

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Användarhandbok

© 2025 Garmin Ltd. eller dess dotterbolag

Med ensamrätt. I enlighet med upphovsrättslagarna får den här handboken inte kopieras, helt eller delvis, utan ett skriftligt godkännande från Garmin. Garmin förbehåller sig rätten att ändra eller förbättra sina produkter och att förändra innehållet i den här handboken utan skyldighet att meddela någon person eller organisation om sådana ändringar eller förbättringar. Gå till www.garmin.com om du vill ha aktuella uppdateringar och tilläggsinformation gällande användningen av den här produkten.

Garmin® och Garmin-logotypen är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag och är registrerade i USA och i andra länder. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ och Index™ är varumärken som tillhör Garmin Ltd. eller dess dotterbolag. De här varumärkena får inte användas utan skriftligt tillstånd från Garmin.

Märket BLUETOOTH® och logotyperna ägs av Bluetooth SIG, Inc. och all användning av sådana märken från Garmin är licensierad. Mac® är ett varumärke som tillhör Apple Inc., registrerat i USA och andra länder. Övriga varumärken och varunamn tillhör respektive ägare.

Modellnummer: A04990

Innehållsförteckning

Introduktion.....	1
Komma igång.....	1
Översikt över enheten.....	1
Aktivera sömnbandet.....	2
Sätta på sig sömnbandet Index Sleep Monitor.....	3
Lysdiod för modulstatus.....	5
Ihopparring och konfiguration.....	6
Para ihop enheten med appen Garmin Connect.....	6
Ställa in larm.....	7
Systeminställningar.....	7
Aktivera modulen.....	8
Visa dina sömndata.....	8
Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect.....	9
Sömnsparning.....	9
Body Battery.....	9
Pulsoximeter.....	9
HRV-status.....	10
Hudtemperatur.....	10
Andningsvariationer.....	10
Enhetsinformation.....	11
Ladda enheten.....	11
Ansluta enheten till en dator.....	11
Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen.....	12
Skötsel av enheten.....	12
Specifikationer.....	14
Felsökning.....	14
Återställa enheten.....	14
Telefonen ansluter inte till sömnbandet.....	14
Hur kontrollerar jag batterinivån?.....	14
Mitt sömnband synkroniseras inte med appen.....	15
Mer information.....	15

Introduktion

⚠ VARNING

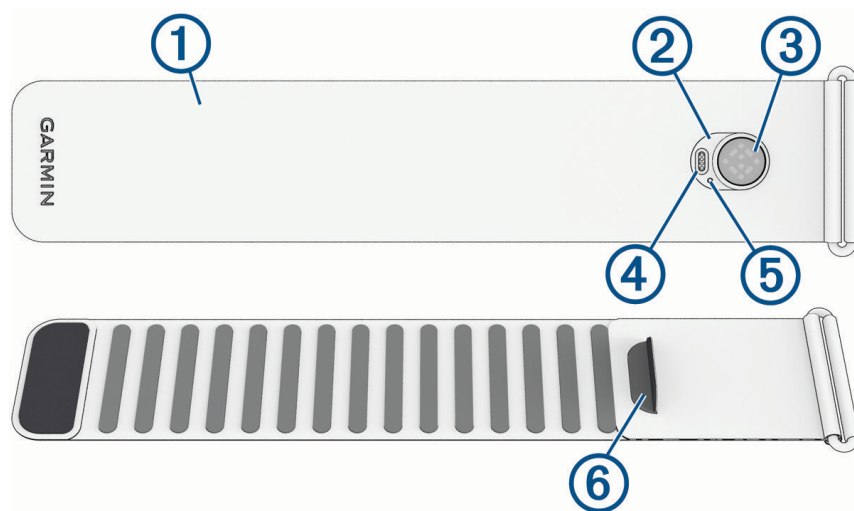
Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation*, som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

Komma igång

Första gången du använder sömnbandet Index Sleep Monitor ska du utföra följande åtgärder för att konfigurera det och lära dig de grundläggande funktionerna.

- Anslut sömnbandet till laddaren för att aktivera det ([Aktivera sömnbandet, sidan 2](#)).
- Ladda ned appen Garmin Connect™ till telefonen och para ihop enheterna ([Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6](#)).
- Ladda sömnbandet ([Ladda enheten, sidan 11](#)).
- Sök efter programvaruuppdateringar ([Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen, sidan 12](#)).
Med programvaruuppdateringar får du ändringar och förbättringar vad gäller integritet, säkerhet och funktioner.
- Aktivera sömnbandet innan du somnar ([Aktivera sömnbandet, sidan 2](#)).

Översikt över enheten



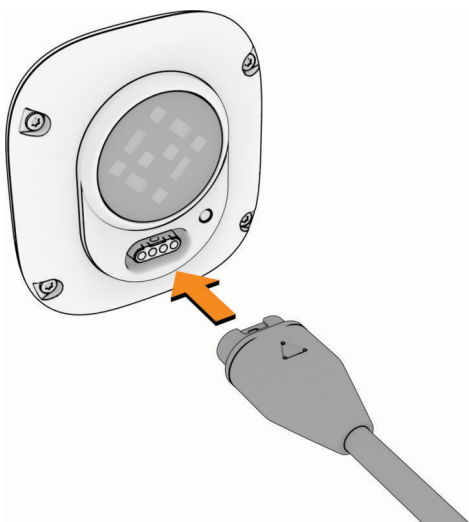
①	Sömnband
②	Modul
③	Sensor
④	Laddningsuttag
⑤	Lysdiod
⑥	Modulfickans öppning

Aktivera sömnbandet

- 1 Ta bort skyddsfilmen från sensorn på modulens baksida.



- 2 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaket.

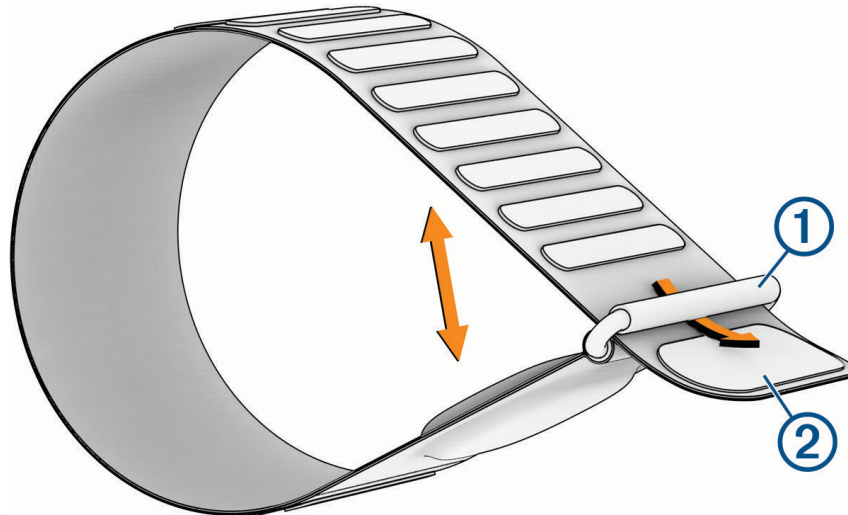


- 3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
Lysdioden blinkar  i aktivt ihopparningsläge (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6*)).

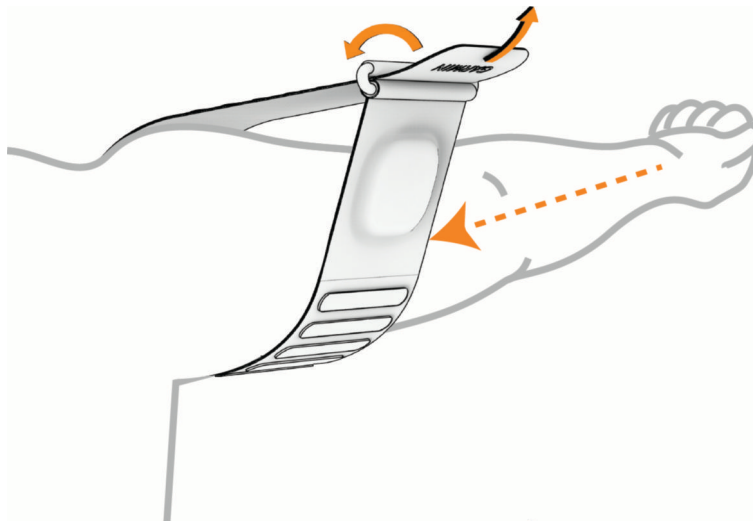
Sätta på sig sömnbandet Index Sleep Monitor

När du sover övervakar sömnbandet dina rörelser och sömnmönster. Du kan visa sömnstatistik på ditt Garmin Connect konto ([Sömnspårning, sidan 9](#)).

- 1 Bred ut sömnbandet.
- 2 Gör en ögla av bandet genom att trä sömnbandet genom fäststängan ①.



- 3 Placera armen i öglan och skjut sömnbandet till överarmen.



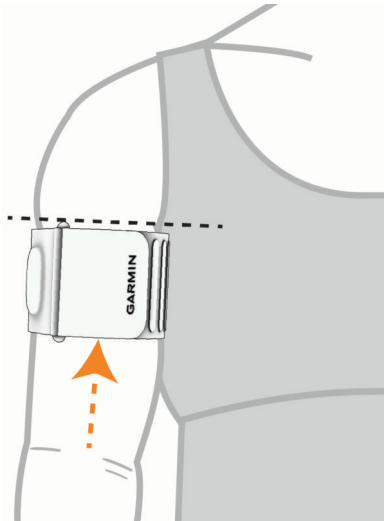
Sömnbandet ska sitta ovanför armbågen.

- 4 Böj armen och fäst bandets ände ② på en kardborrsektion.

- 5 Om det behövs tar du av sömnbandet från armen och justerar bandet så att det sitter bekvämt (*Tips för användning av sömnbandet, sidan 4*).

TIPS: När du har justerat sömnbandet så att det passar på armen ska du kunna dra på och av det festsatta sömnbandet utan att behöva justera det vid varje användning.

- 6 Placera modulen så att du inte ligger på den när du sover.



Tips för användning av sömnbandet

⚠ OBSERVERA

Vissa användare kan uppleva hudirritation efter långvarig användning av sömnbandet, särskilt om användaren har känslig hud eller allergier. Om du upplever att huden blir irriterad ska du ta av dig sömnbandet och ge huden tid att läka. Se till att sömnbandet är ren och torr och dra inte åt det för hårt för att undvika hudirritation.

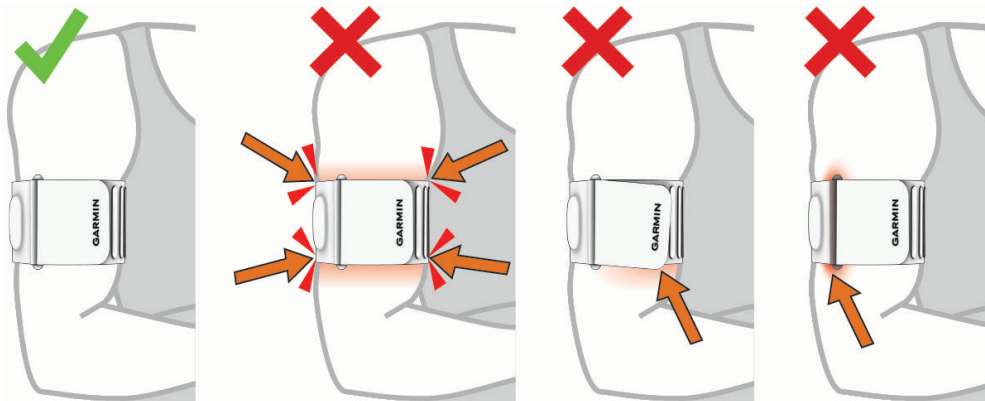
Index Sleep Monitor ska vara lätt åtsittande runt armen men ändå kännas bekvämt.

Obs! Det kan vara enklare att justera sömnbandet innan du sätter på det.

- För större armar ska man fästa kardborrbandet närmare fäststången.
- När sömnbandet har justerats ordentligt behåller du öglan så att du kan skjuta sömnbandet på och av under användning utan att behöva justera ytterligare.
- Kontrollera sömnbandets passform för att minimera obehag under sömnen.

Obs! Det kan ta tid att hitta en bekväm passform.

- Se till att modulfickan ligger plant mot huden utan att skrynklas.
- Dra inte åt sömnbandet för hårt på armen.



- Placera modulfickan och fäststången på armens utsida så att modulen är vänd utåt.

TIPS: Du kan justera modulen närmare armens insida om det känns bekvämare.

- Undvik att ligga direkt ovanpå modulen.
- Undvik åtsittande kläder som kan trycka ihop sömnbandet.
- Tvätta sömnbandet regelbundet och innan du använder det första gången ([Maskintvätt, sidan 13](#))).

Lysdiod för modulstatus

Lysdiodsaktivitet	Status
Blinkande 	Modulen är i aktivt ihopparningsläge. Enheten är i ihopparningsläge i fem minuter.
Fast 	Modulen är hopparad.
Blinkande 	Modulen slås på.
Blinkande 	Modulen laddas. När laddningen ökar så ökar blinkningsperioden tills det är fulladdat.
Fast 	Modulen är fulladdad.
Växlande  	Modulen uppdaterar programvaran.
Blinkar 	Hopparring misslyckades eller så är batterinivån kritiskt låg. Du bör para ihop igen eller ladda modulen (Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6).
Fast 	Ett fel har inträffat. Du kan behöva återställa modulen (Återställa enheten, sidan 14).
Växlande   	Modulen återställs till fabriksinställningarna.

Ihopparning och konfiguration

Para ihop enheten med appen Garmin Connect

Om du vill använda de anslutna funktionerna i sömnbandet Index Sleep Monitor måste det paras ihop med appen Garmin Connect.

- 1 Placera telefonen inom 10 m (33 fot) från enheten.
- 2 I appbutiken i din telefon installerar och öppnar du appen  Garmin Connect.
- 3 Anslut modulen till en strömkälla med USB-kabeln ([Aktivera sömnbandet, sidan 2](#)).

Enhetens statuslysdiod blinkar  i aktivt ihopparningsläge. Enheten är i ihopparningsläge i fem minuter.

TIPS: Om du vill aktivera ihopparningsläget manuellt trycker du bestämt på modulen och snabbt upp till 15 gånger tills lysdioden blinkar  ([Lysdiod för modulstatus, sidan 5](#)).

- 4 Skanna QR-koden med telefonen.



- 5 Slutför hoppningen genom att följa instruktionerna på skärmen i appen Garmin Connect.

Para ihop Index sömnbandet igen

Om du redan har parat ihop sömnband med appen Garmin Connect, men sömnbandet inte skickar data till appen, kan du följa de här stegen för att försöka para ihop sömnbandet och appen Garmin Connect igen.

- 1 Ta bort ditt sömnband från Garmin Connect appen och Bluetooth® inställningarna på telefonen.
- 2 Anslut sömnbandsmodulen till en USB-laddningsport.

 ([Lysdiod för modulstatus, sidan 5](#))

- 3 Koppla bort sömnbandsmodulen från USB-laddningsporten.



- 4 Knacka modulen hårt och snabbt upp till 15 gånger.



- 5 Para ihop igen ([Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6](#)).

Obs! Efter 5 minuters inaktivitet blinkar enhetens lysdiod , vilket anger att parkopplingsläget är stängt. Om det behövs upprepar du steg 4 för att påbörja ihopparningsläget.

Ställa in larm

Innan du kan ställa in ett larm måste Index Sleep Monitor vara aktiverad och ansluten till appen Garmin Connect.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **Alarm > Lägg till larm**.
- 4 Välj **Tid** för att ställa in larmtiden.
- 5 Välj **Repetera** för att ställa in eller anpassa upprepning av larmet.
- 6 Om du vill ställa in att ett larm ska väcka dig försiktigt under ett 30-minutersfönster innan det schemalagda larmet baserat på optimal sömntid aktiverar du **Smart väckningslarm**.
Obs! Larmet startar alltid vid den tid du har valt, i tillägg till eventuella tidigare larm. Om du till exempel ställer väckarklockan på 08:00, kan väckarklockan försiktigt väcka dig mellan 07:30 och 08:00.
- 7 Välj **Spara**.
- 8 Om du vill ställa in och spara fler larm väljer du **Lägg till larm** och upprepar steg 4 till 7.

Redigera ett larm

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **Alarm > Ändra**.
- 4 Välj ett larm.
- 5 Välj ett alternativ.
- 6 Välj **Spara**.

Pausa eller stoppa ett larm

Du kan använda appen Garmin Connect för att ställa in ett larm ([Ställa in larm, sidan 7](#)).

När modulen vibrerar väljer du ett alternativ:

- Tryck snabbt två gånger på modulen för att pausa larmet.
- Om du vill stänga av larmet trycker du snabbt fyra gånger på modulen.

Du kan ställa in vibrationsnivån i appen Garmin Connect ([Ställa in vibrationsnivå, sidan 7](#)).

Systeminställningar

Ställa in ett sömnschema

Enheten använder ditt sömnschema som en guide för att mäta din sömn korrekt. Använd appen Garmin Connect för att ange dina normala sovtider.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **System > Sovschema**.
- 4 Välj det dagintervall du vill ställa in.
- 5 Välj **Läggdags** och **Uppvakningstid** och ange de specifika tiderna.

Ställa in vibrationsnivå

- 1 I appen Garmin Connect väljer du **••• > Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **System > Varningsvibration**.
- 4 Välj vibrationsnivån.
Obs! En högre vibrationsnivå minskar batteriets livslängd.

Aktivera modulen

Placera fingret över sensorn på baksidan av modulen i fem sekunder.

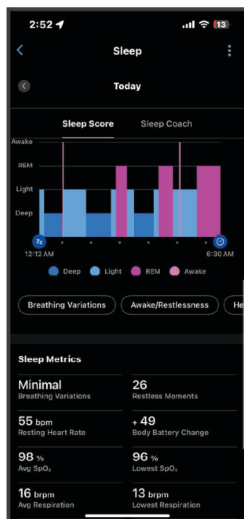


Lysdioden blinkar ☐ när enheten slås på.

Visa dina sömndata

Om du vill visa dina sömndata i appen Garmin Connect måste både Index Sleep Monitor och appen Garmin Connect vara aktiverade och anslutna.

- 1 När du har vaknat och har sovit klart tar du bort sömnbandet från armen.
- 2 Placera sömnbandet nära den hopparade telefonen.
- 3 Öppna Garmin Connect appen.
Obs! Appen måste vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 4 Vänta några minuter medan sömnbandet synkroniserar dina sömndata med appen Garmin Connect.
Sömndata synkroniseras också till en kompatibel Garmin® klocka som är hopparad med Garmin Connect.
- 5 Visa dina sömndata i appen Garmin Connect eller på din primära Garmin wearable.



Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect

Index Sleep Monitor synkroniserar regelbundet data automatiskt med appen Garmin Connect när enheten är aktiverad och ansluten till appen Garmin Connect. Du kan även synkronisera data manuellt när som helst.

- 1 Placera enheten nära den hopparade telefonen.
- 2 Öppna Garmin Connect appen.
TIPS: Appen kan vara öppen eller köras i bakgrunden.
- 3 Välj ●●● > **Garmin-enheter**.
- 4 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 5 Välj ↺.
- 6 Vänta medan data synkroniseras.
- 7 Visa sömndata i Garmin Connect appen.

Sömnspåring

Sömnbandet Index Sleep Monitor mäter och övervakar automatiskt dina rörelser under dina normala sömntimmar medan du sover. Du kan ställa in normala sovtider i appen Garmin Connect. Sömnstatistiken omfattar totalt antal timmars sömn, sömnstadier, sömnrörelser, vilopuls, förändring av Body Battery™ med mera. Sömntränaren ger rekommendationer om sömnbehov baserat på din sömn- och aktivitethistorik samt HRV-status. Du kan visa detaljerad sömnstatistik och ställa in ditt sömnschema på ditt Garmin Connect konto (*Ställa in ett sömnschema, sidan 7*).

Mer information finns på www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Sömnbandet analyserar din pulsvariabilitet, sömnkvalitet och dina sömnstadier för att bestämma din Body Battery förändring under natten. Du kan förvänta dig att få den största Body Battery förändringen efter en natt med god sömn. Aktivitet och stress kombineras för att dränera din energi hela dagen, medan tupplurar och vilsamma stunder kan sakta ner saker eller till och med ge dig en boost.

Obs! Sjukdom, alkoholkonsumtion och stress kan förhindra att du helt laddar ditt Body Battery över natten.

Synkronisera sömnbandet med ditt Garmin Connect konto för att visa dina senaste Body Battery förändringar, långsiktiga trender, och ytterligare information.

Pulsoximeter

Index Sleep Monitor har en pulsoximeter som mäter syremättnaden i blodet. Att känna till syremättnaden kan vara värdefullt för att förstå din allmänna hälsa och hjälpa dig att avgöra hur kroppen anpassar sig till höjden. Sömnbandet mäter syrenivån i blodet genom att lysa in i huden och mäta hur mycket ljus som absorberas. Detta kallas för SpO₂.

I appen Garmin Connect visas pulsoximetervärdena som ett SpO₂-värde i procent. Här kan du visa ytterligare information om pulsoximeteravläsningar, inklusive trender under flera dagar, samt eventuella variationer i din syremättnadsprocent (*Andningsvariationer, sidan 10*) Mer information om pulsoximeters noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Tips för oregelbundna pulsoximeterdata

Om pulsoximeters data är oregelbundna eller inte visas kan du testa följande tips.

- Tvätta och torka av armen innan du sätter på dig sömnbandet.
- Bär sömnbandet i höjd med hjärtat.
- Använd inte solskyddsprodukter, hudlotion eller insektsmedel under sömnbandet.
- Se till att du inte repar den optiska sensorn på modulens baksida.

HRV-status

Sömnbandet Index Sleep Monitor analyserar dina pulsvärden medan du sover för att fastställa din pulsvariabilitet (HRV), dvs. hur tiden mellan två hjärtslag förändras. Träning, fysisk aktivitet, sömn, kost och hälsosamma vanor påverkar alla din pulsvariabilitet. HRV-värden kan variera kraftigt beroende på kön, ålder och konditionsnivå. Ett balanserat HRV-värde kan vara positiva tecken på hälsa, till exempel bra tränings- och återhämtningsbalans, bättre kardiovaskulär kondition och förmåga att stå emot stress. Ett obalanserat eller dåligt värde kan vara tecken på utmattnings- och återhämtningsbehov eller ökad belastning. För bästa resultat bör du konsekvent bära sömnbandet medan du sover. Sömnbandet behöver tre veckors sammanhängande sömndata för att visa din pulsvariabilitetstatus.

Synkronisera ditt sömnband med ditt Garmin Connect konto för att visa din aktuella pulsvariabilitetstatus och trender.

Status	Beskrivning
Balanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar ligger inom standardintervallet.
Obalanserad	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är över eller under standardintervallet.
Låg	Din genomsnittliga HRV under sju dagar är långt under standardintervallet.
Dåligt	Medelvärdena för din HRV ligger långt under det normala intervallet för din ålder.
Ingen status	Det finns inte tillräckligt med data för att generera ett sjudagarsmedelvärde.

Hudtemperatur

Modulen i sömnbandet Index Sleep Monitor har en sensor som är utformad för att spåra variationer i din hudtemperatur över natten. Din hudtemperatur varierar med tiden, vilket kan vara relaterat till din senaste aktivitet och din sönmiljö. Hudtemperaturen kan också vara ett tecken på förändringar i din totala kroppstemperatur, vilket potentiellt kan ge en tidig indikation på sjukdom. Följ trenden och få ledtrådar för att förbättra din sömn och hälsa.

TIPS: Kvinnor kan även använda variationer i hudtemperaturen till att hålla bättre koll på sin menstruations- eller ägglossningscykel. Mer information finns på www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Du behöver använda sömnbandet i tre nätter för att fastställa normalvärdet för din hudtemperatur.

Andningsvariationer

OBSERVERA

Index Sleep Monitor är inte en medicinsk enhet och den är inte avsedd att användas vid diagnos eller övervakning av medicinska tillstånd. Mer information om pulsoximeterns noggrannhet hittar du på garmin.com/ataccuracy.

Den optiska pulsmätaren på Index Sleep Monitor har en pulsoximeterfunktion som kan mäta andningsvariationer under natten. Insikter om andningsvariationer tillhandahålls för att öka medvetenheten om din sönmiljö och ditt allmänna välmående. Sporadiska eller ofta förekommande andningsvariationer kan bero på dina egna livsstilsfaktorer eller din sovmiljö. Kontakta din läkare eller vården om du är orolig för din nivå av andningsvariationer.

På ditt Garmin Connect konto kan du visa ytterligare detaljer om andningsvariationer, exempelvis utveckling över flera dagar.

Enhetsinformation

Ladda enheten

⚠ VARNING

Den här enheten innehåller ett litiumjonbatteri. Guiden *Viktig säkerhets- och produktinformation* som medföljer i produktförpackningen, innehåller viktig information och produktvarningar.

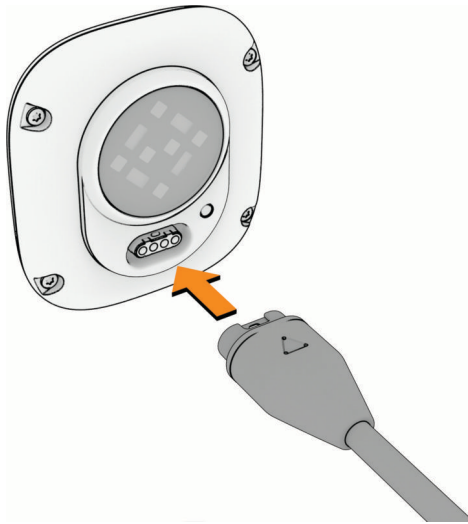
OBS!

För att förhindra korrosion ska du rengöra och torka av kontakterna och det omgivande området noggrant innan du laddar.

Obs! Det går inte att ladda enheten när den är utanför godkänt temperaturintervall (*Specifikationer, sidan 14*).

Enheten levereras med en egenutvecklad laddningskabel. Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om tillbehör och utbytesdelar.

- 1 Ta fram modulens baksida.
- 2 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget.



- 3 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-laddningsport.
- 4 Ladda enheten helt.
Lysdioden blinkar ■ vid laddning. Lysdioden lyser med fast ■ sken när enheten är färdigladdad.
Det kan ta upp till två timmar att ladda enheten helt.

Ansluta enheten till en dator

Du kan ansluta Index Sleep Monitor till din dator för att installera programvaruuppdateringar eller överföra aktivitetsfiler eller data till datorn.

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●● > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **System > USB-filåtkomst**.
- 4 Aktivera **Filåtkomst via USB**.
- 5 Sätt i kabeln (ände med ▲) i laddningsuttaget på enheten.
- 6 Anslut den andra änden av kabeln till en USB-port.

Beroende på vilket operativsystem du har på datorn visas enheten antingen som en bärbar enhet, en extern enhet eller en extern volym.

Obs! Mac® operativsystem identifierar inte enheten som standard. Du måste använda Garmin Express™ programvara för att interagera med filer på enheten.

Uppdatera programvaran med Garmin Connect appen

Innan du kan uppdatera enhetens programvara med Garmin Connect appen måste du ha ett Garmin Connect konto, och du måste para ihop enheten med en kompatibel smartphone (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6*).

Synkronisera enheten med Garmin Connect appen (*Synkronisera data manuellt med appen Garmin Connect, sidan 9*).

När ny programvara finns tillgänglig skickar Garmin Connect appen automatiskt uppdateringen till din enhet.

Skötsel av enheten

OBS!

Undvik kraftiga stötar och ovarsam hantering eftersom det kan förkorta produktens livslängd.

Använd inte kemiska rengöringsmedel, lösningsmedel eller insektsmedel som kan skada plastkomponenter och ytor.

Förvara inte enheten där den kan utsättas för extrema temperaturer eftersom det kan orsaka permanenta skador.

Tvätta inte modulen i tvättmaskinen. Modulen bör tåla tillfälligt regn eller vattenstänk. Om modulen placeras i tvättmaskinen eller torktumlaren kan modulen skadas (*Maskintvätt, sidan 13*).

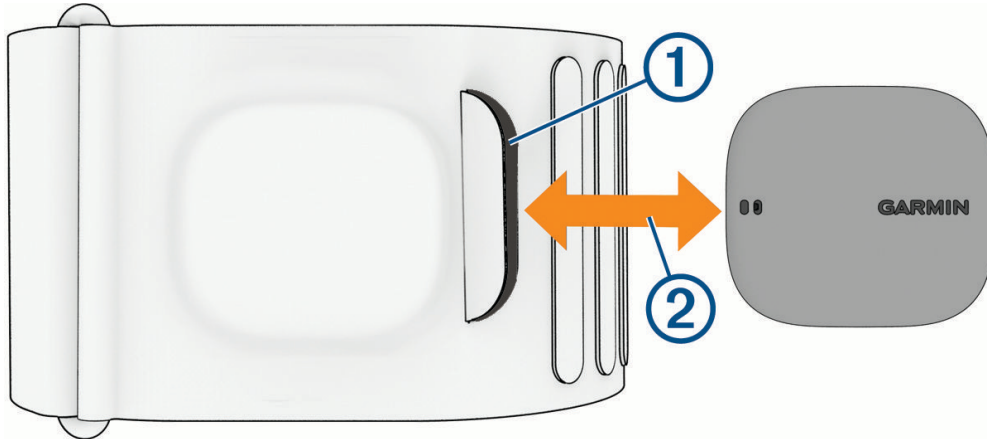
Använd inte vassa eller slipande föremål när du rengör modulen.

Se till att du inte repar sensorn på modulens baksida.

Ta bort och sätta i modulen i sömnbandet

Du måste ta bort modulen från Index Sleep Monitor för att tvätta sömnbandet (*Maskintvätt, sidan 13*).

- 1 Lossa kardborrbanden för att öppna modulfickan ① på sömnbandet.



- 2 Dra ut modulen ur fickan ②.
 - 3 Sätt i modulen genom att skjuta in den i den öppna fickan med Garmin logotypen vänd uppåt.
- TIPS:** När modulen är i sömnbandet får sensorn och laddningsporten inte vara överäckta av tyget.



Maskintvätt

Innan du tvättar sömnbandet i en tvättmaskin måste du ta ut modulen ur fickan (*Ta bort och sätta i modulen i sömnbandet, sidan 13*).

- Sätt ihop kardborrbanden på sömnbandet innan du tvättar det.
- Tvätta sömnbandet i tvättmaskinen tillsammans med annan tvätt eller ensamt.
- Lägg sömnbandet i en tvättpåse så att bandet inte blir tilltrasslat.
- Använd en liten mängd mild tvättmedel.

Obs! Använd inte natriumhypoklorit (Klorin) eller tvättmedel som innehåller starka kemikalier, sköljmedel, blekmedel eller slipmedel.

- Kör tvättmaskinen på ett skonsamt program med varmt vatten som är max 40 °C (104 °F) varmt.
- När du lufttorkar sömnbandet ska du hänga upp det eller lägga det plant.

Specifikationer

Sömnbånd	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 tum) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 tum)
Batterityp	Uppladdningsbart, inbyggt litiumjonbatteri
Batteritid	Upp till 7 nätter, med SpO ₂
Drifttemperaturområde	Från -20 till 60 °C (från -4 till 140 °F)
Laddningstemperaturområde	Från 0 till 45 °C (från 32 till 113 °F)
Trådlös frekvens	2,4 GHz vid -2,39 dBm max.
Vattenklassning	5 ATM ¹

Felsökning

Återställa enheten

Du kan återställa Index Sleep Monitor till fabriksinställningarna.

Obs! Om du återställer enheten tas långtidsdata bort, t.ex. hudtemperatur och pulsvariabilitet (HRV).

- 1 I appen Garmin Connect väljer du ●●● > **Garmin-enheter**.
- 2 Välj enheten Index Sleep Monitor.
- 3 Välj **System** > **Fabriksåterställning**.
Lysdioden blinkar    kontinuerligt tills återställningen är klar.
Obs! Det kan ta upp till 10 minuter att återställa enheten.
- 4 Para ihop igen (*Para ihop enheten med appen Garmin Connect, sidan 6*).

Telefonen ansluter inte till sömnbandet

Om telefonen inte ansluter till sömnbandet kan du prova följande tips.

- Stäng av telefonen och sätt sedan på den igen.
- Aktivera Bluetooth teknik på din telefon.
- Uppdatera Garmin Connect appen till den senaste versionen.
- Innan du försöker para ihop igen tar du bort sömnbandet från Garmin Connect appen och Bluetooth inställningarna på telefonen.
- När enheten har separerats ansluter du sömnbandet till en USB-laddningsport, kopplar bort sömnbandet och knackar sedan bestämt på modulen och snabbt upp till 15 gånger.
 (*Para ihop Index sömnbandet igen, sidan 6*)
- Om du har köpt en ny telefon ska du ta bort sömnbandet från Garmin Connect appen på den telefon som du inte längre tänker använda.
- På din smartphone öppnar du appen Garmin Connect, väljer ●●● > **Garmin-enheter** > **Lägg till enhet** för att starta ihoppningsläget.

Hur kontrollerar jag batterinivån?

Det finns två olika sätt att kontrollera batterinivån.

- I appen Garmin Connect väljer du ●●● > **Garmin-enheter** och väljer Index Sleep Monitor.
- Ta bort Index Sleep Monitor från armen och kontrollera snabbt lysdioden.
Enhetsstatusen blinkar  när batterinivån är kritisk låg.

¹ Enheten klarar tryck som motsvarar ett djup på 50 m. Mer information finns på www.garmin.com/waterrating.

Mitt sömnband synkroniseras inte med appen

- Kontrollera att du har slutfört konfigurationsprocessen ([Aktivera sömnbandet, sidan 2](#)).
- Ta bort sömnbandet från armen omedelbart efter att du har vaknat så att sömnbandet synkroniseras direkt med appen Garmin Connect.
- Placera sömnbandet inom räckhåll för telefonen.
- Placera fingret över sensorn på baksidan av modulen i fem sekunder för att väcka den.
- Om enheterna redan är hopparade stänger du av Bluetooth i telefonen och slår på det igen.
- Om dina enheter redan är hopparade kontrollerar du att appen Garmin Connect är aktiverad eller körs i bakgrunden.
- Om enheterna redan är ihopparade tar du bort Index Sleep Monitor från Bluetooth inställningarna på telefonen och parar ihop enheterna igen ([Para ihop Index sömnbandet igen, sidan 6](#)).
- Om enheterna inte är ihopparade aktiverar du Bluetooth teknologi på din smartphone.
- Öppna appen Garmin Connect i telefonen, välj **••• > Garmin-enheter**, välj Index Sleep Monitor och välj  för att synkronisera manuellt.

Mer information

- Ytterligare handböcker, artiklar och programvaruuppdateringar hittar du på support.garmin.com.
- Gå till buy.garmin.com eller kontakta din Garmin återförsäljare för information om kompatibla enheter och utbytesdelar.
- Gå till www.garmin.com/ataccuracy.

Det här är inte en medicinsk enhet. Pulsoximeterfunktionen är inte tillgänglig i alla länder.

