliacijos ciklą. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Dėvėkite miego dirželį tris naktis, kad būtų nustatytos odos temperatūros atskaitos vertės.

Kvėpavimo pokyčiai

PERSPĖJIMAS

Index Sleep Monitor įrenginys nėra medicinos prietaisas, jis nėra skirtas jokiai medicininei būklei diagnozuoti ar stebėti. Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Index Sleep Monitor įrenginyje esančiame optiniame širdies dažnio jutiklyje yra pulsoksimetro funkcija, kuri gali per naktį matuoti kvėpavimo pokyčius. Teikiamos kvėpavimo kintamumo įžvalgos suteikia daugiau informacijos apie miego aplinką ir bendrą savijautą. Retus arba dažnus kvėpavimo pokyčius gali lemti jūsų asmeninio gyvenimo būdo veiksniai arba miego aplinka. Jei jums kelia nerimą jūsų kvėpavimo pokyčių lygis, kreipkitės į savo gydytoją arba sveikatos priežiūros paslaugų teikėją.

Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą kvėpavimo pokyčių informaciją, įskaitant kelių dienų tendencijas.

Įrenginio informacija

Įrenginio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

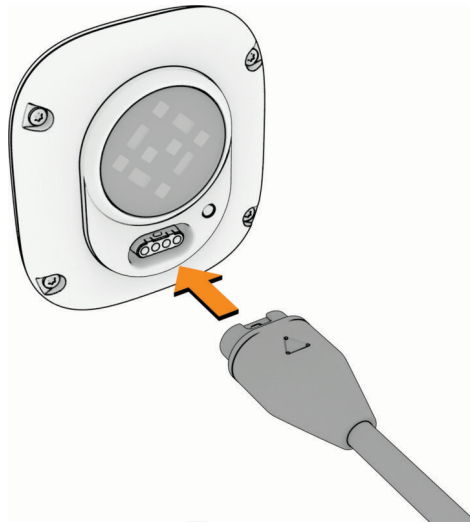
PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami kruopščiai nuvalykite ir nusauskite kontaktus bei šalia esančią sritį.

PASTABA: įrenginys nebus įkraunamas, jei aplinkos temperatūra nepateks į patvirtintą diapazoną (*Specifikacijos, 15 psl.*).

Įrenginys pateikiamas su jam skirtu įkrovimo kabeliu. Jei norite įsigyti pasirenkamų priedų ir atsarginių dalių, apsilankykite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į vietinį Garmin pardavėją.

- 1 Raskite galinę modulių pusę.
- 2 Prijunkite kabelį (galą su ▲) prie įkrovimo prievado.



- 3 Kitą kabelio galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
- 4 Iki galo įkraukite įrenginį.
Įkrovimo metu šviesos diodas mirksi ■. Kai įkrovimas baigiamas, šviesos diodas švyti ■.
Visiškas įrenginio įkrovimas gali trukti iki 2 valandų.

Įrenginio prijungimas prie kompiuterio

Galite prijungti Index Sleep Monitor įrenginį prie kompiuterio ir diegti programinės įrangos naujinius arba perkelti veiklos failus ar duomenis į kompiuterį.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●● > „Garmin“ įrenginiai.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Prieiga prie USB failų**.
- 4 Įjunkite **Prieiga prie failų per USB**.
- 5 Prijunkite kabelį (galą su ▲) prie įkrovimo prievado įrenginyje.
- 6 Kitą kabelio galą prijunkite prie kompiuterio USB prievado.

Priklausomai nuo kompiuteryje įdiegtos operacinės sistemos, įrenginys rodomas kaip nešiojamasis įrenginys, keičiamasis kaupiklis arba keičiamoji talpykla.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus Mac® operacinės sistemos neaptinka įrenginio. Norint atlikti veiksmus su failais įrenginyje, reikia naudoti Garmin Express™ programinę įrangą.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti įrenginį su suderinamu telefonu (*Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.*).

Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect (*Rankinis duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 9 psl.*).

Kai atsiranda nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai siunčia naujinį į jūsų įrenginį.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Neskalbkite modulio skalbyklėje. Modulis turėtų būti atsparus nestipriam lietai ar vandens purslams. Įdėjus modulį į skalbyklę ar džiovyklę, jis gali būti sugadintas (*Skalbimas skalbyklėje, 14 psl.*).

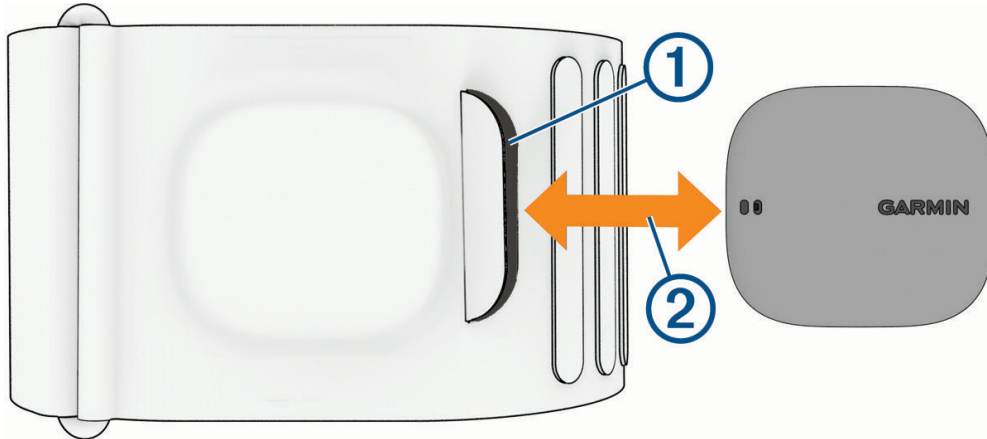
Nenaudokite aštrių ar abrazyvinių daiktų moduliui valyti.

Nesubraižykite galinėje modulio pusėje esančio jutiklio.

Modulio išėmimas iš miego dirželio ir įdėjimas į jį

Norint skalbti miego dirželį, reikia išimti modulį iš Index Sleep Monitor (*Skalbimas skalbyklėje, 14 psl.*).

1 Atlaisvinkite kibiuosius fiksatorius ir atidarykite modulio kišenę ① ant miego dirželio.



2 Išstumkite modulį iš kišenės ②.

3 Norėdami įdėti modulį, stumkite jį į atidarytą kišenę atsukę Garmin logotipą į viršų.

PATARIMAS: kai modulis įdėtas į miego dirželį, audinys turi nedengti jutiklio ir įkrovimo prievado.



Skalbimas skalbyklėje

Prieš skalbiant miego dirželį skalbyklėje reikia išimti modulį iš kišenės (*Modulio išėmimas iš miego dirželio ir įdėjimas į jį, 14 psl.*).

- Prieš skalbdami sujunkite kibiąsias miego dirželio jungtis.
- Skalbkite miego dirželį skalbyklėje su įprastais skalbiniais arba atskirai.
- Įdėkite miego dirželį į skalbimo maišelį ar tinklėlį, kad nesusiraizgytų.
- Naudokite truputį nestiprios skalbimo priemonės.

PASTABA: nenaudokite baliklio arba skalbimo priemonių, kurių sudėtyje yra stiprių chemikalų, audinių minkštiklio, baliklio ar abrazyvinių medžiagų.

- Skalbyklėje įjunkite švelnaus skalbimo ciklą, maksimali vandens temperatūra 40 °C (104 °F).
- Džiovindami miego dirželį pakabinkite jį arba lygiai padėkite.

Specifikacijos

Miego dirželis	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 col.) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 col.)
Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos veikimo laikas	Iki 7 naktų matuojant SpO ₂
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant -2,39 dBm, maksimali vertė
Atsparumo vandeniui klasė	5 ATM ¹

Trikčių šalinimas

Įrenginio nustatymas iš naujo

Galite atkurti gamyklines numatytąsias Index Sleep Monitor nustatymų vertes.

PASTABA: įrenginio nustatymų atkūrimas pašalina ilgalaikius duomenis, pavyzdžiui, odos temperatūros ir širdies dažnio kintamumo (ŠDK).

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > „Garmin“ įrenginiai**.
- 2 Pasirinkite Index Sleep Monitor įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Gamyklinių nustatymų atkūrimas**.
Šviesos diodas nuolat mirksi   , kol nustatymas iš naujo baigiamas.
PASTABA: įrenginio nustatymas iš naujo gali trukti iki 10 minučių.
- 4 Susiekite iš naujo (*Įrenginio sinchronizavimas su programa Garmin Connect, 6 psl.*).

Telefonas neprisijungia prie miego dirželio

Jei telefonas neprisijungia prie miego dirželio, bandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite ir vėl įjunkite telefoną.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Prieš kartodami susiejimo procesą pašalinkite miego dirželį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone.
- Atsieję įrenginį, prijunkite miego dirželį prie USB įkrovimo prievado, atjunkite miego dirželį ir tvirtai bei greitai palieskite modulį iki 15 kartų.
 (*Index miego dirželio susiejimas iš naujo, 6 psl.*)
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite miego dirželį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkdami **••• > „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.

Kaip patikrinti baterijos įkrovos lygį?

Patikrinti baterijos įkrovos lygį galima dviem skirtingais būdais.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > „Garmin“ įrenginiai** ir pasirinkite Index Sleep Monitor.
- Nusiimkite „Index Sleep Monitor“ nuo rankos ir greitai patikrinkite šviesos diodą.
Jei baterija beveik išsekusi, įrenginio būsenos šviesos diodas mirksi .

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gyli. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Mano miego dirželis nesinchronizuojamas su programa

- Patikrinkite, ar atlikote sąrankos procesą (*Miego dirželio suaktyvinimas, 2 psl.*).
- Vos pabudę, nusiimkite miego dirželį nuo rankos, kad jis būtų iš karto sinchronizuotas su programa Garmin Connect.
- Laikykite miego dirželį telefono ryšio diapazone.
- 5 sekundėms uždėkite pirštą ant jutiklio galinėje moduly pusėje, kad jį pažadintumėte.
- Jei įrenginiai jau susieti, išjunkite ir vėl įjunkite Bluetooth telefone.
- Jei įrenginiai jau susieti, įsitikinkite, kad programa Garmin Connect pažadinta arba veikia fone.
- Jei jūsų įrenginiai jau susieti, pašalinkite Index Sleep Monitor iš Bluetooth nustatymų telefone ir susiekite įrenginius dar kartą (*Index miego dirželio susiejimas iš naujo, 6 psl.*).
- Jei įrenginiai nesusieti, įjunkite Bluetooth technologiją telefone.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite ••• > „Garmin“ įrenginiai, pasirinkite Index Sleep Monitor ir pasirinkdami  sinchronizuokite rankiniu būdu.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie suderinamus įrenginius ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/ataccuracy.
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

