

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Podręcznik użytkownika

© 2025 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin® oraz logo Garmin są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz Index™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Znak i logo BLUETOOTH® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zarejestrowanym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Nr modelu: A04990

Spis treści

Wstęp.....	1
Pierwsze kroki.....	1
Ogólne informacje o urządzeniu.....	1
Aktywacja opaski do snu.....	2
Zakładanie opaski do monitorowania snu Index Sleep Monitor.....	3
Dioda LED sygnalizująca stan modułu.....	5
Parowanie i konfiguracja.....	6
Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect.....	6
Ustawianie alarmu.....	7
Ustawienia systemowe.....	7
Wybudzanie modułu.....	8
Wyświetlanie danych dotyczących snu.....	8
Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect.....	9
Monitorowanie snu.....	9
Body Battery.....	9
Pulsoksymetr.....	9
Status zmienności tętna.....	10
Temperatura skóry.....	10
Zaburzenia oddychania.....	10
Informacje o urządzeniu.....	11
Ładowanie urządzenia.....	11
Podłączanie urządzenia do komputera.....	12
Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect..	12
Dbanie o urządzenie.....	12
Dane techniczne.....	14
Rozwiązywanie problemów.....	14
Resetowanie urządzenia.....	14
Mój telefon nie łączy się z opaską do monitorowania snu.....	14
Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?.....	15
Moja opaska do snu nie synchronizuje danych z aplikacją.....	15
Źródła dodatkowych informacji.....	15

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Pierwsze kroki

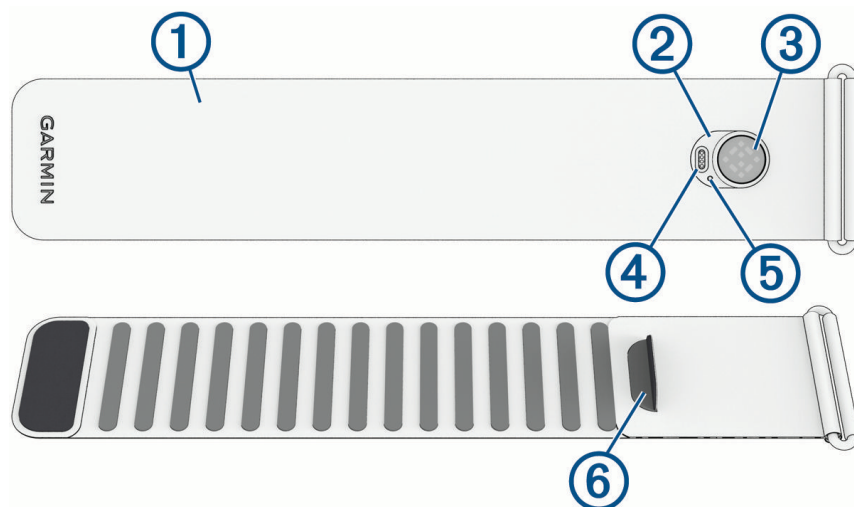
Przy pierwszym użyciu opaski do snu Index Sleep Monitor wykonaj poniższe czynności w celu jej skonfigurowania i zapoznania się z jej podstawowymi funkcjami.

- Podłącz opaskę do snu do ładowarki, aby ją włączyć ([Aktywacja opaski do snu, strona 2](#)).
- W telefonie pobierz aplikację Garmin Connect™ i sparuj urządzenia ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6](#)).
- Naładuj opaskę do snu ([Ładowanie urządzenia, strona 11](#)).
- Sprawdź aktualizacje oprogramowania ([Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect, strona 12](#)).

Aktualizacje oprogramowania zawierają zmiany i ulepszenia wpływające na prywatność, bezpieczeństwo i poszczególne funkcje.

- Włącz opaskę do snu przed zaśnięciem ([Aktywacja opaski do snu, strona 2](#)).

Ogólne informacje o urządzeniu



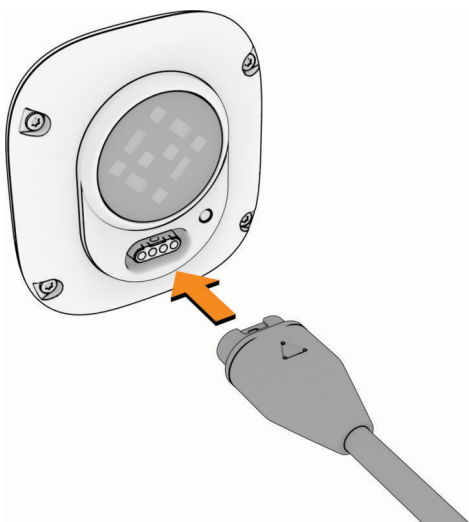
①	Opaska do snu
②	Moduł
③	Czujnik
④	Port ładowania
⑤	Wskaźnik LED
⑥	Otwór kieszonki modułu

Aktywacja opaski do snu

- 1 Zdejmij folię ochronną z czujnika znajdującego się z tyłu modułu.



- 2 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



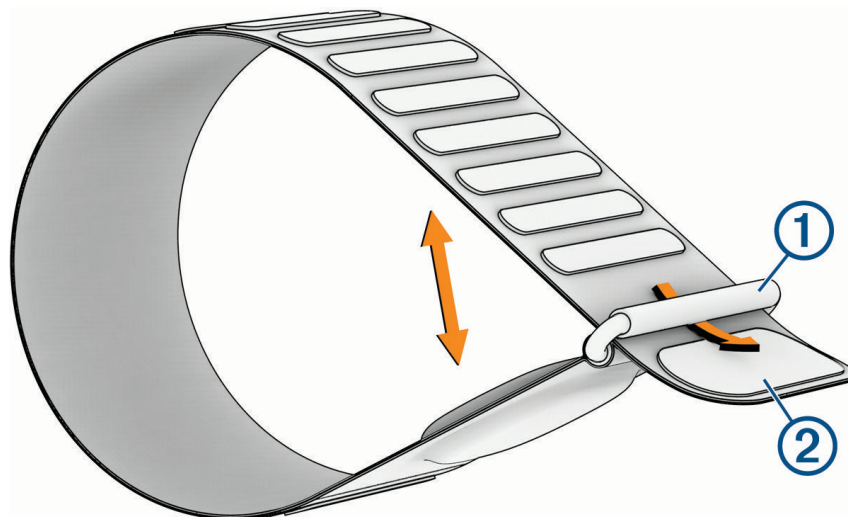
- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.

Dioda LED miga na  w aktywnym trybie parowania (*Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6*).

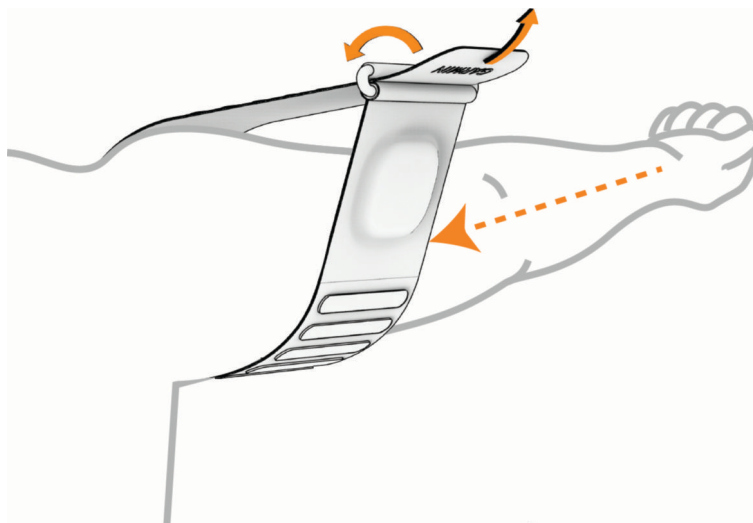
Zakładanie opaski do monitorowania snu Index Sleep Monitor

Podczas snu opaska monitoruje ruch i rytm snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect ([Monitorowanie snu, strona 9](#)).

- 1 Rozwiń opaskę do snu.
- 2 Uformuj pętlę z opaski, przekładając ją przez sprzączkę ①.



- 3 Włóż rękę w pętlę i przesun opaskę do snu na wysokość ramienia.



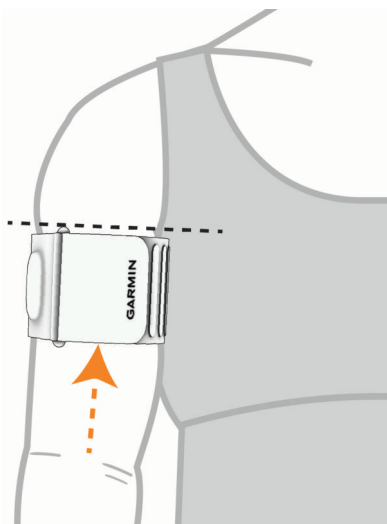
Opaska do snu powinna znajdować się nad łokciem.

- 4 Zegnij rękę w łokciu i zamocuj koniec opaski ② na części z rzepami.

- 5 W razie potrzeby zdejmij opaskę do snu z ramienia i wyreguluj tak, aby była wygodnie założona (*Wskazówki dotyczące noszenia opaski do snu, strona 4*).

PORADA: Po odpowiednim dopasowaniu opaski do snu do ramienia powinno być możliwe ściąganie i zakładanie zapiętej opaski do snu bez konieczności jej regulowania przy każdym użyciu.

- 6 Umieść moduł w miejscu, na którym nie będziesz leżeć podczas snu.



Wskazówki dotyczące noszenia opaski do snu

⚠ PRZESTROGA

Niektórzy użytkownicy mogą odczuwać podrażnienie skóry po długotrwałym noszeniu opaski do snu, szczególnie jeśli mają wrażliwą skórę lub alergie. W razie wystąpienia jakiegokolwiek podrażnienia skóry należy zdjąć opaskę do snu i pozwolić skórze wrócić do normalnego stanu. W celu uniknięcia podrażnień skóry należy pilnować, aby opaska do snu była czysta i sucha, a także nie zakładać jej zbyt ciasno na nadgarstku.

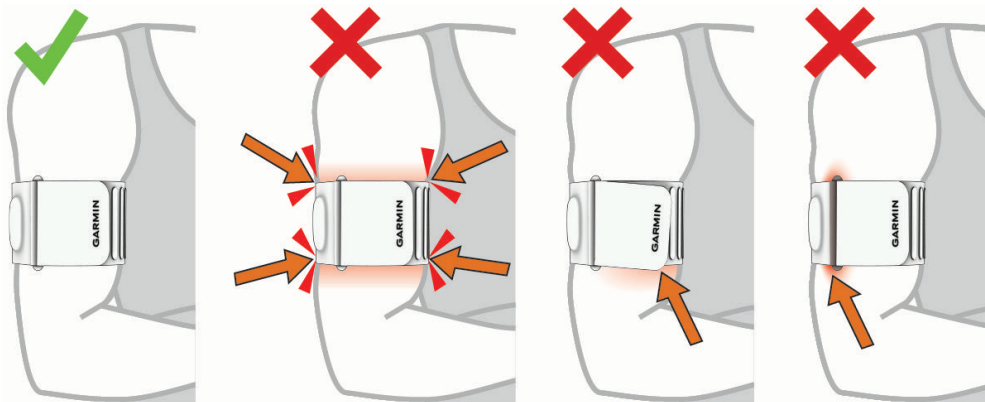
Opaska do snu Index Sleep Monitor powinna lekko przylegać do ramienia, a jednocześnie być wygodna w noszeniu.

UWAGA: Łatwiejsze może być wyregulowanie opaski do snu przed jej założeniem.

- W przypadku grubszego ramienia przymocuj pasek z rzepem bliżej sprzączki.
- Po dopasowaniu opaski do snu pozostaw tak uformowaną pętlę, aby można było zakładać i zdejmować opaskę bez dodatkowej regulacji.
- Sprawdź dopasowanie opaski, aby zminimalizować dyskomfort podczas snu.

UWAGA: Dobranie odpowiedniego dopasowania może zająć trochę czasu.

- Upewnij się, że kieszonka modułu przylega płasko do skóry i nie jest pomarszczona.
- Opaska do snu nie może być założona zbyt ciasno na ramieniu.



- Umieść kieszeń modułu i listwę mocującą na zewnętrznej stronie ramienia, tak aby moduł był skierowany na zewnątrz.

PORADA: Moduł można umieścić bliżej wewnętrznej strony ramienia, jeśli tak jest wygodniej.

- Unikaj kładzenia się bezpośrednio na module.
- Unikaj obcisłej odzieży, która mogłaby uciskać opaskę.
- Pierz opaskę regularnie i przed pierwszym założeniem ([Pranie w pralce, strona 13](#)).

Dioda LED sygnalizująca stan modułu

Działanie wskaźnika LED	Stan działania
Miga na 	Moduł jest w aktywnym trybie parowania. Urządzenie jest w trybie parowania przez 5 minut.
Świeci się na 	Moduł jest sparowany.
Miga na 	Moduł włącza się.
Miga na 	Trwa ładowanie modułu. Wraz ze wzrostem stanu naładowania zwiększają się odstępy między mignięciami do momentu pełnego naładowania.
Świeci na 	Moduł jest w pełni naładowany.
Miga na zmianę na  	Moduł aktualizuje oprogramowanie.
Miga na 	Błąd parowania lub poziom naładowania baterii jest bardzo niski. Sparuj ponownie lub naładuj moduł (Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6).
Świeci na 	Wystąpił błąd. Może być konieczne zresetowanie modułu (Resetowanie urządzenia, strona 14).
Miga na zmianę na   	Moduł jest resetowany do domyślnych ustawień fabrycznych.

Parowanie i konfiguracja

Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect

Aby korzystać z funkcji online, należy sparować urządzenie Index Sleep Monitor z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Umieść telefon w pobliżu urządzenia, w odległości nie większej niż 10 m (33 stopy).
- 2 Korzystając ze sklepu z aplikacjami w telefonie, zainstaluj i otwórz aplikację  Garmin Connect.
- 3 Podłącz moduł do źródła zasilania za pomocą przewodu USB ([Aktywacja opaski do snu, strona 2](#)).

Dioda LED sygnalizująca stan urządzenia zamiga w kolorze  w aktywnym trybie parowania. Urządzenie jest w trybie parowania przez 5 minut.

PORADA: Aby ręcznie uruchomić tryb parowania, mocno i szybko dotknij modułu (maks. 15 razy), aż dioda LED zamiga w kolorze  ([Dioda LED sygnalizująca stan modułu, strona 5](#)).

- 4 Zeskanuj kod QR za pomocą telefonu.



- 5 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie aplikacji Garmin Connect, aby zakończyć proces parowania.

Ponowne parowanie opaski Index do monitorowania snu

Jeśli sparowano już opaskę do monitorowania snu z aplikacją Garmin Connect, ale opaska nie wysyła danych do aplikacji, można wykonać poniższe czynności, aby spróbować ponownie sparować opaskę z aplikacją Garmin Connect.

- 1 Usuń opaskę do monitorowania snu z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth® w telefonie.
- 2 Podłącz moduł opaski do monitorowania snu do portu USB do ładowania.

 ([Dioda LED sygnalizująca stan modułu, strona 5](#))

- 3 Odłącz moduł opaski do monitorowania snu od portu USB do ładowania.



- 4 Delikatnie i szybko dotykaj modułu, maksymalnie 15 razy.



- 5 Ponów proces parowania ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6](#)).

UWAGA: Po 5 minutach braku aktywności dioda LED urządzenia zamiga w kolorze , wskazując, że tryb parowania został zakończony. W razie potrzeby powtórz krok 4, aby rozpocząć proces parowania.

Ustawianie alarmu

Zanim ustawisz alarm, urządzenie Index Sleep Monitor musi być aktywne i połączone z aplikacją Garmin Connect.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 3 Wybierz kolejno **Alarmy > Dodaj alarm**.
- 4 Wybierz **Czas**, aby ustawić godzinę alarmu.
- 5 Wybierz **Powtórz**, aby ustawić lub dostosować powtórzenie alarmu.
- 6 Aby ustawić budzik, by delikatnie wybudzał Cię w 30-minutowym okresie przed ustawioną godziną alarmu przy uwzględnieniu optymalnego czasu snu, włącz **Inteligentny budzik**.
UWAGA: Alarm zawsze włączy się o wybranej godzinie, niezależnie od wcześniejszych alarmów. Jeśli na przykład ustawisz budzik na godzinę 8:00, budzik może delikatnie powiadomić Cię o pobudce między godziną 7:30 a 8:00.
- 7 Wybierz **Zapisz**.
- 8 Aby ustawić i zapisać dodatkowe alarmy, wybierz **Dodaj alarm** i powtórz kroki od 4 do 7.

Edycja alarmu

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 3 Wybierz kolejno **Alarmy > Edytuj**.
- 4 Wybierz alarm.
- 5 Wybierz opcję.
- 6 Wybierz **Zapisz**.

Odkładanie lub zatrzymywanie alarmu

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect do ustawienia alarmu ([Ustawianie alarmu, strona 7](#)).

Gdy moduł wibruje, wybierz opcję:

- Aby odłożyć alarm, szybko dwukrotnie dotknij modułu.
- Aby zatrzymać alarm, szybko czterokrotnie dotknij modułu.

Poziom wibracji możesz określić w aplikacji Garmin Connect ([Ustawianie poziomu wibracji, strona 7](#)).

Ustawienia systemowe

Ustawianie harmonogramu snu

Urządzenie wykorzystuje harmonogram snu jako wskazówkę w dokładnym pomiarze snu. Użyj aplikacji Garmin Connect do ustawienia typowych godzin snu.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 3 Wybierz kolejno **System > Harmonogram snu**.
- 4 Wybierz dni, dla których chcesz wybrać ustawienie.
- 5 Wybierz **Pora zasypiania** oraz **Pora przebudzenia**, następnie wprowadź konkretne godziny.

Ustawianie poziomu wibracji

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 3 Wybierz kolejno **System > Wibracja alertu**.
- 4 Wybierz poziom wibracji.

UWAGA: Im wyższy poziom wibracji, tym szybciej wyczerpuje się bateria.

Wybudzanie modułu

Umieść palec nad czujnikiem z tyłu modułu na 5 sekund.



Gdy urządzenie zacznie się włączać, dioda LED zamiga w kolorze ☐.

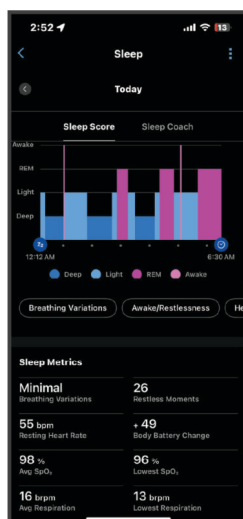
Wyświetlanie danych dotyczących snu

Aby wyświetlić dane dotyczące snu w aplikacji Garmin Connect, zarówno urządzenie Index Sleep Monitor, jak i aplikacja Garmin Connect muszą być aktywne i połączone.

- 1 Po przebudzeniu i wstaniu z łóżka zdejmij opaskę z ręki.
- 2 Umieść opaskę do snu w pobliżu sparowanego telefonu.
- 3 Otwórz aplikację Garmin Connect.

UWAGA: Aplikacja musi być otwarta lub musi działać w tle.

- 4 Oczekaj kilka minut, aby opaska do snu zsynchronizowała dane dotyczące snu z aplikacją Garmin Connect. Dane dotyczące snu są również synchronizowane z kompatybilnym zegarkiem Garmin®, który jest sparowany z Garmin Connect.
- 5 Wyświetl dane dotyczące snu w aplikacji Garmin Connect lub podstawowym urządzeniu Garmin noszonym na ciele.



Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect

Urządzenie Index Sleep Monitor okresowo automatycznie synchronizuje dane z aplikacją Garmin Connect, gdy urządzenie jest włączone i połączone z aplikacją Garmin Connect. Dane można również w każdej chwili zsynchronizować ręcznie.

- 1 Umieść urządzenie w pobliżu sparowanego telefonu.
- 2 Otwórz aplikację Garmin Connect.
PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Wybierz **••• > Urządzenia Garmin**.
- 4 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 5 Wybierz .
- 6 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 7 Dane dotyczące snu możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Monitorowanie snu

Gdy zaśniesz, Index Sleep Monitor automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. Możesz ustawić swój harmonogram snu w aplikacji Garmin Connect. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu, ruch podczas snu, tętno spoczynkowe, zmianę Body Battery™ i inne dane. Twój asystent snu przedstawia zalecenia dotyczące zapotrzebowania na sen na podstawie historii aktywności i snu oraz statusu zmienności tętna. Harmonogram snu i szczegółowe statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect ([Ustawianie harmonogramu snu, strona 7](#)).

Więcej informacji znajduje się na stronie www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Opaska do snu analizuje zmienność tętna, jakość i etapy snu w celu określenia zachodzącej nocą zmiany Body Battery. Możesz spodziewać się największej zmiany Body Battery po dobrze przespanej nocy. Aktywność i stres wyczerpują energię w ciągu dnia, podczas gdy drzemki i chwile odpoczynku mogą spowolnić ten proces lub nawet zapewnić pewien zastrzyk energii.

UWAGA: Choroba, spożycie alkoholu i stres mogą uniemożliwić pełne naładowanie Body Battery w trakcie snu.

Zsynchronizuj opaskę do snu z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić najbardziej aktualną zmianę Body Battery, długoterminowe trendy i dodatkowe informacje.

Pulsoksymetr

Opaska do snu Index Sleep Monitor jest wyposażona w pulsoksymetr do pomiaru stężenia tlenu we krwi. Znajomość natlenienia krwi może stanowić cenną informację, która pomoże określić, jak ciało przystosowuje się do wysokości. Opaska do snu określa natlenienie krwi poprzez emisję światła na skórę i pomiar ilości zaabsorbowanego światła. Jest on określany za pomocą jednostki SpO₂.

W aplikacji Garmin Connect odczyty pulsoksymetru są wyświetlane jako procentowa wartość SpO₂. Tutaj można wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące odczytów pulsoksymetru, w tym obecne trendy z ostatnich kilku dni, jak również wahania w procentowym natlenieniu krwi ([Zaburzenia oddychania, strona 10](#)). Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Wskazówki dotyczące nieprawidłowego odczytu pulsoksymetru

Jeśli dane pulsoksymetru są nieregularne lub nie są wyświetlane, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Przed założeniem opaski do snu umyj i osusz ramię.
- Załóż opaskę do snu na wysokości serca.
- Miejsca, w którym nosisz opaskę do snu, nie smaruj skóry kremem z filtrem przeciwsłonecznym, balsamem ani środkiem odstrasżającym owady.
- Uważaj, aby nie zarysować czujnika optycznego z tyłu modułu.

Status zmienności tętna

Opaska do snu Index Sleep Monitor analizuje odczyty tętna podczas snu, aby określić zmienność tętna (HRV), czyli zmieniający się czas pomiędzy dwoma uderzeniami serca. Trening, aktywność fizyczna, sen, odżywianie i zdrowe nawyki mają wpływ na zmienność tętna. Zmienność tętna może się znacznie różnić w zależności od płci, wieku i poziomu sprawności fizycznej. Zrównoważony status zmienności tętna może wskazywać na pozytywne oznaki dotyczące zdrowia, takie jak dobra równowaga między treningiem a regeneracją, większa wydolność układu sercowo-naczyniowego i odporność na stres. Niezrównoważony lub zły status może być oznaką zmęczenia, większego zapotrzebowania na regenerację lub zwiększonego stresu. Aby uzyskać jak najlepsze rezultaty, opaska powinna być założona przez cały czas podczas snu. Aby wyświetlić zmienność tętna, opaska do snu potrzebuje spójnych danych dotyczących snu z trzech tygodni.

Zsynchronizuj opaskę do snu z kontem Garmin Connect, aby wyświetlić aktualny stan zmienności tętna i trendy.

Stan działania	Opis
Zrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna mieści się w zakresie wartości odniesienia.
Niezrównoważone	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest wyższa lub niższa od zakresu wartości odniesienia.
Niski	Średnia siedmiodniowa wartość zmienności tętna jest znacznie niższa niż wartość odniesienia.
Słaby	Twoje średnie wartości zmienności tętna są znacznie poniżej normalnego zakresu dla Twojego wieku.
Brak stanu	Nie ma wystarczających danych do wygenerowania średniej siedmiodniowej.

Temperatura skóry

Moduł opaski do snu Index Sleep Monitor jest wyposażony w czujnik zaprojektowany do śledzenia zmian temperatury skóry w ciągu nocy. Temperatura skóry zmienia się w czasie, co może być związane z ostatnią aktywnością i otoczeniem podczas snu. Temperatura skóry może być oznaką zmian w ogólnej temperaturze organizmu, co może być wczesnym sygnałem rozwijającej się choroby. Obserwuj trendy, aby odkryć wskazówki umożliwiające poprawę jakości snu i stanu zdrowia.

PORADA: W przypadku kobiet zmiany temperatury skóry można również wykorzystać do śledzenia cyklu menstruacyjnego lub owulacji. Więcej informacji znajduje się na stronie www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Opaskę należy nosić przez trzy noce, aby ustalić wyjściową temperaturę skóry.

Zaburzenia oddychania

PRZESTROGA

Index Sleep Monitor nie jest urządzeniem medycznym i nie jest ono przeznaczone do użytku w diagnostyce i monitorowaniu stanu zdrowia. Więcej informacji na temat dokładności odczytów pulsoksymetru znajduje się na stronie garmin.com/ataccuracy.

Optyczny czujnik tętna urządzenia Index Sleep Monitor ma funkcję pulsoksymetru, która umożliwia pomiar zaburzeń oddychania podczas snu. Informacje na temat zaburzeń oddychania są zapewniane, by zwiększyć świadomość Twojego środowiska snu oraz ogólnego dobrostanu. Sporadyczne lub częste zaburzenia oddychania mogą być spowodowane indywidualnymi czynnikami związanymi ze stylem życia lub środowiskiem snu. Jeśli niepokoi Cię poziom zaburzeń oddychania, skontaktuj się z lekarzem.

Za pomocą konta Garmin Connect możesz wyświetlić dodatkowe informacje dotyczące zaburzeń oddychania, w tym obecne tendencje z ostatnich dni.

Informacje o urządzeniu

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

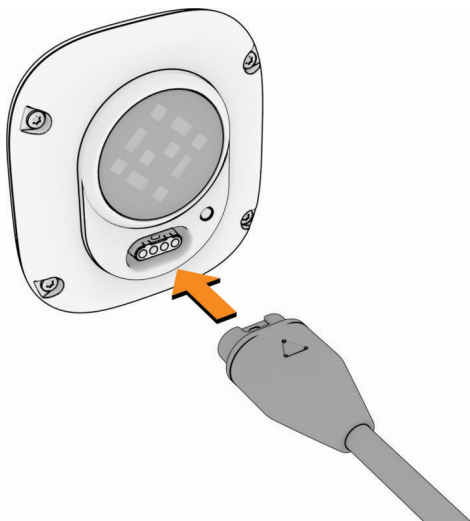
NOTYFIKACJA

Aby zapobiec korozji, należy dokładnie wyczyścić i osuszyć styki, a także obszar wokół nich przed rozpoczęciem ładowania.

UWAGA: Urządzenie nie będzie się ładować, jeśli temperatura otoczenia będzie poza dopuszczalnym zakresem (*Dane techniczne, strona 14*).

Do urządzenia dołączony jest opatentowany przewód do ładowania. Aby uzyskać informacje na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych, odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się ze sprzedawcą Garmin.

- 1 Znajdź tył modułu.
- 2 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.



- 3 Drugi koniec kabla włóż do portu USB do ładowania.
- 4 Całkowicie naładuj urządzenie.
Podczas ładowania dioda LED miga na . Po naładowaniu dioda LED świeci na .
Pełne naładowanie urządzenia może zająć do 2 godzin.

Podłączanie urządzenia do komputera

Index Sleep Monitor możesz podłączyć do komputera w celu zainstalowania aktualizacji oprogramowania lub plików i danych aktywności do komputera.

- 1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.
- 2 Wybierz Index Sleep Monitor.
- 3 Wybierz kolejno **System > Dostęp do plików USB**.
- 4 Włącz **Dostęp do plików przez przewód USB**.
- 5 Podłącz przewód (koniec ▲) do portu ładowania.
- 6 Podłącz drugą wtyczkę przewodu do portu USB komputera.

Zależnie od systemu operacyjnego zainstalowanego w komputerze urządzenie widoczne jest jako urządzenie przenośne, dysk wymienny lub wolumin wymienny.

UWAGA: Systemy operacyjne Mac® nie wykrywają domyślnie urządzenia. Musisz użyć oprogramowania Garmin Express™ do interakcji z plikami na urządzeniu.

Aktualizowanie oprogramowania kamery za pomocą aplikacji Garmin Connect

Aby zaktualizować oprogramowanie za pomocą aplikacji Garmin Connect, musisz najpierw założyć konto Garmin Connect i sparować urządzenie ze zgodnym smartfonem ([Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6](#)).

Zsynchronizuj urządzenie z aplikacją Garmin Connect ([Ręczne synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect, strona 9](#)).

Gdy zostanie udostępnione nowe oprogramowanie, aplikacja Garmin Connect automatycznie prześle je do urządzenia.

Dbanie o urządzenie

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Nie wolno myć czujnika w pralce. Moduł jest w stanie wytrzymać sporadyczne opady deszczu lub zachłapanie wodą. Wypranie modułu w pralce lub suszenie go w suszarce może spowodować jego uszkodzenie ([Pranie w pralce, strona 13](#)).

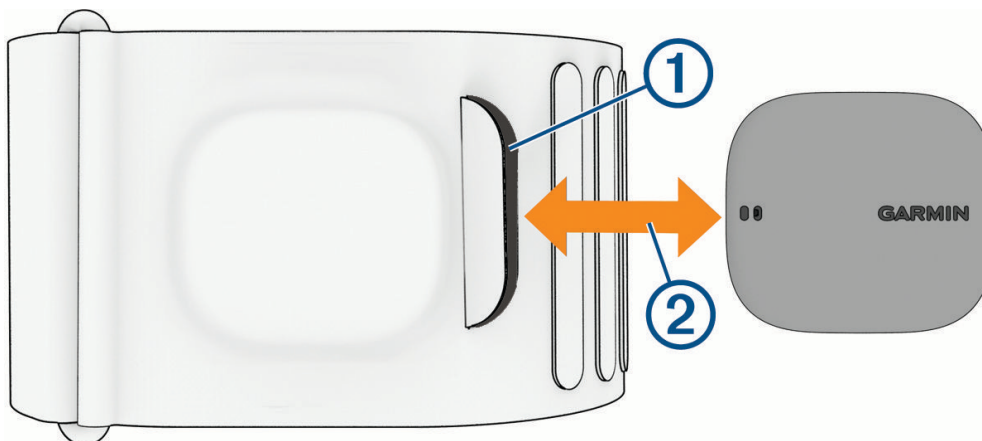
Do czyszczenia modułu nie wolno używać ostrych przedmiotów ani materiałów ściernych.

Należy uważać, by nie zarysować czujnika z tyłu jego modułu.

Wyjmowanie i wkładanie modułu z/do opaski do snu

Należy wyciągnąć moduł z Index Sleep Monitor w celu wyprania opaski do snu (*Pranie w pralce, strona 13*).

- 1 Odepnij rzepy, aby otworzyć kieszonkę modułu ① na opasce do snu.



- 2 Wysuń moduł z kieszonki ②.
- 3 Aby włożyć moduł, wsuń go do otwartej kieszonki tak, aby logo Garmin było skierowane w górę.

PORADA: Gdy moduł znajduje się w opasce do snu, czujnik i port ładowania nie mogą być zakryte żadnym materiałem.



Pranie w pralce

Przed wypraniem opaski do snu w pralce należy wyjąć moduł z kieszonki (*Wyjmowanie i wkładanie modułu z/do opaski do snu, strona 13*).

- Przed wypraniem opaski do snu zapnij pasek na rzepy.
- Wypierz opaskę do snu w pralce razem z innymi rzeczami do prania lub wypierz tylko samą opaskę.
- Umieść opaskę do snu w woreczku lub siatce do prania, aby zabezpieczyć ją przed splątaniem.
- Użyj małej ilości delikatnego detergentu.

UWAGA: Nie wolno używać wybielaczy ani detergentów, które zawierają środki o silnym działaniu, płynu do zmiękczenia tkanin ani środków o działaniu ściągającym.

- Nastaw pralkę na cykl prania delikatnych tkanin przy maksymalnej temperaturze 40°C (104°F).
- Podczas suszenia na świeżym powietrzu opaska do snu powinna wisieć lub leżeć na płasko.

Dane techniczne

Opaska do snu	Wersja S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 cala) Wersja L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 cala)
Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 7 nocy, z pomiarem SpO ₂
Zakres temperatury roboczej	Od -20°C do 60°C (od -4°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość bezprzewodowa	2,4 GHz przy -2,39 dBm maks.
Klasa wodoodporności	5 ATM ¹

Rozwiązywanie problemów

Resetowanie urządzenia

Istnieje możliwość przywrócenia ustawień fabrycznych urządzenia Index Sleep Monitor.

UWAGA: Zresetowanie urządzenia powoduje usunięcie zapisanych danych, takich jak temperatura skóry i zmienność tętna (HRV).

1 W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**.

2 Wybierz Index Sleep Monitor.

3 Wybierz kolejno **System > Przywróć ustawienia fabryczne**.

Dioda LED miga na    w sposób ciągły, aż proces resetowania dobiegnie końca.

UWAGA: Resetowanie urządzenia może potrwać do 10 minut.

4 Sparuj ponownie (*[Parowanie urządzenia z aplikacją Garmin Connect, strona 6](#)*).

Mój telefon nie łączy się z opaską do monitorowania snu

Jeśli Twój telefon nie łączy się z opaską do monitorowania snu, skorzystaj z poniższych porad.

- Wyłącz smartfon, a następnie włącz go ponownie.
- Włącz obsługę technologii Bluetooth w telefonie.
- Zaktualizuj aplikację Garmin Connect do najnowszej wersji.
- Zanim ponownie rozpoczniesz proces parowania, usuń opaskę do monitorowania snu z aplikacji Garmin Connect i ustawień Bluetooth w telefonie.
- Gdy urządzenie nie jest sparowane, podłącz opaskę do portu USB, odłącz ją, a następnie mocno i szybko dotknij modułu, maksymalnie 15 razy.

 (*[Ponowne parowanie opaski Index do monitorowania snu, strona 6](#)*)

- W przypadku zakupu nowego telefonu usuń opaskę do monitorowania snu z aplikacji Garmin Connect w starym telefonie, którego nie będziesz już używać.
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect, a następnie wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, aby uruchomić tryb parowania.

¹ Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Jak sprawdzić poziom naładowania baterii?

Istnieją dwa różne sposoby sprawdzenia poziomu naładowania baterii.

- W aplikacji Garmin Connect wybierz kolejno **••• > Urządzenia Garmin**, a następnie wybierz Index Sleep Monitor.
- Zdejmij Index Sleep Monitor z ramienia i szybko sprawdź diodę LED.
Dioda sygnalizująca stan urządzenia miga na , gdy poziom naładowania baterii jest bardzo niski.

Moja opaska do snu nie synchronizuje danych z aplikacją

- Upewnij się, że proces konfiguracji został zakończony (*Aktywacja opaski do snu, strona 2*).
- Po przebudzeniu natychmiast zdejmij opaskę do snu z ramienia, aby opaska od razu zsynchronizowała dane z aplikacją Garmin Connect.
- Umieść opaskę do snu w zasięgu telefonu.
- Umieść palec nad czujnikiem z tyłu modułu na 5 sekund, aby go wybudzić.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, wyłącz funkcję Bluetooth w telefonie, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, upewnij się, że aplikacja Garmin Connect jest uruchomiona lub działa w tle.
- Jeśli urządzenia są już sparowane, usuń Index Sleep Monitor z ustawień Bluetooth w telefonie i ponownie sparuj urządzenia (*Ponowne parowanie opaski Index do monitorowania snu, strona 6*).
- Jeśli urządzenia nie są sparowane, włącz technologię Bluetooth w telefonie.
- W telefonie otwórz aplikację Garmin Connect i wybierz **••• > Urządzenia Garmin**, następnie wybierz Index Sleep Monitor i wybierz , aby zsynchronizować ręcznie.

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat kompatybilnych urządzeń i części zamiennych.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/ataccuracy.

Produkt nie jest urządzeniem medycznym. Funkcja pulsoksymetru nie jest dostępna we wszystkich krajach.

