

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Gebruikershandleiding

© 2025 Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen

Alle rechten voorbehouden. Volgens copyrightwetgeving mag deze handleiding niet in zijn geheel of gedeeltelijk worden gekopieerd zonder schriftelijke toestemming van Garmin. Garmin behoudt zich het recht voor om haar producten te wijzigen of verbeteren en om wijzigingen aan te brengen in de inhoud van deze handleiding zonder de verplichting te dragen personen of organisaties over dergelijke wijzigingen of verbeteringen te informeren. Ga naar www.garmin.com voor de nieuwste updates en aanvullende informatie over het gebruik van dit product.

Garmin® en het Garmin logo zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen, geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ en Index™ zijn handelsmerken van Garmin Ltd. of haar dochtermaatschappijen. Deze handelsmerken mogen niet worden gebruikt zonder uitdrukkelijke toestemming van Garmin.

Het woordmerk en de logo's van BLUETOOTH® zijn eigendom van Bluetooth SIG, Inc. en voor het gebruik van deze merknaam door Garmin is een licentie verkregen. Mac® is een handelsmerk van Apple Inc., geregistreerd in de Verenigde Staten en andere landen. Overige handelsmerken en merknamen zijn het eigendom van hun respectieve eigenaars.

M/N: A04990

Inhoudsopgave

Inleiding.....	1
Aan de slag.....	1
Overzicht van het toestel.....	1
De slaapband activeren.....	2
De Index Sleep Monitor slaapband omdoen.....	3
Statuslampje module.....	5
Koppelen en instellen.....	6
Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app.....	6
Een alarm instellen.....	7
Systeeminstellingen.....	7
De module activeren.....	8
Uw slaapgegevens bekijken.....	8
Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect app.....	9
Slaap bijhouden.....	9
Body Battery.....	9
Pulse Ox meter.....	9
Status hartslagvariatie.....	10
Huidtemperatuur.....	10
Variaties in de ademhaling.....	10
Toestelinformatie.....	11
Het toestel opladen.....	11
Het toestel aansluiten op uw computer.....	11
De software bijwerken met de Garmin Connect app.....	12
Toestelonderhoud.....	12
Specificaties.....	14
Problemen oplossen.....	14
Het toestel herstellen.....	14
Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de slaapband.....	14
Hoe controleer ik het batterijniveau?...	14
Mijn slaapband wordt niet gesynchroniseerd met de app.....	15
Meer informatie.....	15

Inleiding

⚠ WAARSCHUWING

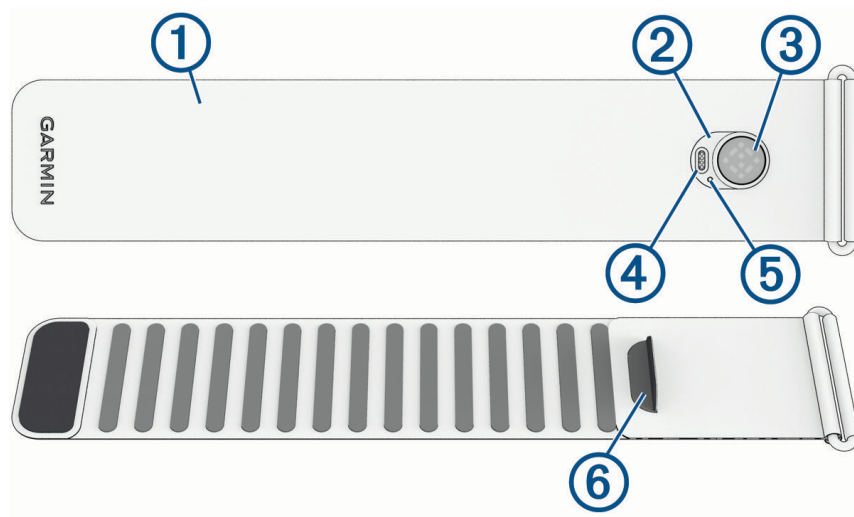
Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

Aan de slag

Als u uw Index Sleep Monitor slaapband voor de eerste keer gebruikt, voer dan onderstaande taken uit om deze in te stellen en vertrouwd te raken met de basisfuncties.

- Sluit de slaapband aan op de oplader om de slaapband in te schakelen (*De slaapband activeren, pagina 2*).
- Download de Garmin Connect™ app op uw smartphone en koppel de toestellen (*Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6*).
- Laad de slaapband op (*Het toestel opladen, pagina 11*).
- Controleer op software-updates (*De software bijwerken met de Garmin Connect app, pagina 12*).
Software-updates bieden wijzigingen en verbeteringen in privacy, beveiliging en functies.
- Activeer de slaapband voordat u gaat slapen (*De slaapband activeren, pagina 2*).

Overzicht van het toestel



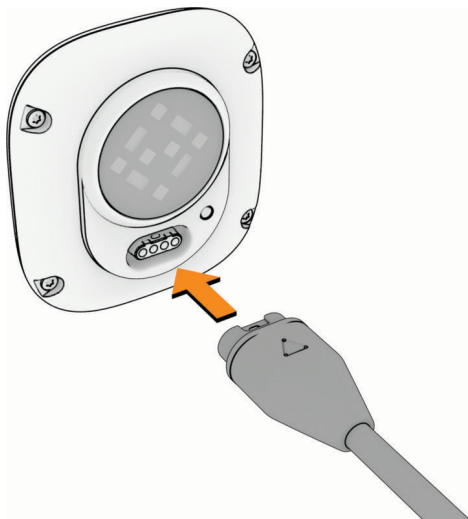
①	Slaapband
②	Module
③	Sensor
④	Laadpoort
⑤	Lampje
⑥	Opening van modulepocket

De slaapband activeren

- 1 Verwijder de beschermfolie van de sensor aan de achterzijde van de module.



- 2 Sluit het kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort.

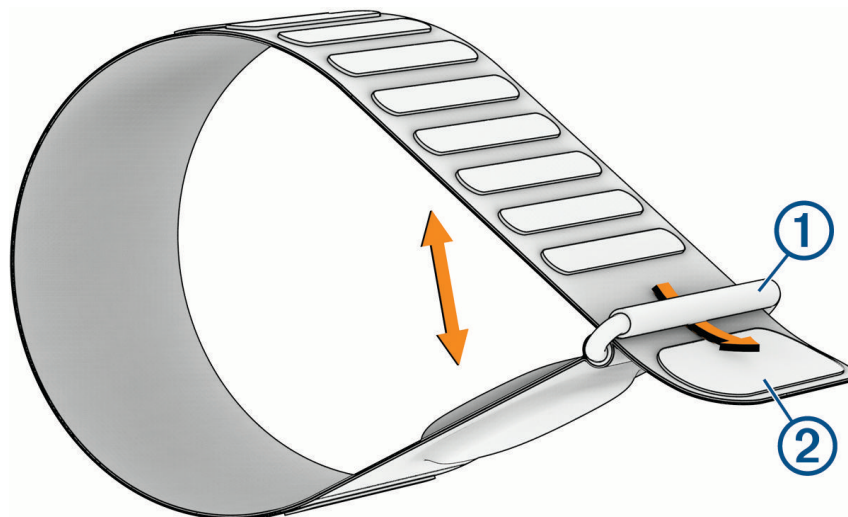


- 3 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
Het ledlampje knippert  in de actieve koppelmodus ([Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6](#)).

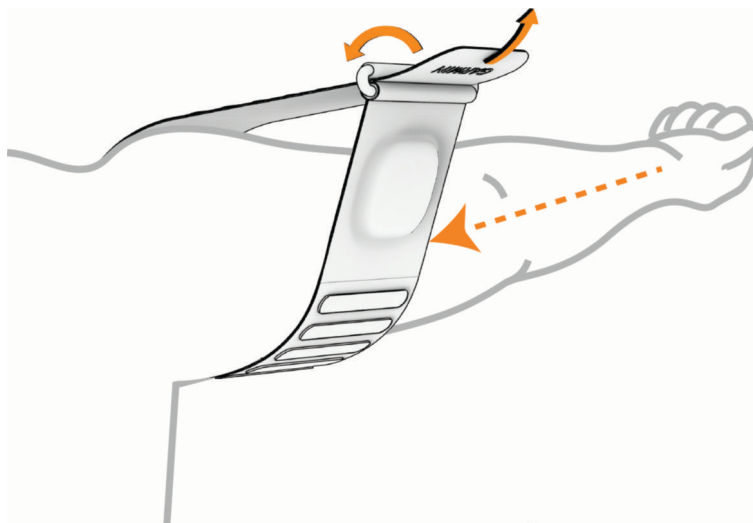
De Index Sleep Monitor slaapband omdoen

Terwijl u slaapt, houdt de slaapband uw bewegings- en slaappatronen bij. U kunt uw slaapstatistieken inzien via uw Garmin Connect account ([Slaap bijhouden, pagina 9](#)).

- 1 Vouw de slaapband open.
- 2 Maak een lus met de band door de slaapband door de bevestigingsstang te halen ①.



- 3 Plaats uw arm in de lus en schuif de slaapband naar uw bovenarm.



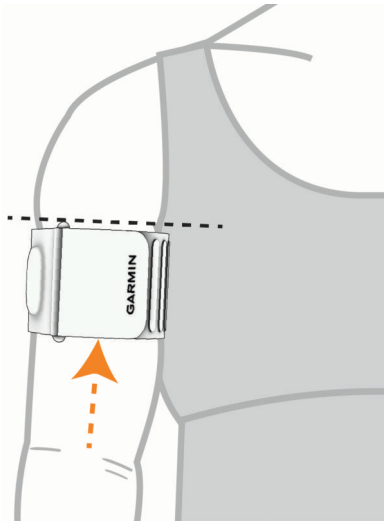
De slaapband moet zich boven uw elleboog bevinden.

- 4 Buig uw arm en maak het uiteinde van de band vast ② aan de haak- en lussluiting.

- 5 Verwijder indien nodig de slaapband van uw arm en pas de band aan zodat deze comfortabel is (*Tips voor het dragen van de slaapband, pagina 4*).

TIP: Nadat u de slaapband hebt aangepast zodat deze goed om uw arm past, kunt u de bevestigde slaapband om en af schuiven zonder deze voor elk gebruik aan te passen.

- 6 Plaats de module op een plaats waar u er tijdens het slapen niet op gaat liggen.



Tips voor het dragen van de slaapband

⚠ VOORZICHTIG

Sommige gebruikers kunnen last krijgen van huidirritatie na langdurig gebruik van de slaapband, vooral als de gebruiker een gevoelige huid heeft of allergisch is. Als u merkt dat uw huid geïrriteerd is, verwijder de slaapband dan en geef uw huid de tijd om te herstellen. Zorg ervoor dat de slaapband schoon en droog is en draai deze niet te strak aan om huidirritatie te voorkomen.

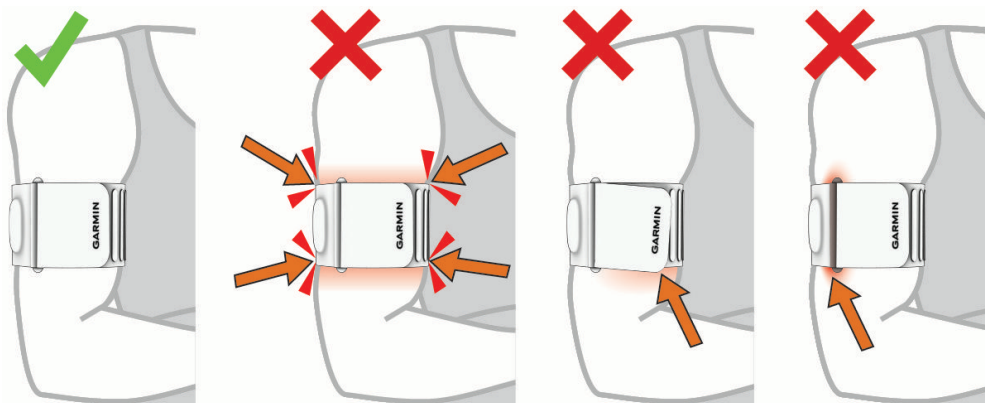
De Index Sleep Monitor slaapband moet licht en comfortabel vastzitten om de arm.

OPMERKING: Het kan gemakkelijker zijn om de slaapband aan te passen voordat u deze draagt.

- Bij grotere armen maakt u de haak- en lussluitingen dicht bij de bevestigingsstang vast.
- Zodra u de slaapband heeft aangepast voor een goede pasvorm, houdt u de lus zo gevormd dat u de slaapband tijdens het gebruik kunt aan- en uitzetten zonder verdere aanpassingen.
- Controleer de pasvorm van uw slaapband om ongemak tijdens het slapen tot een minimum te beperken.

OPMERKING: Het kan enige tijd duren om een comfortabele pasvorm te vinden.

- Zorg ervoor dat de modulepocket plat tegen de huid ligt en geen plooien ontstaan.
- Trek de slaapband op de arm niet te strak aan.



- Plaats de modulepocket en de bevestigingsstang aan de buitenkant van de arm, zodat de module naar buiten is gericht.
- TIP:** U kunt de module dichterbij de binnenkant van uw arm plaatsen als dat comfortabeler is.
- Zorg ervoor dat u niet rechtstreeks op de module ligt.
- Vermijd strakke kleding die de slaapband kan samendrukken.
- Was de slaapband regelmatig en voordat u deze voor de eerste keer draagt (*Wassen in wasmachine, pagina 13*).

Statuslampje module

Activiteit statuslampje	Status
Knippert 	De module bevindt zich in de actieve koppelmodus. Het toestel staat gedurende 5 minuten in de koppelingsmodus.
Constant 	De module is gekoppeld.
Knippert 	De module wordt ingeschakeld.
Knippert 	De module wordt opgeladen. Naarmate het opladen toeneemt, neemt de flitsperiode toe totdat de accu volledig is opgeladen.
Constant 	De module is volledig opgeladen.
Afwisselend  	De module werkt software bij.
Knippert 	Koppelen mislukt of het batterijniveau is kritiek laag. U moet de module opnieuw koppelen of opladen (<i>Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6</i>).
Constant 	Fout opgetreden. Mogelijk moet u de module herstellen (<i>Het toestel herstellen, pagina 14</i>).
Afwisselend   	De module wordt teruggezet naar de fabrieksinstellingen.

Koppelen en instellen

Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app

Om de connected functies van de Index Sleep Monitor slaapband te kunnen gebruiken, moet deze worden gekoppeld aan de Garmin Connect app.

- 1 Blijf met uw smartphone binnen 10 m (33 ft.) van uw toestel.
- 2 U kunt de  Garmin Connect app via de App Store op uw smartphone installeren en openen.
- 3 Sluit de module aan op een voedingsbron met de USB-kabel (*De slaapband activeren, pagina 2*).
Het statuslampje van het toestel knippert  in de actieve koppelingsmodus. Het toestel staat gedurende 5 minuten in de koppelingsmodus.
TIP: Om handmatig naar de koppelmodus te gaan, tikt u stevig en snel tot 15 keer op de module tot het statuslampje  (*Statuslampje module, pagina 5*) knippert.
- 4 Scan de QR-code met uw smartphone.



- 5 Volg de aanwijzingen op het scherm in de Garmin Connect app om de koppeling te voltooien.

De Index slaapband opnieuw koppelen

Als u uw slaapband al aan de Garmin Connect app hebt gekoppeld, maar de slaapband geen gegevens naar de app verzendt, kunt u deze stappen volgen om het koppelingsproces tussen de slaapband en de Garmin Connect app opnieuw uit te voeren.

- 1 Verwijder uw slaapband uit de Garmin Connect app en de Bluetooth® instellingen op uw smartphone.
- 2 Sluit de slaapband aan op een USB-oplaadpoort.
 (*Statuslampje module, pagina 5*)
- 3 Koppel de slaapbandmodule los van de USB-oplaadpoort.



- 4 Tik tot 15 keer stevig en snel op de module.



- 5 Probeer nogmaals te koppelen (*Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6*).

OPMERKING: Na 5 minuten inactiviteit knippert het lampje van het toestel  om aan te geven dat de koppelmodus is gesloten. Herhaal indien nodig stap 4 om de koppelmodus te starten.

Een alarm instellen

Voordat u een alarm kunt instellen, moet uw Index Sleep Monitor toestel zijn geactiveerd en verbonden met de Garmin Connect app.

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Alarmen > Voeg alarm toe**.
- 4 Selecteer **Tijd** om de alarmtijd in te stellen.
- 5 Selecteer **Herhaal** om de herhaling van het alarm in te stellen of aan te passen.
- 6 Als u een alarm wilt instellen dat u 30 minuten voor het geplande alarm op basis van de optimale slaaptijd rustig wakker maakt, schakelt u **Smart Wake-alarm** in.
OPMERKING: Uw alarm gaat altijd af op het door u geselecteerde tijdstip, naast eerdere alarmen. Als u bijvoorbeeld de wekker instelt op 8.00 uur, kan het alarm u tussen 7.30 en 8.00 uur al zachtjes wakker maken.
- 7 Selecteer **Sla op**.
- 8 Als u extra alarmen wilt instellen en opslaan, selecteert u **Voeg alarm toe** en herhaalt u stap 4 tot en met 7.

Een alarm wijzigen

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Alarmen > Wijzig**.
- 4 Selecteer een alarm.
- 5 Selecteer een optie.
- 6 Selecteer **Sla op**.

Sluimeren of een alarm stoppen

U kunt de Garmin Connect app gebruiken om een alarm in te stellen ([Een alarm instellen, pagina 7](#)).

Selecteer een optie terwijl de module trilt:

- Tik twee keer snel op de module om de sluimerfunctie van het alarm in te schakelen.
- Tik vier keer snel op de module om het alarm te stoppen.

U kunt het trillingsniveau instellen in de Garmin Connect app ([Het trilniveau instellen, pagina 7](#)).

Systeeminstellingen

Uw slaapschema instellen

Uw toestel gebruikt uw slaapschema als richtlijn om uw slaap nauwkeurig te meten. Gebruik de Garmin Connect app om uw normale slaaptijden in te stellen.

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > Slaapschema**.
- 4 Selecteer het dagbereik dat u wilt instellen.
- 5 Selecteer **Bedtijd** en **Ontwaaktijd**, en voer de specifieke tijden in.

Het trilniveau instellen

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > Trillen bij waarschuwen**.
- 4 Selecteer het trilniveau.

OPMERKING: Een hoger trilniveau verkort de levensduur van de batterij.

De module activeren

Plaats uw vinger gedurende 5 seconden op de sensor aan de achterkant van de module.



Het LED-lampje knippert ☐ wanneer het toestel wordt ingeschakeld.

Uw slaapgegevens bekijken

Om uw slaapgegevens in de Garmin Connect app te bekijken, moeten zowel uw Index Sleep Monitor toestel als de Garmin Connect app actief en gekoppeld zijn.

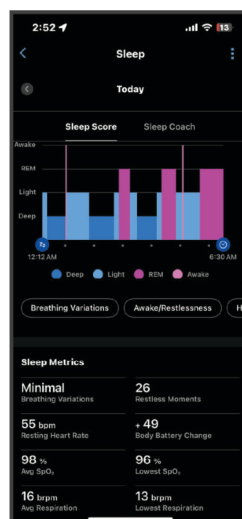
- 1 Haal de slaapband van uw arm nadat u bent ontwaakt en klaar bent met slapen.
- 2 Houd de slaapband dicht bij de gekoppelde telefoon.
- 3 Open de Garmin Connect app.

OPMERKING: De app moet geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.

- 4 Wacht enkele minuten tot de slaapband de slaapgegevens met de Garmin Connect app heeft gesynchroniseerd.

De slaapgegevens worden ook gesynchroniseerd met een compatibele Garmin® watch die is gekoppeld aan Garmin Connect.

- 5 Bekijk uw slaapgegevens in de Garmin Connect app of op uw Garmin primaire wearable.



Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect app

Het Index Sleep Monitor toestel synchroniseert regelmatig automatisch gegevens met de Garmin Connect app wanneer uw toestel actief is en is verbonden met de Garmin Connect app. U kunt gegevens ook op elk gewenst moment handmatig synchroniseren.

- 1 Houd het toestel dicht bij de gekoppelde telefoon.
- 2 Open de Garmin Connect app.
TIP: De app kan geopend zijn of op de achtergrond worden uitgevoerd.
- 3 Selecteer **••• > **Garmin toestellen**.
- 4 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 5 Selecteer .
- 6 Wacht terwijl de gegevens worden gesynchroniseerd.
- 7 Bekijk uw slaapgegevens in de Garmin Connect app.

Slaap bijhouden

Als u slaapt, detecteert de Index Sleep Monitor slaapband automatisch uw slaap en bewaakt uw bewegingen gedurende uw normale slaaptijden. U kunt uw normale slaapschema instellen in de Garmin Connect app. Slaapstatistieken omvatten het totale aantal uren slaap, slaapstadia, slaapbeweging, hartslag in rust, Body Battery™ verandering en meer. Uw slaapcoach geeft aanbevelingen voor slaapbehoeften op basis van uw slaap- en activiteitsgeschiedenis en HRV-status. U kunt gedetailleerde slaapstatistieken bekijken en uw slaapschema instellen op uw Garmin Connect account ([Uw slaapschema instellen, pagina 7](#)).

Voor meer informatie, gaat u naar www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Uw slaapband analyseert uw hartslagvariabiliteit, slaapkwaliteit en slaapstadia om uw Body Battery veranderingen 's nachts vast te stellen. U kunt verwachten dat de grootste Body Battery verandering optreedt bij een goede nachtrust. Activiteiten en stress zorgen er samen voor dat u de hele dag energie verbruikt, terwijl dutjes en rustgevende momenten de dingen kunnen vertragen of zelfs een boost kunnen geven.

OPMERKING: Door ziekte, alcoholgebruik en stress kunt u uw Body Battery 's nachts niet opladen.

Synchroniseer uw slaapband met uw Garmin Connect account om uw meest recente Body Battery verandering, trends op lange termijn en aanvullende details te bekijken.

Pulse Ox meter

De Index Sleep Monitor slaapband heeft een pulsoximeterfunctie om de zuurstofsaturatie in uw bloed te meten. Als u weet wat uw zuurstofsaturatie is, kan dit waardevol zijn om uw algehele gezondheid te begrijpen en u te helpen bepalen hoe uw lichaam zich aanpast aan de hoogte. De slaapband meet uw bloedzuurstofniveau door licht op de huid te schijnen en te controleren hoeveel licht wordt geabsorbeerd. Dit wordt SpO₂ genoemd.

Op uw Garmin Connect app verschijnen uw pulse-oxymeterwaarden als een SpO₂-percentage. Hier kunt u aanvullende details over uw pulsoximeterwaarden bekijken, waaronder trends over meerdere dagen, evenals variaties in uw zuurstofsaturatiepercentage ([Variaties in de ademhaling, pagina 10](#)). Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

Tips voor grillige pulse oxymeter-gegevens

Als pulse oxymeter-gegevens onregelmatig zijn of niet worden weergegeven, kunt u deze tips proberen.

- Zorg dat uw onderarm schoon en droog is voordat u de slaapband omdoet.
- Draag de slaapband op hartniveau.
- Zorg dat de huid onder de slaapband niet is ingesmeerd met zonnebrandcrème, lotion of insectenwerende middelen.
- Zorg dat de optische sensor aan de achterkant van de module niet wordt bekrast.

Status hartslagvariatie

De Index Sleep Monitor slaapband van uw slaapmonitor analyseert uw hartslagmetingen terwijl u slaapt om uw hartslagvariabiliteit (HRV) vast te stellen. Dit is de veranderende tijdsduur tussen twee hartslagen. Training, fysieke activiteit, slaap, voeding en gezonde gewoonten hebben allemaal invloed op de variabiliteit van uw hartslag. HRV-waarden kunnen sterk verschillen op basis van geslacht, leeftijd en fitnessniveau. Een evenwichtige HRV-status kan wijzen op positieve tekenen van gezondheid, zoals een goede balans tussen training en herstel, een betere cardiovasculaire conditie en een beter herstelvermogen na stress. Een onevenwichtige of slechte status kan een teken zijn van vermoeidheid, grotere herstelbehoeften of verhoogde stress. Voor optimale resultaten kunt u de slaapband het beste ook 's nachts dragen. De slaapband vereist drie weken aan consistente slaapgegevens om de status van uw hartslagvariabiliteit weer te geven.

Synchroniseer uw slaapband met uw Garmin Connect account om uw huidige status en trends van hartslagvariabiliteit te bekijken.

Status	Beschrijving
Evenwichtig	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt binnen uw basislijn bereik.
Ongebalanceerd	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt boven of onder uw basislijn bereik.
Laag	Uw gemiddelde HRV over zeven dagen ligt ver onder uw basislijn bereik.
Slecht	Uw HRV-waarden liggen ruim onder het normale bereik voor uw leeftijd.
Geen status	Er zijn onvoldoende gegevens om een gemiddelde over zeven dagen te genereren.

Huidtemperatuur

De module op de Index Sleep Monitor slaapband heeft een sensor die is ontworpen om 's nachts schommelingen in uw huidtemperatuur te volgen. Uw huidtemperatuur verandert in de loop van de tijd, wat verband kan houden met uw recente activiteit en slaapomgeving. De huidtemperatuur kan ook een teken zijn van veranderingen in uw algehele lichaamstemperatuur, wat mogelijk een vroege indicatie van ziekte kan geven. Let op de trends voor aanwijzingen om uw slaap en gezondheid te verbeteren.

TIP: Voor vrouwen kunt u ook variaties in de huidtemperatuur gebruiken om uw menstruatie- of ovulatiecyclus beter bij te houden. Voor meer informatie, gaat u naar www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

U moet uw slaapband gedurende drie nachten dragen om de basislijn van uw huidtemperatuur vast te stellen.

Variaties in de ademhaling

VOORZICHTIG

Het Index Sleep Monitor toestel is geen medisch toestel en is niet bedoeld voor gebruik bij diagnose of controle van een medische aandoening. Ga voor meer informatie over de nauwkeurigheid van de pulsoximeter naar garmin.com/ataccuracy.

De optische hartslagsensor op het Index Sleep Monitor toestel heeft een pulsoximeterfunctie waarmee u de variaties in uw ademhaling 's nachts kunt meten. Inzichten in variaties in de ademhaling worden gegeven om het bewustzijn over je slaapomgeving en algemene fitheid te verbeteren. Incidentele of frequente ademhalingsvariaties kunnen te wijten zijn aan individuele levensstijlfactoren of uw slaapomgeving. Neem contact op met uw arts of zorgverlener als u zich zorgen maakt over de mate waarin uw ademhaling varieert.

In uw Garmin Connect account kunt u extra gegevens over variaties in de ademhaling bekijken, inclusief trends over meerdere dagen.

Toestelinformatie

Het toestel opladen

⚠ WAARSCHUWING

Dit toestel bevat een lithium-ionbatterij. Lees de gids *Belangrijke veiligheids- en productinformatie* in de verpakking voor productwaarschuwingen en andere belangrijke informatie.

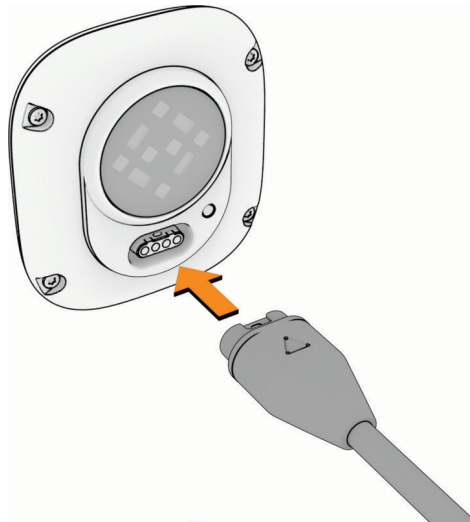
LET OP

U voorkomt corrosie door de contactpunten en de omringende delen vóór het opladen grondig te reinigen en af te drogen.

OPMERKING: Opladen is alleen mogelijk binnen het goedgekeurde temperatuurbereik (*Specificaties, pagina 14*).

Uw toestel wordt geleverd met een speciale oplaadkabel. Ga voor optionele accessoires en vervangingsonderdelen naar buy.garmin.com, of neem contact op met uw Garmin dealer.

- 1 Zoek de achterkant van de module.
- 2 Sluit het kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort.



- 3 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-oplaadpoort.
- 4 Laad het toestel volledig op.
Het lampje knippert ■ tijdens het opladen. Het lampje brandt constant ■ als het opladen is voltooid.
Het duurt maximaal 2 uur om het toestel volledig op te laden.

Het toestel aansluiten op uw computer

U kunt het Index Sleep Monitor toestel aansluiten op uw computer om software-updates te installeren of activiteitbestanden of gegevens over te brengen naar uw computer.

- 1 Selecteer in de Garmin Connect app, ●●● > **Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > USB-bestandstoegang**.
- 4 Schakel **Toegang tot bestanden via USB** in.
- 5 Sluit de kabel (▲ uiteinde) aan op de oplaadpoort van het toestel.
- 6 Steek het andere uiteinde van de kabel in een USB-poort van de computer.

Het toestel wordt op uw computer weergegeven als draagbaar toestel, verwisselbaar station of verwisselbaar volume, dit is afhankelijk van het besturingssysteem.

OPMERKING: Mac® besturingssystemen detecteren het toestel niet standaard. U moet Garmin Express™ software gebruiken om te communiceren met bestanden op uw toestel.

De software bijwerken met de Garmin Connect app

Voordat u de software op uw toestel kunt bijwerken via de Garmin Connect app, moet u een Garmin Connect account hebben en het toestel koppelen met een compatibele smartphone ([Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6](#)).

Synchroniseer uw toestel met de Garmin Connect app ([Gegevens handmatig synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 9](#)).

Wanneer er nieuwe software beschikbaar is, verstuurt de Garmin Connect app deze update automatisch naar uw toestel.

Toestelonderhoud

LET OP

Vermijd schokken en ruwe behandeling omdat hierdoor het product korter meegaat.

Gebruik geen chemische reinigingsmiddelen, oplosmiddelen en insectenwerende middelen die plastic onderdelen en oppervlakken kunnen beschadigen.

Bewaar het toestel niet op een plaats waar het langdurig aan extreme temperaturen kan worden blootgesteld, omdat dit onherstelbare schade kan veroorzaken.

Doe de module niet in de wasmachine. De module is bestand tegen incidentele regen of waterspatten. Als u de module in de wasmachine of droger plaatst, kan deze beschadigd raken ([Wassen in wasmachine, pagina 13](#)).

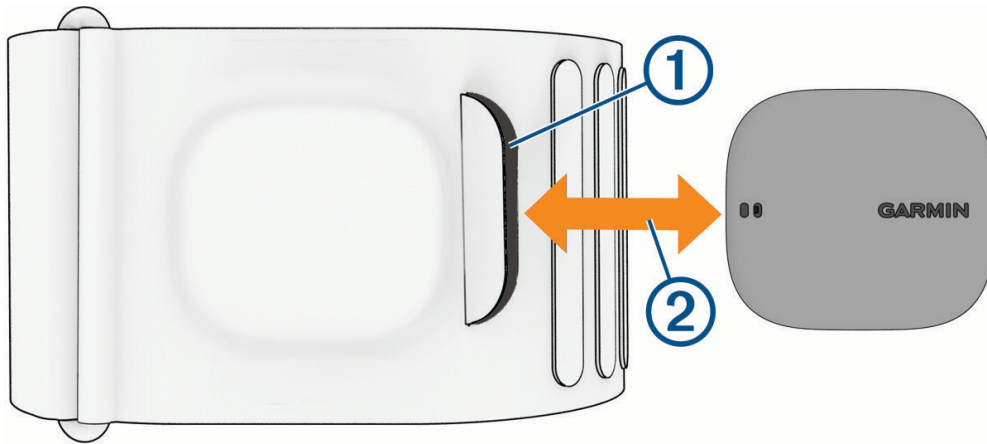
Gebruik nooit een scherp of schurend voorwerp om het toestel schoon te maken.

Zorg dat de sensor aan de achterkant van de module niet wordt bekrast.

De module verwijderen en in de slaapband plaatsen

U moet de module van de Index Sleep Monitor verwijderen om de slaapband te wassen ([Wassen in wasmachine, pagina 13](#)).

- 1 Maak de haak en lus los om de modulepocket ① op de slaapband te openen.



- 2 Schuif de module uit de pocket ②.
- 3 Om de module te plaatsen, schuift u deze in de open pocket met het Garmin logo naar boven gericht.
TIP: Wanneer de module zich in de slaapband bevindt, moeten de sensor en de oplaadpoort vrij zijn van stof.



Wassen in wasmachine

Voordat u de slaapband in de wasmachine wast, moet u de module verwijderen uit de pocket ([De module verwijderen en in de slaapband plaatsen, pagina 13](#)).

- Bevestig de haak- en luslutingen aan de slaapband voordat u deze wast.
- Was de slaapband in de wasmachine met een gewone lading was of los.
- Plaats de slaapband in een waszak om te voorkomen dat de band in ander wasgoed verstrikt raakt.
- Gebruik een kleine hoeveelheid mild waspoeder.

OPMERKING: Gebruik geen bleek of wasmiddelen met bijtende chemische stoffen, wasverzachter, bleekmiddel of schurende materialen.

- Gebruik een fijnwasprogramma met warm water op een maximumtemperatuur van 40 °C (104 °F).
- U moet de slaapband hangend of plat tegen de lucht laten drogen.

Specificaties

Slaapband	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 in.) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 in.)
Batterijtype	Oplaadbare, ingebouwde lithium-ionbatterij
Levensduur van batterij	Maximaal 7 nachten, met SpO ₂
Bedrijfstemperatuurbereik	Van -20° tot 60 °C (van -4° tot 140 °F)
Laadtemperatuurbereik	Van 0° tot 45°C (van 32° tot 113°F)
Draadloze frequentie	2,4 GHz bij -2,39 dBm max.
Waterbestendigheid	5 ATM ¹

Problemen oplossen

Het toestel herstellen

U kunt de Index Sleep Monitor naar de fabrieksinstellingen herstellen.

OPMERKING: Als u het toestel herstelt, worden langetermijngegevens zoals huidtemperatuur en hartslagvariabiliteit (HRV) verwijderd.

- 1 In de Garmin Connect app, selecteert u **••• > Garmin toestellen**.
- 2 Selecteer het Index Sleep Monitor toestel.
- 3 Selecteer **Systeem > Herstel fabrieksinstellingen**.
Het ledlampje knippert continu    totdat het herstel is voltooid.
OPMERKING: Het herstellen van het toestel kan tot 10 minuten duren.
- 4 Koppel opnieuw ([Uw toestel synchroniseren met de Garmin Connect app, pagina 6](#)).

Ik kan mijn smartphone niet koppelen met de slaapband

Als uw smartphone geen verbinding maakt met de slaapband, kunt u deze tips proberen.

- Schakel uw smartphone uit en weer in.
- Schakel Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Werk de Garmin Connect app bij naar de nieuwste versie.
- Verwijder uw slaapband uit de Garmin Connect app en de Bluetooth instellingen op uw smartphone voordat u het koppelingsproces opnieuw probeert uit te voeren.
- Wanneer het toestel is ontkoppeld, sluit u de slaapband aan op een USB-oplaadpoort, koppelt u de slaapband los en tikt u vervolgens tot 15 keer stevig en snel op de module.
 ([De Index slaapband opnieuw koppelen, pagina 6](#))
- Als u een nieuwe smartphone hebt gekocht, verwijdt u uw slaapband uit de Garmin Connect app op de smartphone die u niet meer wilt gebruiken.
- Open de Garmin Connect app op uw smartphone en selecteer **••• > Garmin toestellen > Voeg toestel toe** om de koppelmodus te activeren.

Hoe controleer ik het batterijniveau?

Er zijn twee verschillende manieren om het batterijniveau te controleren.

- Selecteer op de Garmin Connect app het **••• > Garmin toestellen**, en vervolgens de Index Sleep Monitor.
- Verwijder de Index Sleep Monitor van uw arm en controleer snel het statuslampje.
Het statuslampje knippert  wanneer het batterijniveau kritiek laag is.

¹ Het toestel is bestand tegen een druk die gelijk is aan een diepte van 50 meter. Ga voor meer informatie naar www.garmin.com/waterrating.

Mijn slaapband wordt niet gesynchroniseerd met de app

- Controleer of u het installatieproces hebt voltooid ([De slaapband activeren, pagina 2](#)).
- Verwijder de slaapband onmiddellijk na het ontwaken van uw arm, zodat de slaapband onmiddellijk met de Garmin Connect app wordt gesynchroniseerd.
- Breng de slaapband binnen het bereik van uw smartphone.
- Plaats uw vinger 5 seconden over de sensor aan de achterkant van de module om deze te activeren.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth op uw telefoon uit en weer in.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, zorg er dan voor dat de Garmin Connect app actief is of op de achtergrond draait.
- Als uw toestellen al zijn gekoppeld, verwijdt u de Index Sleep Monitor uit de Bluetooth instellingen op uw smartphone en koppelt u de toestellen opnieuw ([De Index slaapband opnieuw koppelen, pagina 6](#)).
- Als uw toestellen niet zijn gekoppeld, schakelt u Bluetooth technologie op uw smartphone in.
- Open de Garmin Connect app op uw telefoon, selecteer het **•••** > **Garmin toestellen**, selecteer de Index Sleep Monitor en vervolgens het  om handmatig te synchroniseren.

Meer informatie

- Ga naar support.garmin.com voor meer handleidingen, artikelen en software-updates.
- Ga naar buy.garmin.com of neem contact op met uw Garmin dealer voor informatie over compatibele toestellen en vervangingsonderdelen.
- Ga naar www.garmin.com/ataccuracy.

Dit is geen medisch toestel. De pulse-oxymeterfunctie is niet in alle landen beschikbaar.

