

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Príručka používateľa

© 2025 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti

Všetky práva vyhradené. Táto príručka je chránená zákonmi o autorských právach a nesmie byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez písomného súhlasu spoločnosti Garmin. Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o týchto zmenách a vylepšeniach informovať akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie aktualizácie a dopĺňujúce informácie o používaní tohto produktu nájdete na stránke www.garmin.com.

Garmin® a logo Garmin sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ a Index™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

Slovné označenie a logá BLUETOOTH® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. Mac® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

M/N: A04990

Obsah

Úvod.....	1
Začíname.....	1
O zariadení.....	1
Aktivácia spánkového pásu.....	2
Nasadenie spánkového pásu Index Sleep Monitor.....	3
Stavová LED dióda modulu.....	5
Párovanie a nastavenia.....	6
Párovanie zariadenia s aplikáciou	
Garmin Connect.....	6
Nastavenie budíka.....	7
Nastavenia systému.....	7
Prebudenie modulu.....	8
Zobrazenie údajov o spánku.....	8
Manuálna synchronizácia údajov	
s aplikáciou Garmin Connect.....	9
Sledovanie spánku.....	9
Body Battery.....	9
Pulzový oxymeter.....	9
Stav variability srdcového tepu.....	10
Teplota pokožky.....	10
Variácie dýchania.....	10
Informácie o zariadení.....	11
Nabíjanie zariadenia.....	11
Pripojenie zariadenia k počítaču.....	11
Aktualizácia softvéru prostredníctvom	
aplikácie Garmin Connect.....	12
Starostlivosť o zariadenie.....	12
Technické údaje.....	14
Riešenie problémov.....	14
Reštartovanie zariadenia.....	14
Môj telefón sa nepripojí k spánkovému	
pásu.....	14
Ako skontrolujem úroveň batérie?.....	14
Moje spánkové pásy sa nesynchronizujú	
s aplikáciou.....	15
Ako získať ďalšie informácie.....	15

Úvod

⚠ VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Začíname

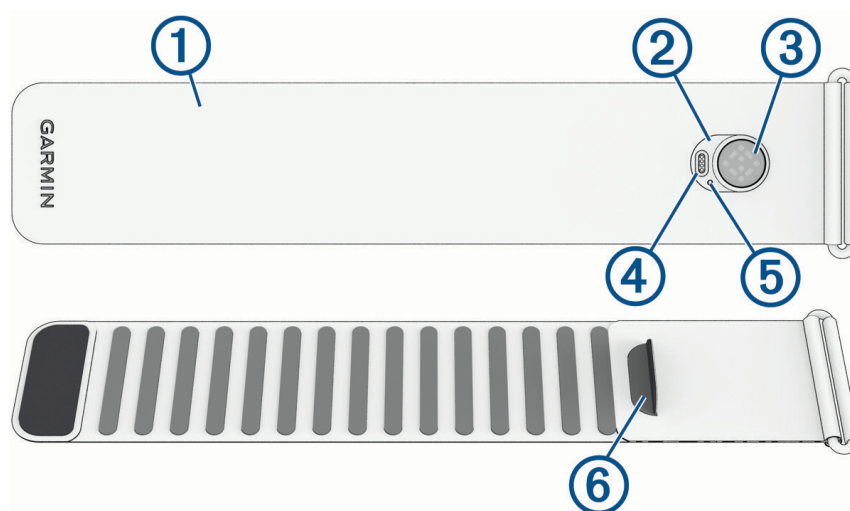
Pri prvom použití spánkového pásu Index Sleep Monitor by ste mali vykonať nasledujúce kroky na jeho nastavenie a oboznámenie sa s jeho základnými funkciami.

- Zapojte spánkový pás do nabíjačky, aby sa zapol ([Aktivácia spánkového pásu, strana 2](#)).
- Stiahnite si aplikáciu Garmin Connect™ do telefónu a spárujte zariadenia ([Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6](#)).
- Nabite spánkový pás ([Nabíjanie zariadenia, strana 11](#)).
- Skontrolujte, či nie sú k dispozícii aktualizácie softvéru ([Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect, strana 12](#)).

Aktualizácie softvéru obsahujú zmeny a vylepšenia súkromia, bezpečnosti a funkcií.

- Pred spaním aktivujte spánkový pás ([Aktivácia spánkového pásu, strana 2](#)).

O zariadení



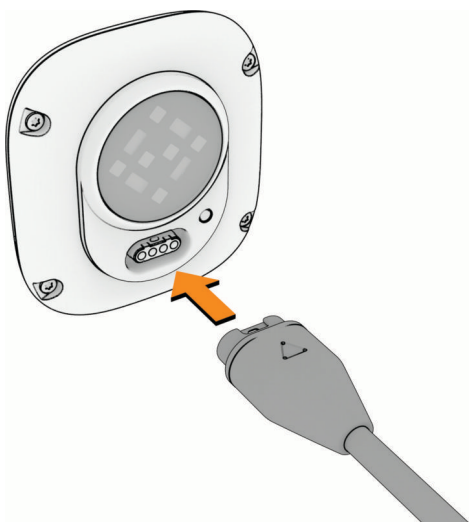
①	Spánkový pás
②	Modul
③	Snímač
④	Nabíjací port
⑤	LED
⑥	Otvor vrecka modulu

Aktivácia spánkového pásu

- 1 Odstráňte ochrannú fóliu zo snímača na zadnej strane modulu.



- 2 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu.

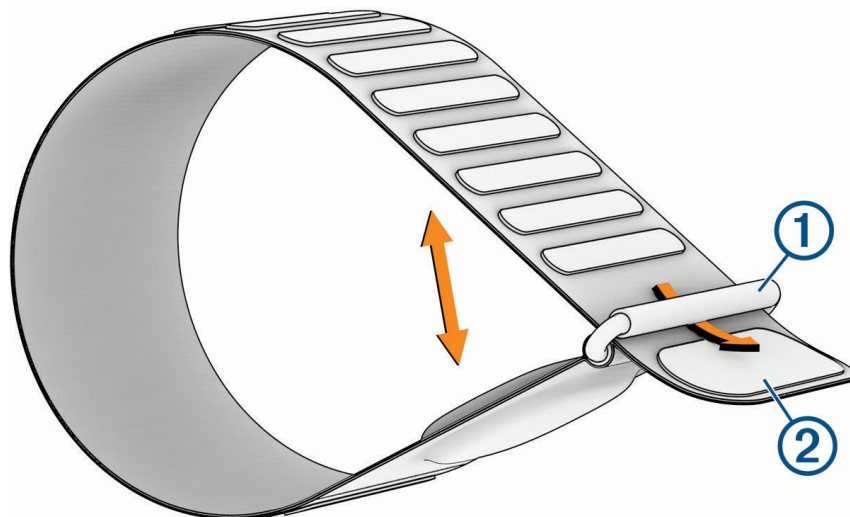


- 3 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
LED dióda bliká ■ v režime aktívneho párovania (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*).

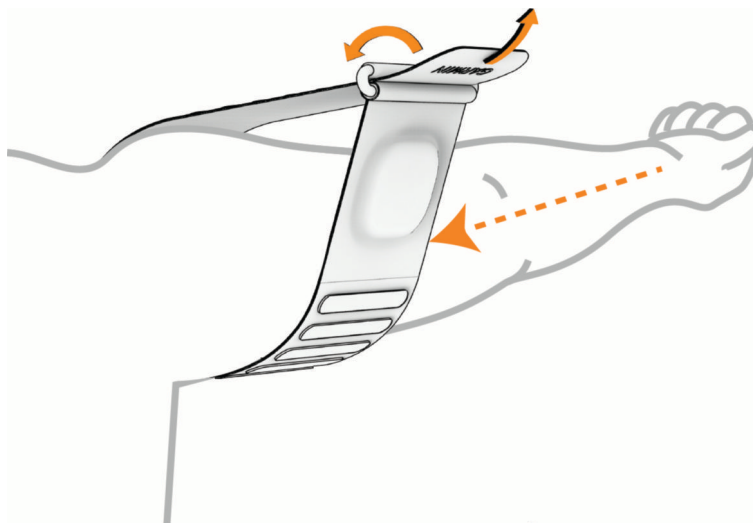
Nasadenie spánkového pásu Index Sleep Monitor

Počas spánku spánkový pás monitoruje vaše pohyby a spánkové vzorce. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect ([Sledovanie spánku, strana 9](#)).

- 1 Rozložte spánkový pás.
- 2 Spánkový pás prevlečte cez upevňovaciu lištu 1 ① a vytvorte slučku.



- 3 Vložte ruku do slučky a posuňte spánkový pás na hornú časť ramena.



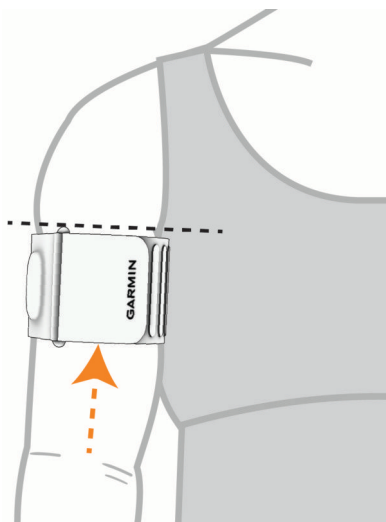
Spánkový pás by mal byť nad lakťom.

- 4 Ohnite ruku a koniec pásu ② upevnite na suchý zips.

- 5 V prípade potreby odstráňte spánkový pás z ruky a nastavte ho tak, aby bolo jeho nosenie pohodlné (*Tipy na nosenie spánkového pásu, strana 4*).

TIP: po nastavení spánkového pásu tak, aby správne sedel na vašom ramene, by ste mali nasunúť a zložiť spánkový pás bez nastavovania pri každom použití.

- 6 Umiestnite modul tak, aby ste na ňom počas spánku neležali.



Tipy na nosenie spánkového pásu

⚠ UPOZORNENIE

Niektorí používatelia sa môžu stretnúť s podráždením pokožky po dlhšom používaní spánkového pásu, hlavne vtedy, ak má používateľ citlivú pokožku alebo alergie. Ak si všimnete akékoľvek podráždenie pokožky, odstráňte spánkový pás a poskytnite svojej pokožke čas na uzdravenie. Na zabránenie podráždenia pokožky zaistíte, aby bol spánkový pás čistý a suchý a zároveň spánkový pás na ramene príliš neťahujete.

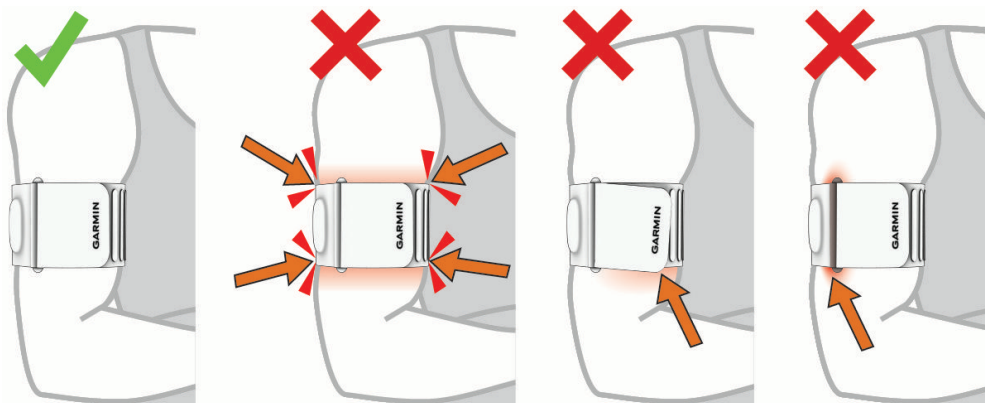
Spánkový pás Index Sleep Monitor by mal na ramene ľahko priliehať, ale mal by byť zároveň pohodlný.

POZNÁMKA: jednoduchšie môže byť nastaviť spánkový pás pred umiestnením na rameno.

- V prípade väčších ramien upevníte suchý zips bližšie k upevňovacej lište.
- Po nastavení spánkového pásu tak, aby správne sedel, zachovajte tvar slučky, aby ste mohli spánkový pás počas používania nasadiť a zložiť bez ďalšieho nastavovania.
- Skontrolujte, či spánkový pás správne sedí, aby ste minimalizovali nepohodlie počas spánku.

POZNÁMKA: nájdenie pohodlného nastavenia môže chvíľu trvať.

- Uistite sa, že vrecko modulu prilieha k pokožke bez zvlnenia.
- Nenapínajte spánkový pás na ramene príliš silno.



- Umiestnite vrecko modulu a upevňovaciu lištu na vonkajšiu stranu ramena tak, aby modul smeroval von.

TIP: modul môžete prispôbiť bližšie k vnútornej strane ramena, ak je to pohodlnejšie.

- Vyhnite sa ležaniu priamo na module.
- Vyhnite sa tesnému oblečeniu, ktoré by mohlo stláčať spánkový pás.
- Spánkový pás vyperte pred prvým použitím a perte ho pravidelne (*Pranie v práčke, strana 13*).

Stavová LED dióda modulu

Aktivita LED diódy	Stav
Bliká 	Modul je v aktívnom režime párovania. Zariadenie je v režime párovania na 5 minút.
Svieti 	Modul je spárovaný.
Bliká 	Modul sa zapína.
Bliká 	Modul sa nabíja. Ako sa zvyšuje nabíjanie, doba blikania sa zvyšuje, až kým nie je úplne nabitá.
Svieti 	Modul je úplne nabitý.
Strieda sa  	Modul aktualizuje softvér.
Bliká 	Párovanie zlyhalo alebo je úroveň batérie kriticky nízka. Skúste párovanie zopakovať alebo modul nabite (<i>Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6</i>).
Svieti 	Vyskytla sa chyba. Možno bude potrebné resetovať modul (<i>Reštartovanie zariadenia, strana 14</i>).
Strieda sa   	Modul sa resetuje na predvolené výrobné hodnoty.

Párovanie a nastavenia

Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect

Aby ste mohli používať pripojené funkcie spánkového pásu Index Sleep Monitor, musí byť spárovaný s aplikáciou Garmin Connect.

- 1 Telefón umiestnite do vzdialenosti najviac 10 m (33 stôp) od zariadenia.
- 2 Z obchodu s aplikáciami v telefóne nainštalujte aplikáciu  Garmin Connect a otvorte ju.
- 3 Pripojte modul k zdroju napájania pomocou kábla USB (*Aktivácia spánkového pásu, strana 2*).
Stavový indikátor LED zariadenia bliká  v aktívnom režime párovania. Zariadenie je v režime párovania na 5 minút.
TIP: ak chcete manuálne aktivovať režim párovania, silno a rýchlo až 15-krát ťuknite na modul, kým indikátor LED nezačne blikáť  (*Stavová LED dióda modulu, strana 5*).
- 4 Naskenujte QR kód pomocou telefónu.



- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke aplikácie Garmin Connect, aby ste dokončili proces párovania.

Opätovné spárovanie Index spánkového pásu

Ak ste už spárovali spánkový pás s aplikáciou Garmin Connect, ale spánkový pás neodosiela údaje do aplikácie, postupujte podľa týchto krokov a opätovne vyskúšajte proces párovania medzi spánkovým pásom a aplikáciou Garmin Connect.

- 1 Odstráňte spánkový pás z aplikácie Garmin Connect a nastavení Bluetooth® telefónu.
- 2 Pripojte modul spánkového pásu do nabíjacieho portu USB.
 (*Stavová LED dióda modulu, strana 5*)
- 3 Odpojte modul spánkového pásu z nabíjacieho portu USB.

- 4 Silno a rýchlo až 15-krát ťuknite na modul.

- 5 Skúste znova vykonať proces párovania (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*).
POZNÁMKA: po 5 minútach nečinnosti indikátor LED zariadenia bliká , čo znamená, že režim párovania je vypnutý. V prípade potreby zopakujte krok 4, aby ste spustili režim párovania.

Nastavenie budíka

Pred nastavením budíka musí byť Index Sleep Monitor aktívny a pripojený k aplikácii Garmin Connect.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Pripomienky > Pridať budík**.
- 4 Výberom položky **Čas** nastavíte čas budíka.
- 5 Výberom položky **Opakovať** nastavíte alebo prispôbíte opakovanie budíka.
- 6 Ak chcete nastaviť budík tak, aby vás jemne prebudil v 30-minútovom okne pred naplánovaným budíkom na základe optimálneho času spánku, zapnite možnosť **Inteligentný budík**.
POZNÁMKA: okrem skorších budíkov sa budík spustí vždy aj vo zvolenom čase. Ak si napríklad nastavíte budík na 8:00, môže vás začať jemne prebúdzajúť niekedy medzi 7:30 a 8:00.
- 7 Vyberte položku **Uložiť**.
- 8 Ak chcete nastaviť a uložiť ďalšie budíky, vyberte položku **Pridať budík** a zopakujte kroky 4 až 7.

Úprava budíka

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Pripomienky > Upraviť**.
- 4 Vyberte budík.
- 5 Vyberte možnosť.
- 6 Vyberte položku **Uložiť**.

Odloženie alebo zastavenie budíka

Budík môžete nastaviť pomocou aplikácie Garmin Connect ([Nastavenie budíka, strana 7](#)).

Keď modul vibruje, vyberte jednu z možností:

- Ak chcete budík odložiť, rýchlo dvakrát ťuknite na modul.
- Ak chcete budík vypnúť, rýchlo štyrikrát ťuknite na modul.

Úroveň vibrácií môžete nastaviť v aplikácii Garmin Connect ([Nastavenie úrovne vibrácie, strana 7](#)).

Nastavenia systému

Nastavenie spánkového režimu

Vaše zariadenie používa váš spánkový režim ako pomôcku na presné meranie spánku. Pomocou aplikácie Garmin Connect nastavte svoje typické hodiny spánku.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Systém > Plán spánku**.
- 4 Vyberte rozsah dní, ktoré chcete nastaviť.
- 5 Vyberte **Čas zaspávania** a **Čas zobúdzania** a zadajte konkrétne časy.

Nastavenie úrovne vibrácie

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Systém > Vibrovanie pri upozorneniach**.
- 4 Nastavte úroveň vibrácií.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

Prebudenie modulu

Prstom podržte 5 sekúnd snímač na zadnej strane modulu.



LED bliká , keď sa zariadenie zapína.

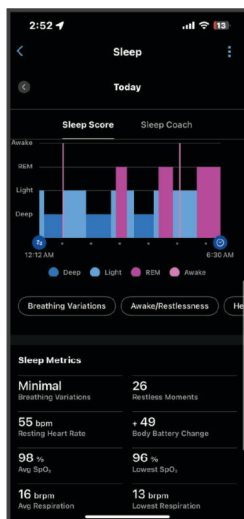
Zobrazenie údajov o spánku

Ak chcete zobraziť údaje o spánku v aplikácii Garmin Connect, Index Sleep Monitor a aplikácia musia byť zapnuté a pripojené.

- 1 Po prebudení a skončení spánku odstráňte spánkový pás z ruky.
- 2 Priložte spánkový pás k spárovanému telefónu.
- 3 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.

POZNÁMKA: aplikácia musí byť otvorená alebo spustená na pozadí.

- 4 Počkejte niekoľko minút, kým spánkový pás synchronizuje údaje o spánku s aplikáciou Garmin Connect. Údaje o spánku sa synchronizujú aj s kompatibilnými hodinkami Garmin®, ktoré sú spárované s aplikáciou Garmin Connect.
- 5 Údaje o spánku si môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect alebo na primárnom nositeľnom zariadení Garmin.



Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect

Index Sleep Monitor pravidelne automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect keď je zariadenie aktívne a pripojené k aplikácii Garmin Connect. Údaje môžete kedykoľvek synchronizovať aj manuálne.

- 1 Priložte zariadenie k spárovanému telefónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená v pozadí.
- 3 Vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 4 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 5 Vyberte .
- 6 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 7 Prezrite si údaje o spánku v aplikácii Garmin Connect.

Sledovanie spánku

Počas spánku spánkový pás Index Sleep Monitor automaticky deteguje váš spánok a monitoruje vaše pohyby počas bežných hodín spánku. V aplikácii Garmin Connect si môžete nastaviť spánkový režim. Štatistiky spánku zahŕňajú celkový počet hodín spánku, fázy spánku, pohyb počas spánku, pokojový srdcový tep, zmenu Body Battery™ a ďalšie údaje. Spánkový tréner vám poskytuje odporúčania týkajúce sa potreby spánku na základe vašej histórie spánku a aktivity a stavu HRV. Podrobné štatistiky spánku si môžete zobrazíť a rozvrh spánku nastaviť vo svojom účte Garmin Connect (*Nastavenie spánkového režimu, strana 7*).

Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Spánkový pás analyzuje variabilitu srdcového tepu, kvalitu spánku a fázy spánku, aby určil zmenu Body Battery počas noci. Najväčšiu zmenu Body Battery môžete očakávať po dobrom nočnom spánku. Aktivita a stres spoločne vyčerpávajú vašu energiu počas dňa, zatiaľ čo zdriemnutia a chvíle odpočinku môžu spomaliť tento proces alebo vám dokonca dodať energiu.

POZNÁMKA: choroba, konzumácia alkoholu a stres môžu zabrániť úplnému nabitíu Body Battery počas noci.

Synchronizujte spánkový pás s účtom Garmin Connect, aby ste mohli zobrazíť najaktuálnejšiu zmenu Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Pulzový oxymeter

Spánkový pás Index Sleep Monitor má funkciu pulzného oxymetra, ktorý meria saturáciu kyslíka v krvi. Poznanie saturácie kyslíkom môže byť cenné pri porozumení vášho celkového zdravia a pomôže vám zistiť, ako sa vaše telo prispôsobuje nadmorskej výške. Spánkový pás meria hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysiela svetlo a meria, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzného oxymetra sa v aplikácii Garmin Connect objavia v percentách SpO₂. Tu môžete zobrazíť ďalšie podrobnosti o nameraných hodnotách pulzného oxymetra, vrátane trendov za viacero dní, ako aj akýchkoľvek zmien v percentuálnej saturácii kyslíka (*Variácie dýchania, strana 10*). Viac informácií o presnosti pulzného oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Tipy v prípade chybných meraní pulzného oxymetra

Ak sú údaje pulzného oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením spánkového pásu si rameno umyte a osušte.
- Spánkový pás noste na úrovni srdca.
- Pod spánkovým pásom nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane modulu.

Stav variability srdcového tepu

Spánkový pás Index Sleep Monitor analyzuje údaje o srdcovom tepe počas spánku, aby určil variabilitu srdcového tepu (HRV), čo je meniac sa dĺžka času medzi dvoma údermi srdca. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a zdravé návyky – to všetko ovplyvňuje variabilitu srdcovej frekvencie. Hodnoty HRV sa môžu výrazne líšiť v závislosti od pohlavia, veku a úrovne fyzickej kondície. Vyvážený stav HRV môže indikovať pozitívne náznaky v rámci zdravia, ako napríklad dobrú rovnováhu tréningu a regenerácie, lepšiu kardiovaskulárnu kondíciu a väčšiu odolnosť voči stresu. Nevyvážený alebo zlý stav môže byť znakom únavy, väčšej potreby regenerácie alebo zvýšeného stresu. Na dosiahnutie najlepších výsledkov by ste mali spánkový pás nosiť počas spánku nepretržite. Spánkový pás vyžaduje tri týždne konzistentných údajov o spánku, aby sa zobrazil stav variability srdcového tepu.

Synchronizujte svoj spánkový pás s účtom Garmin Connect, aby ste mohli zobrazíť aktuálny stav variability srdcového tepu a trendy.

Stav	Opis
Vyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová hodnota HRV je v rámci vášho základného rozsahu.
Nevyrovnané	Vaša priemerná sedemdňová HRV je nad alebo pod vašim základným rozsahom.
Nízke	Vaša priemerná sedemdňová HRV je výrazne pod vašim základným rozsahom.
Slabé	Vaše hodnoty HRV sú v priemere výrazne pod normou pre váš vek.
Žiadny stav	Na vytvorenie sedemdňového priemeru nie je dostatok údajov.

Teplota pokožky

Modul na spánkovom páse Index Sleep Monitor má snímač určený na sledovanie zmien teploty pokožky počas noci. Teplota pokožky sa v priebehu času mení, čo môže súvisieť s vašou nedávnou aktivitou a spánkovým prostredím. Teplota pokožky môže byť tiež znakom zmien celkovej telesnej teploty, čo môže byť včasným príznakom ochorenia. Sledujte trendy, kde nájdete pomôcky na zlepšenie spánku a zdravia.

TIP: ženy môžu zmeny teploty pokožky využiť aj na lepšie sledovanie menštruačného cyklu alebo ovulácie. Ďalšie informácie nájdete na stránke www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/. Na stanovenie základnej hodnoty teploty pokožky musíte nosiť spánkový pás tri noci.

Variácie dýchania

UPOZORNENIE

Zariadenie Index Sleep Monitor nie je zdravotnícka pomôcka a nie je určené na použitie pri diagnostike alebo monitorovaní akéhokoľvek zdravotného stavu. Viac informácií o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Optický snímač srdcovej frekvencie na zariadení Index Sleep Monitor má funkciu pulzného oxymetra, ktorý dokáže merať vaše variácie dýchania počas noci. Poznatky o variáciách dýchania sa poskytujú na zvýšenie povedomia o prostredí, v ktorom spíte, a o celkovej duševnej pohode. Príležitostné alebo časté variácie dýchania môžu byť spôsobené individuálnymi faktormi životného štýlu alebo prostredím, v ktorom spíte. Ak máte obavy týkajúce sa vašej úrovne variácií dýchania, obráťte sa na svojho lekára alebo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti.

V účte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o variáciách dýchania vrátane trendov počas viacerých dní.

Informácie o zariadení

Nabíjanie zariadenia

⚠ VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

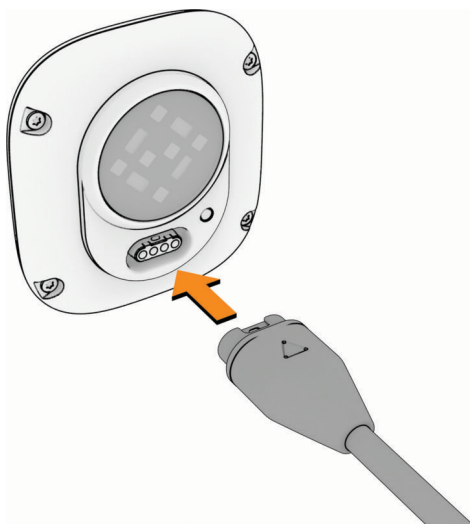
OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie.

POZNÁMKA: zariadenie sa nebude nabíjať, ak je mimo schváleného teplotného rozsahu (*Technické údaje*, strana 14).

Vaše zariadenie sa dodáva s originálnym nabíjacím káblom. Pre voliteľné príslušenstvo a náhradné diely navštívte buy.garmin.com alebo kontaktujte svojho Garmin predajcu.

- 1 Nájdite zadnú stranu modulu.
- 2 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu.



- 3 Opačný koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu USB.
- 4 Úplne nabite zariadenie.
Počas nabíjania bliká LED dióda . Po dokončení nabíjania svieti LED dióda nepretržite .
Úplné nabitie zariadenia môže trvať až 2 hodiny.

Pripojenie zariadenia k počítaču

Zariadenie Index Sleep Monitor môžete pripojiť k počítaču, aby ste nainštalovali aktualizácie softvéru alebo preniesli súbory alebo údaje o aktivite do počítača.

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte ●●● > **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Systém > Prístup k súborom USB**.
- 4 Aktivujte položku **Prístup k súborom prostredníctvom rozhrania USB**.
- 5 Zapojte kábel (so zakončením v tvare ▲) do nabíjacieho portu na zariadení.
- 6 Opačný koniec kábla USB zapojte do portu USB na počítači.

V závislosti od operačného systému počítača sa zariadenie zobrazí buď ako prenosné zariadenie, vyberateľná jednotka alebo vyberateľná mechanika.

POZNÁMKA: operačné systémy Mac® predvolene nerozpoznajú zariadenie. Musíte použiť softvér Garmin Express™ na interakciu so súborami na zariadení.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným telefónom ([Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6](#)).

Synchronizujte svoje zariadenie s aplikáciou Garmin Connect ([Manuálna synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect, strana 9](#)).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin Connect automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia.

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Modul neperte v práčke. Modul by mal odolávať príležitostnému dažďu alebo striekajúcej vode. Vloženie modulu do práčky alebo sušičky ho môže poškodiť ([Pranie v práčke, strana 13](#)).

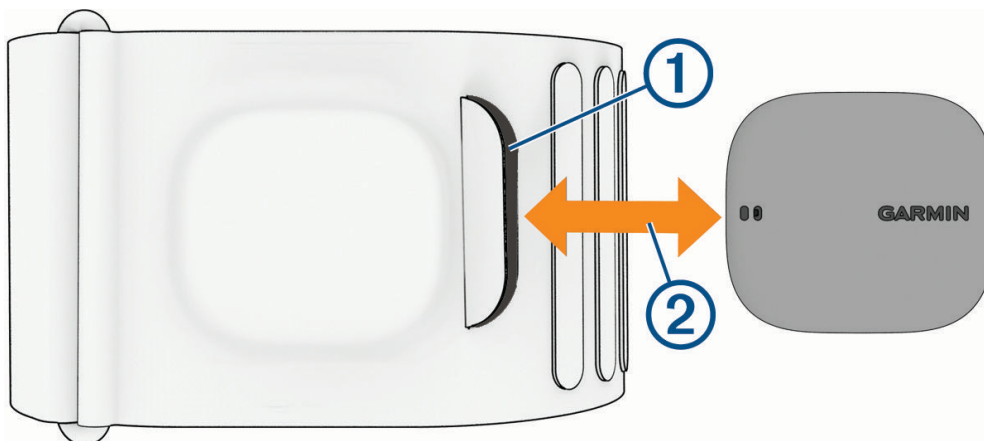
Na čistenie modulu nepoužívajte ostré ani abrazívne predmety.

Zabráňte poškrabaniu snímača na zadnej strane modulu.

Vyberanie a vkladanie modulu do spánkového pásu

Modul musíte vybrať z Index Sleep Monitor, aby ste mohli spánkový pás vyprať (*Pranie v práčke, strana 13*).

- 1 Uvoľnite suché zipsy a otvorte vrecko modulu ① na spánkovom páse.



- 2 Vysuňte modul z vrecka ②.
 - 3 Ak chcete vložiť modul, zasunúť ho do otvoreného vrecka logom Garmin smerujúcim nahor.
- TIP:** keď je modul v spánkovom páse, snímač a nabíjací port musia byť mimo akejkoľvek látky.



Pranie v práčke

Pred práním spánkového pásu v práčke musíte modul vybrať z vrecka (*Vyberanie a vkladanie modulu do spánkového pásu, strana 13*).

- Pred práním upevnite suché zipsy na spánkovom páse.
- Spánkový pás perte v práčke spolu s bežnou dávkou bielizne alebo samostatne.
- Spánkový pás vložte do vrecka na pranie alebo sieťového vrecka na bielizeň, aby sa popruh nezamotal.
- Použite malé množstvo jemného pracieho prostriedku.

POZNÁMKA: nepoužívajte bielinidlo ani pracie prostriedky, ktoré obsahujú agresívne chemikálie, aviváž, bielinidlo alebo abrazívne materiály.

- Práčku nastavte na jemný cyklus s teplou vodou s maximálnou teplotou 40 °C (104 °F).
- Pri sušení na vzduchu spánkový pás zaveste alebo položte na rovnú plochu.

Technické údaje

Spánkový pás	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 palca) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 palca)
Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 7 nocí, s SpO ₂
Rozsah prevádzkovej teploty	-20 °C až 60 °C (-4 °F až 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	0 až 45 °C (32 až 113 °F)
Frekvencia bezdrôtového rozhrania	2,4 GHz pri -2,39 dBm max.
Odolnosť voči vode	5 ATM ¹

Riešenie problémov

Reštartovanie zariadenia

Môžete resetovať predvolené výrobné hodnoty Index Sleep Monitor.

POZNÁMKA: resetovanie zariadenia odstráni dlhodobé údaje, ako sú teplota pokožky a variabilita srdcového tepu (HRV).

- 1 V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie Index Sleep Monitor.
- 3 Vyberte položky **Systém > Obnova výrobných nastavení**.
LED dióda nepretržite bliká    až do dokončenia resetovania.
POZNÁMKA: resetovanie zariadenia môže trvať až 10 minút.
- 4 Znova vykonajte párovanie (*Párovanie zariadenia s aplikáciou Garmin Connect, strana 6*).

Môj telefón sa nepripojí k spánkovému pásu

Ak sa váš telefón nepripojí k spánkovému pásu, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Reštartujte svoj telefón.
- V telefóne povoľte technológiu Bluetooth.
- Aktualizujte aplikáciu Garmin Connect na najnovšiu verziu.
- Pred opakovaním procesu párovania odstráňte spánkový pás z aplikácie Garmin Connect a nastavení Bluetooth telefónu.
- Keď je zariadenie odpojené, pripojte spánkový pás do nabíjacieho portu USB, odpojte spánkový pás a potom silno a rýchlo až 15-krát ťuknite na modul.
 (*Opätovné spárovanie Index spánkového pásu, strana 6*)
- Ak ste si kúpili nový telefón, odstráňte spánkový pás z aplikácie Garmin Connect v telefóne, ktorý chcete prestať používať.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect a aby ste vstúpili do režimu párovania, vyberte položky **••• > Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie**.

Ako skontrolujem úroveň batérie?

Existujú dva rôzne spôsoby, ako skontrolovať úroveň batérie.

- V aplikácii Garmin Connect vyberte **••• > Zariadenia Garmin** a vyberte Index Sleep Monitor.
- Odstráňte monitor spánku Index z ramena a rýchlo skontrolujte LED diódu.
Stav zariadenia bliká , keď je úroveň batérie kriticky nízka.

¹ Zariadenie odoláva tlaku ekvivalentnému hĺbke 50 m. Ak chcete získať ďalšie informácie, navštívte stránku garmin.com/waterrating.

Moje spánkové pásy sa nesynchronizujú s aplikáciou

- Skontrolujte, či ste dokončili proces nastavenia ([Aktivácia spánkového pásu, strana 2](#)).
- Spánkový pás odstráňte z ruky ihneď po prebudení, aby sa ihneď synchronizoval s aplikáciou Garmin Connect.
- Spánkový pás umiestnite do dosahu telefónu.
- Prstom podržte 5 sekúnd snímač na zadnej strane modulu, aby sa aktivoval.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth v telefóne a potom ho znova zapnite.
- Ak sú vaše zariadenia už spárované, skontrolujte, či je aplikácia Garmin Connect aktívna alebo beží na pozadí.
- Ak sú vaše zariadenia už spárované, odstráňte Index Sleep Monitor z Bluetoothnastavení telefónu a zariadenia znovu spárujte ([Opätovné spárovanie Index spánkového pásu, strana 6](#)).
- Ak zariadenia nie sú spárované, zapnite technológiu Bluetooth v telefóne.
- V telefóne otvorte aplikáciu Garmin Connect, vyberte ••• > **Zariadenia Garmin**, vyberte Index Sleep Monitor a vyberte  na manuálnu synchronizáciu.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke support.garmin.com.
- Informácie o kompatibilných zariadeniach a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke buy.garmin.com alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/ataccuracy.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

