

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin® in logotip Garmin sta blagovni znamki družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registriranih v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ in Index™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. Mac® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v Združenih državah Amerike in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A04990

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Uvod	1
Pregled naprave	1
Aktivacija pasčka za spanje	2
Namestitev pasčka za spanje Index	
Sleep Monitor	3
Indikator LED za stanje modula	5
Združevanje in nastavitve	6
Združevanje naprave s programom	
Garmin Connect	6
Nastavljanje alarma	7
Nastavitve sistema	7
Bujenje modula	8
Ogled podatkov o spanju	8
Ročna sinhronizacija podatkov s	
programom Garmin Connect	9
Spremljanje spanja	9
Body Battery	9
Pulzni oksimeter	9
Stanje spremenljivosti srčnega	
utripa	10
Temperatura kože	10
Spremembe vzorca dihanja	10
Informacije o napravi	11
Polnjenje naprave	11
Priklop naprave na računalnik	11
Posodabljanje programske opreme s	
programom Garmin Connect	12
Nega naprave	12
Specifikacije	14
Odpravljanje težav	14
Ponastavitev naprave	14
Telefon ne vzpostavi povezave s	
pasčkom za spanje	14
Kako preverim napolnjenost	
baterije?	14
Pasček za spanje se ne sinhronizira s	
programom	15
Pridobivanje dodatnih informacij	15

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Uvod

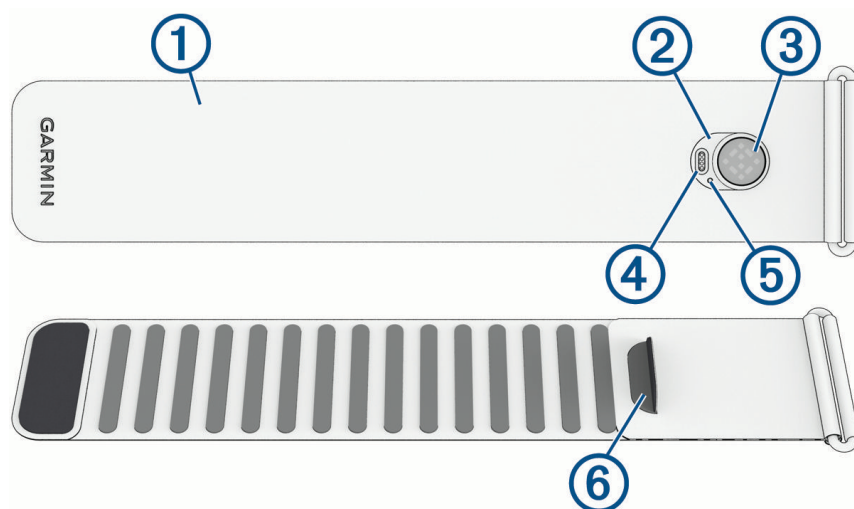
Če pašček za spanje Index Sleep Monitor uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da ga nastavite in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- V pašček za spanje priklopite polnilnik, da se pašček vklopi (*Aktivacija paščka za spanje, stran 2*).
- V telefon prenesite program Garmin Connect™ in združite napravi (*Združevanje naprave s programom Garmin Connect, stran 6*).
- Napolnite pašček za spanje (*Polnjenje naprave, stran 11*).
- Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 12*).

Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.

- Pred spanjem vklopite pašček za spanje (*Aktivacija paščka za spanje, stran 2*).

Pregled naprave



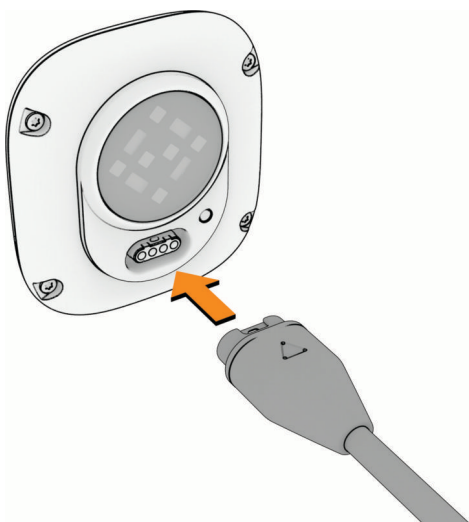
①	Pašček za spanje
②	Modul
③	Senzor
④	Vrata za polnjenje
⑤	LED
⑥	Odpiranje žepa za modul

Aktivacija paščka za spanje

- 1 Odstranite zaščitno folijo s senzorja na hrbtni strani modula.



- 2 Kabel (konec z oznako ▲) priklopite v polnilna vrata.



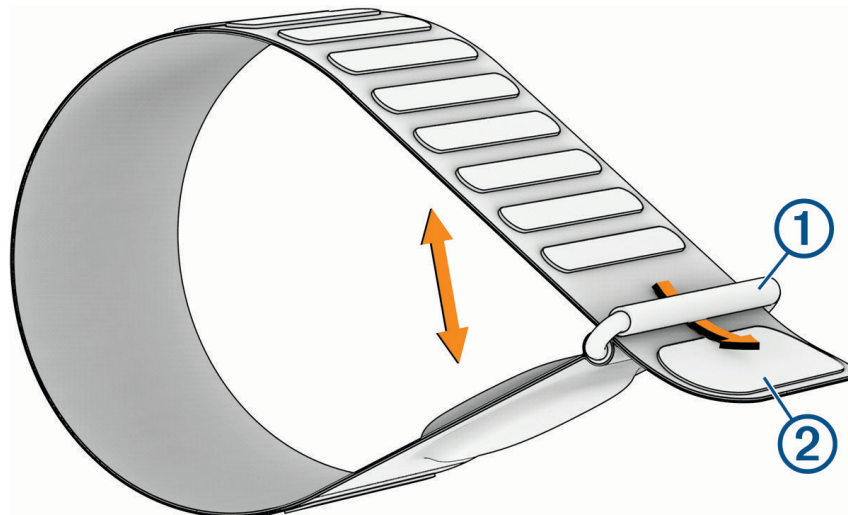
- 3 Drugi konec kabla priklopite v polnilna vrata USB.

Indikator LED utripa , ko je aktiven način združevanja ([Združevanje naprave s programom Garmin Connect](#), stran 6).

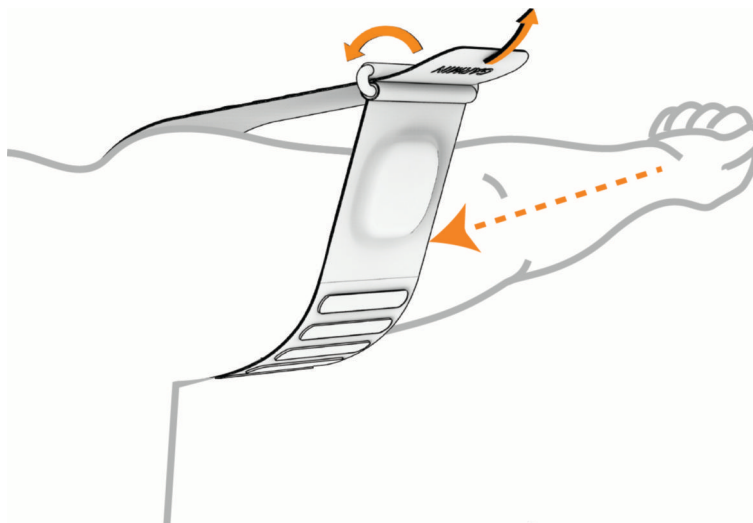
Namestitev paščka za spanje Index Sleep Monitor

Pašček za spanje med spanjem spremlja vaše premikanje in vzorce spanja. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect ([Spremljanje spanja, stran 9](#)).

- 1 Odvijte pašček za spanje.
- 2 Pašček zavijte v zanko in ga napeljite skozi zaponko ①.



- 3 Roko vstavite v zanko in pašček za spanje povlecite na nadlaket.



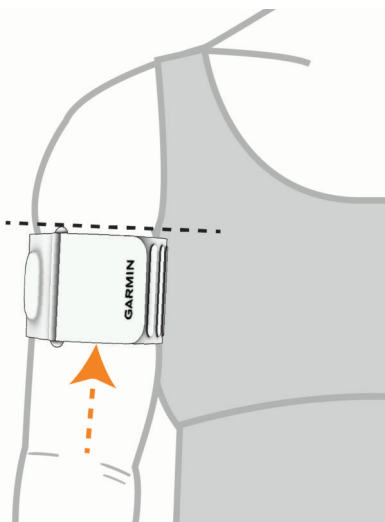
Pašček za spanje mora biti nad komolcem.

- 4 Upognite roko in konec paščka ② pritrdite na sprijemalni trak.

- 5 Po potrebi pašček za spanje odstranite z roke in ga udobno prilagodite (*Nasveti za nošenje paščka za spanje, stran 4*).

NAMIG: ko se pašček za spanje pravilno prilega roki, si ga lahko nadenete in snamete, ne da bi ga morali ponovno prilagajati pri vsaki uporabi.

- 6 Modul namestite tako, da med spanjem ne boste ležali na njem.



Nasveti za nošenje paščka za spanje

⚠ POZOR

Po daljši uporabi paščka za spanje se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, snemite pašček za spanje in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je pašček za spanje čist in suh ter da na roki ni nameščen pretesno.

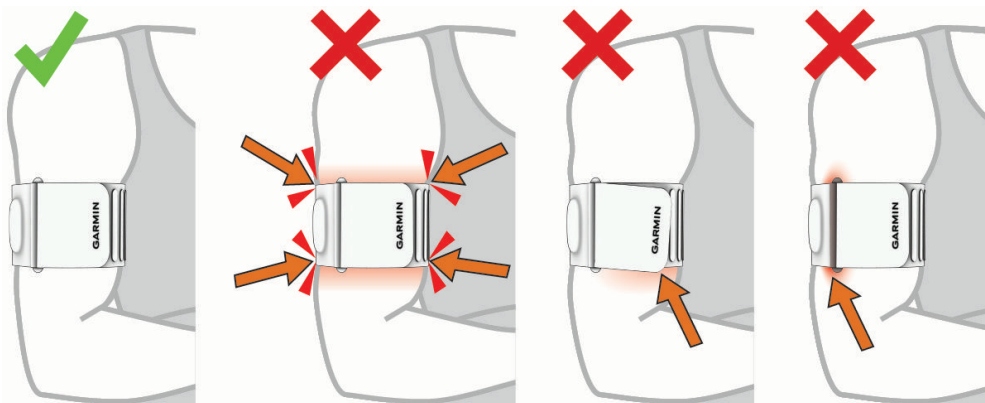
Pašček za spanje Index Sleep Monitor se mora nekoliko tesno in hkrati udobno prilegati roki.

OPOMBA: pašček za spanje je lažje prilagoditi, preden si ga nadenete.

- Če imate večjo roko, pritrdite sprijemalni trak bližje zaponki.
- Ko pašček za spanje prilagodite, da se pravilno prilega, ga ne odpirajte več, temveč si ga ob uporabi namestite in snemite brez dodatnega prilagajanja.
- Preverite prileganje paščka za spanje, da vam med spanjem ne bo neudobno.

OPOMBA: morda bo trajalo nekaj časa, preden boste našli najudobnejšo nastavitvev.

- Pazite, da je žep za modul plosko prislonjen ob kožo brez gubanja.
- Paščka za spanje na roki ne zatisnite premočno.



- Žep za modul in zaponko namestite na zunanjo stran roke, tako da je modul obrnjen navzven.

NAMIG: modul lahko namestite tudi bližje notranji strani roke, če je tako udobneje.

- Ne ležite neposredno na modulu.
- Ne nosite tesno oprijetih oblačil, ki lahko pašček za spanje stiskajo.
- Pašček za spanje redno perite, predvsem pa ga operite pred prvim nošenjem ([Pranje v pralnem stroju, stran 13](#)).

Indikator LED za stanje modula

Delovanje indikatorja LED	Stanje
Utripanje 	Modul je v aktivnem načinu združevanja. Naprava bo v načinu združevanja 5 minut.
Neprekinjeno sveti 	Modul je združen.
Utripanje 	Modul se vklaplja.
Utripanje 	Modul se polni. Z naraščanjem napolnjenosti se časovni presledek utripanja podaljšuje, dokler se ne napolni do konca.
Neprekinjeno sveti 	Modul je povsem napolnjen.
Izmenično  	Modul posodablja programsko opremo.
Utripanje 	Združevanje ni uspelo ali pa je raven napolnjenosti baterije kritično nizka. Znova opravite združitev ali napolnite modul (Združevanje naprave s programom Garmin Connect, stran 6).
Neprekinjeno sveti 	Prišlo je do napake. Morda boste morali ponastaviti modul (Ponastavitev naprave, stran 14).
Izmenično utripa   	Modul se ponastavlja na tovarniško privzete vrednosti.

Združevanje in nastavitve

Združevanje naprave s programom Garmin Connect

Če želite uporabljati povezane funkcije pasčka za spanje Index Sleep Monitor, morate pasček združiti s programom Garmin Connect.

- 1 Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 2 V telefonu namestite in zaženite program  Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 3 S kablom USB priklopite modul na vir napajanja (*Aktivacija pasčka za spanje, stran 2*).
Indikator LED stanja naprave v aktivnem načinu združevanja utripa . Naprava bo v načinu združevanja 5 minut.
NAMIG: če želite ročno vklopiti način združevanja, do 15-krat hitro zapored in močno tapnite modul, da začne indikator LED utripati  (*Indikator LED za stanje modula, stran 5*).
- 4 S telefonom optično preberite kodo QR.



- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu programa Garmin Connect za dokončanje postopka združevanja.

Vnovično združevanje pasčka za spanje Index

Če ste pasček za spanje že združili s programom Garmin Connect, vendar pasček za spanje ne pošilja podatkov v program, lahko z naslednjimi koraki znova poskusite opraviti postopek združevanja pasčka za spanje in programa Garmin Connect.

- 1 Odstranite pasček za spanje iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth® v telefonu.
- 2 Priklopite pasček za spanje na vrata za polnjenje USB.
 (*Indikator LED za stanje modula, stran 5*)
- 3 Odklopite pasček za spanje z vrat za polnjenje USB.

- 4 Do 15-krat hitro zapored in močno tapnite modul.

- 5 Znova poskusite opraviti postopek združevanja (*Združevanje naprave s programom Garmin Connect, stran 6*).
OPOMBA: po 5 minutah nedejavnosti indikator LED naprave utripa , kar pomeni, da je način združevanja izklopljen. Po potrebi za vklop načina združevanja ponovite 4. korak.

Nastavljanje alarma

Preden lahko nastavite alarm, mora biti naprava Index Sleep Monitor zbudena in povezana s programom Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 3 Izberite **Alarmi > Dodaj alarm**.
- 4 Če želite nastaviti čas alarma, izberite **Čas**.
- 5 Če želite nastaviti ali prilagoditi ponavljanje alarma, izberite **Ponovi**.
- 6 Če želite nastaviti, da vas alarm nežno prebudi v 30-minutnem obdobju pred načrtovanim alarmom glede na optimalni čas spanja, vklopite **Pametni alarm za bujenje**.
OPOMBA: poleg morebitnih zgodnejših alarmov se bo alarm vedno vklopil ob izbranem času. Če alarm na primer nastavite ob 8.00, vas lahko alarm nežno opozori na prebujanje med 7.30 in 8.00.
- 7 Izberite **Shrani**.
- 8 Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in ponovite korake od 4 do 7.

Urejanje alarma

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 3 Izberite **Alarmi > Urejanje**.
- 4 Izberite alarm.
- 5 Izberite eno od naslednjih možnosti.
- 6 Izberite **Shrani**.

Odlog ali izklop alarma

Alarm lahko nastavite s programom Garmin Connect ([Nastavljanje alarma, stran 7](#)).

Ko modul vibrira, izberite eno od naslednjih možnosti:

- Če želite odložiti alarm, dvakrat hitro zapored tapnite modul.
- Če želite izklopiti alarm, štirikrat hitro zapored tapnite modul.

Stopnjo vibriranja lahko nastavite v programu Garmin Connect ([Nastavitev stopnje vibriranja, stran 7](#)).

Nastavitve sistema

Nastavitev urnika spanja

Naprava uporablja urnik spanja kot vodilo za natančno merjenje spanja. Običajne ure spanja nastavite v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 3 Izberite **Sistem > Urnik spanja**.
- 4 Izberite del dneva, ki ga želite nastaviti.
- 5 Izberite **Začetni čas** in **Čas bujenja** ter vnesite uri za oboje.

Nastavitev stopnje vibriranja

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 3 Izberite **Sistem > Vibriranje ob opozorilu**.
- 4 Izberite stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Bujenje modula

Položite prst na senzor na hrbtni strani modula za 5 sekund.



Indikator LED med vklopom naprave utripa ☐.

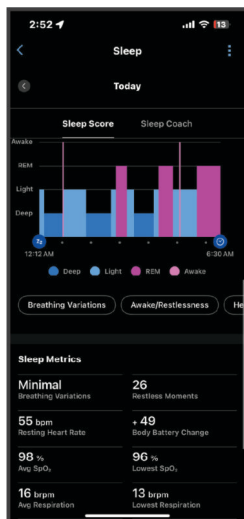
Ogled podatkov o spanju

Če si želite podatke o spanju ogledati v programu Garmin Connect, morata biti naprava Index Sleep Monitor in program Garmin Connect zbudjena in povezana.

- 1 Ko se zbudite in nehate spati, pašček za spanje snemite z roke.
- 2 Pašček za spanje postavite v bližino združenega telefona.
- 3 Odprite program Garmin Connect.

OPOMBA: program mora biti odprt ali se izvajati v ozadju.

- 4 Počakajte nekaj minut, da pašček za spanje sinhronizira podatke s programom Garmin Connect.
Podatki o spanju se sinhronizirajo tudi z združljivo uro Garmin®, ki je združena s programom Garmin Connect.
- 5 Podatke o spanju si lahko ogledate v programu Garmin Connect ali v primarni nosljivi napravi Garmin.



Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Naprava Index Sleep Monitor redno samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect, ko je zbužena in povezana s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli tudi ročno sinhronizirate.

- 1 Napravo postavite v bližino združenega telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Izberite **••• > Naprave Garmin**.
- 4 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 5 Izberite .
- 6 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 7 Podatke o spanju si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Spremljanje spanja

Ko spite, pašček za spanje Index Sleep Monitor samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem, srčni utrip v mirovanju, spremembo ravni energije Body Battery™ in drugo. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti ter stanja spremenljivosti srčnega utripa. Podrobne statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect, kjer lahko nastavite tudi urnik spanja ([Nastavitev urnika spanja, stran 7](#)).

Dodatne informacije so na voljo na www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Pašček za spanje analizira spremenljivost srčnega utripa, kakovost spanja in faze spanja, na podlagi česar določi spremembo vaše ravni energije Body Battery. Največjo spremembo ravni energije Body Battery boste opazili po dobrem nočnem spanju. Kombinacija dejavnosti in stresa čez dan izčrpa vašo energijo, medtem ko dremeži in trenutki počitka lahko to upočasnjajo ali energijo celo povečajo.

OPOMBA: bolezen, uživanje alkohola in stres lahko preprečijo popolno obnovo energije Body Battery čez noč.

Pašček za spanje sinhronizirajte z računom Garmin Connect in si oglejte najnovejše spremembe ravni energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti.

Pulzni oksimeter

Pašček za spanje Index Sleep Monitor ima funkcijo pulznega oksimetra za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Pašček za spanje meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V programu Garmin Connect so izmerjene vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. Tu si lahko ogledate več podatkov o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, med drugim trende v obdobju več dni ter morebitne spremembe odstotka nasičenosti krvi s kisikom ([Spremembe vzorca dihanja, stran 10](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Preden si nadenete pašček za spanje, si umijte in osušite roko.
- Pašček za spanje nosite v višini srca.
- Pod paščkom za spanje se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na hrbtni strani modula.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Pašček za spanje Index Sleep Monitor z analiziranjem izmerjenih vrednosti srčnega utripa med spanjem določi spremenljivost srčnega utripa (HRV), kar je spreminjanje trajanja med dvema utripoma. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate med spanjem vedno nosite pašček za spanje. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje pašček za spanje tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.

Pašček za spanje lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect in si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa in trende.

Stanje	Opis
Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Slabo	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost.
Ni stanja	Ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Temperatura kože

Modul na paščku za spanje Index Sleep Monitor ima senzor, ki je zasnovan za spremljanje spreminjanja temperature kože čez noč. Temperatura kože se skozi čas spreminja, kar je povezano z nedavno dejavnostjo in okoljem, v katerem spite. Temperatura kože je lahko tudi znak sprememb splošne telesne temperature, kar je lahko zgodnji znak bolezni. Na podlagi trendov poskušajte ugotoviti, kako lahko izboljšate spanje in zdravstveno stanje.

NAMIG: ženske lahko s pomočjo spreminjanja temperature kože tudi bolje sledijo ciklom menstruacije ali ovulacije. Dodatne informacije so na voljo na www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Če želite določiti osnovno vrednost temperature kože, morate pašček za spanje nositi tri noči.

Spremembe vzorca dihanja

POZOR

Naprava Index Sleep Monitor ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Index Sleep Monitor ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

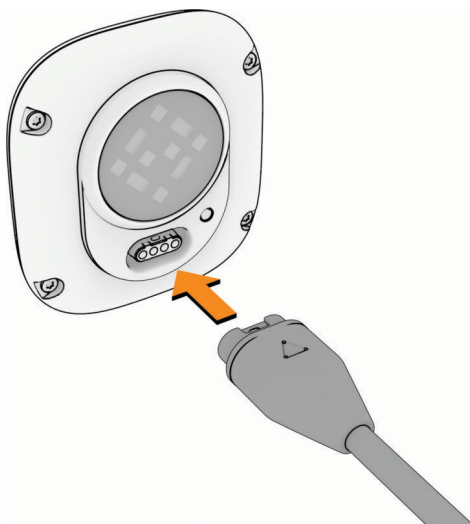
OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem temeljito očistite in posušite stike in območje okoli njih.

OPOMBA: naprava se ne polni, če je zunaj odobrenega temperaturnega območja (*Specifikacije, stran 14*).

Napravi je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

- 1 Poiščite hrbtno stran modula.
- 2 Kabel (konec z oznako ▲) priklopite v polnilna vrata.



- 3 Drugi konec kabla priklopite v polnilna vrata USB.
- 4 Napravo popolnoma napolnite.
Med polnjenjem indikator LED utripa ■. Ko je polnjenje končano, indikator LED neprekinjeno sveti ■.
Da se naprava povsem napolni, lahko traja do 2 uri.

Priklop naprave na računalnik

Za namestitev posodobitev programske opreme ali prenos datotek ali podatkov o dejavnostih v računalnik lahko napravo Index Sleep Monitor priklopite na računalnik.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●● > **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.
- 3 Izberite **Sistem** > **Dostop do datotek prek povezave USB**.
- 4 Omogočite **Dostop do datotek prek povezave USB**.
- 5 Kabel (konec z oznako ▲) priklopite v polnilna vrata naprave.
- 6 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB računalnika.

Odvisno od operacijskega sistema računalnika je naprava prikazana kot prenosna naprava, odstranljiv pogon ali odstranljiva pomnilniška naprava.

OPOMBA: operacijski sistemi Mac® naprave ne zaznajo privzeto. Za uporabo datotek v napravi morate uporabiti programsko opremo Garmin Express™.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim telefonom ([Združevanje naprave s programom Garmin Connect, stran 6](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 9](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Modula ne perite v pralnem stroju. Modul je načeloma odporen proti občasnemu dežju ali pljuskom vode. Pri pranju v pralnem stroju ali sušenju v sušilnem stroju se modul lahko poškoduje ([Pranje v pralnem stroju, stran 13](#)).

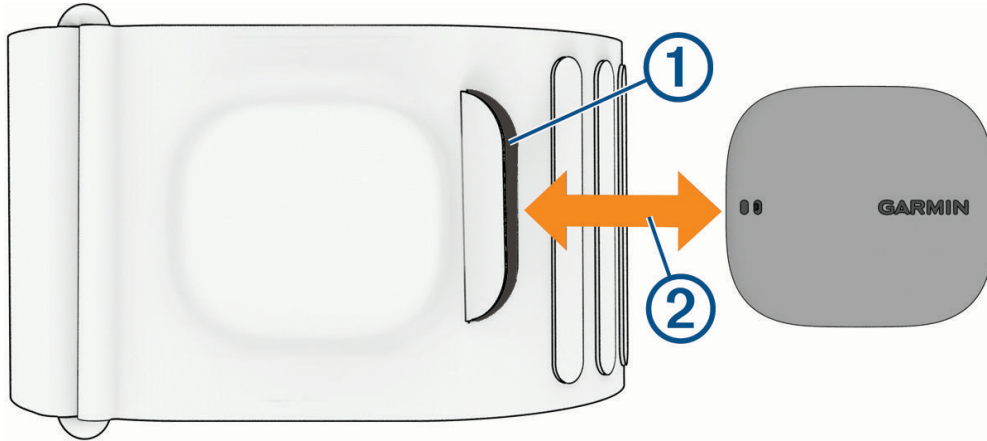
Za čiščenje modula ne uporabljajte ostrih ali hrapavih predmetov.

Ne opraskajte senzorja na hrbtni strani modula.

Odstranjevanje in vstavljanje modula v pašček za spanje

Pred pranjem paščka za spanje morate odstraniti modul iz naprave Index Sleep Monitor (*Pranje v pralnem stroju, stran 13*).

- 1 Odprite žep za modul ① na paščku za spanje, ki je zaprt s sprijemalni trakom.



- 2 Modul povlecite iz žepa ②.
- 3 Ko želite modul znova vstaviti, ga potisnite v odprt žep tako, da je logotip Garmin obrnjen navzgor.
NAMIG: ko je modul vstavljen v pašček za spanje, blago ne sme prekrivati senzorja in vrat za polnjenje.



Pranje v pralnem stroju

Pred pranjem paščka za spanje v pralnem stroju morate odstraniti modul iz žepa (*Odstranjevanje in vstavljanje modula v pašček za spanje, stran 13*).

- Žep paščka za spanje pred pranjem zaprite s sprijemalnim trakom.
- Pašček za spanje lahko v pralnem stroju operete skupaj z drugimi oblačili ali posebej.
- Pašček za spanje dajte v vrečko ali mrežico za pranje, da se ne zatakne.
- Dodajte majhno količino blagega detergenta.

OPOMBA: ne uporabljajte belila ali detergentov z agresivnimi kemikalijami, mehčalcem, belilom ali abrazivnimi materiali.

- V pralnem stroju nastavite nežen program za pranje s toplo vodo, ki ima temperaturo največ 40 °C (104 °F).
- Pašček za spanje posušite na zraku tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Specifikacije

Pašček za spanje	S/M: 32,6 × 6,4 × 0,06 cm (12,8 × 2,5 × 0,02 palca) L/XL: 45,2 × 6,4 × 0,06 cm (17,8 × 2,5 × 0,02 palca)
Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 7 noči, s SpO ₂
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči -2,39 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Odpravljanje težav

Ponastavitev naprave

Napravo Index Sleep Monitor lahko ponastavite na tovarniško privzete vrednosti.

OPOMBA: ob ponastavitvi naprave se izbrišejo dolgoročni podatki, npr. temperatura kože in spremenljivost srčnega utripa (HRV).

1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin**.

2 Izberite napravo Index Sleep Monitor.

3 Izberite **Sistem > Ponastavitev na tovarniške vrednosti**.

Indikator LED utripa   , dokler ponastavitev ni dokončana.

OPOMBA: ponastavitev naprave lahko traja do 10 minut.

4 Znova opravite združitev ([Združevanje naprave s programom Garmin Connect, stran 6](#)).

Telefon ne vzpostavi povezave s paščkom za spanje

Če telefon ne vzpostavi povezave s paščkom za spanje, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in ga znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Preden znova poskusite opraviti postopek združevanja, odstranite pašček za spanje iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v telefonu.
- Ko je naprava razdružena, priklopite pašček za spanje na vrata za polnjenje USB, ga odklopite, nato pa do 15-krat hitro zapored in močno tapnite modul.

 ([Vnovično združevanje paščka za spanje Index, stran 6](#))

- Če ste kupili nov telefon, odstranite pašček za spanje iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.

Kako preverim napolnjenost baterije?

Napolnjenost baterije lahko preverite na dva načina.

- V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin** in izberite napravo Index Sleep Monitor.
- Snemite napravo Index Sleep Monitor z roke in hitro preverite indikator LED.

Ko je raven napolnjenosti baterije kritično nizka, indikator LED za stanje naprave utripa .

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Pašček za spanje se ne sinhronizira s programom

- Preverite, ali ste dokončali postopek nastavitve ([Aktivacija paščka za spanje, stran 2](#)).
- Pašček za spanje odstranite z roke, takoj ko se zbudite, zato da se takoj sinhronizira s programom Garmin Connect.
- Pašček za spanje postavite v doseg telefona.
- Položite prst čez senzor na hrbtni strani modula za 5 sekund, da se zbudi.
- Če sta napravi že združeni, izklopite Bluetooth v telefonu in ga ponovno vklopite.
- Če sta napravi že združeni, se prepričajte, da je program Garmin Connect zbujen ali se izvaja v ozadju.
- Če sta napravi že združeni, odstranite napravo Index Sleep Monitor iz nastavitve Bluetooth v telefonu in napravi znova združite ([Vnovično združevanje paščka za spanje Index, stran 6](#)).
- Če napravi nista združeni, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite **••• > Naprave Garmin**, nato izberite napravo Index Sleep Monitor in  za ročno sinhronizacijo.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o združljivih napravah in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

