

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Kullanma Kılavuzu

© 2025 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin® ve Garmin logosu, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ve Index™ Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markalarıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. Mac®, Apple Inc.in ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markasıdır. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04990

İçindekiler

Giriş.....	1
Başlarken.....	1
Cihaz Genel Bilgileri.....	1
Uyku Bandını Etkinleştirme.....	2
Index Sleep Monitor Uyku Bandını	
Takma.....	3
Modül Durumu LED'i.....	5
Eşleştirme ve Kurulum.....	6
Cihazınızı Garmin Connect	
Uygulamasıyla Eşleştirme.....	6
Alarm Ayarlama.....	7
Sistem Ayarları.....	7
Modülü Uyandırma.....	8
Uyku Verilerinizi Görüntüleme.....	8
Verilerinizi Garmin Connect	
Uygulamasıyla Manuel Olarak	
Senkronize Etme.....	9
Uyku İzleme.....	9
Body Battery.....	9
Nabız Oksimetresi.....	9
Kalp Hızı Değişkenliği Durumu.....	10
Cilt Sıcaklığı.....	10
Nefes Alma Varyasyonları.....	10
Cihaz Bilgileri.....	11
Cihazı Şarj Etme.....	11
Cihazı Bilgisayarınıza Bağlama.....	11
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	12
Cihaz Bakımı.....	12
Teknik Özellikler.....	14
Sorun Giderme.....	14
Cihazı Sıfırlama.....	14
Telefonum, uyku bandına	
bağlanmıyor.....	14
Pil seviyesini nasıl kontrol	
edebilirim?.....	14
Uyku bandım uygulamayla senkronize	
olmuyor.....	15
Daha Fazla Bilgi Alma.....	15

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

Başlarken

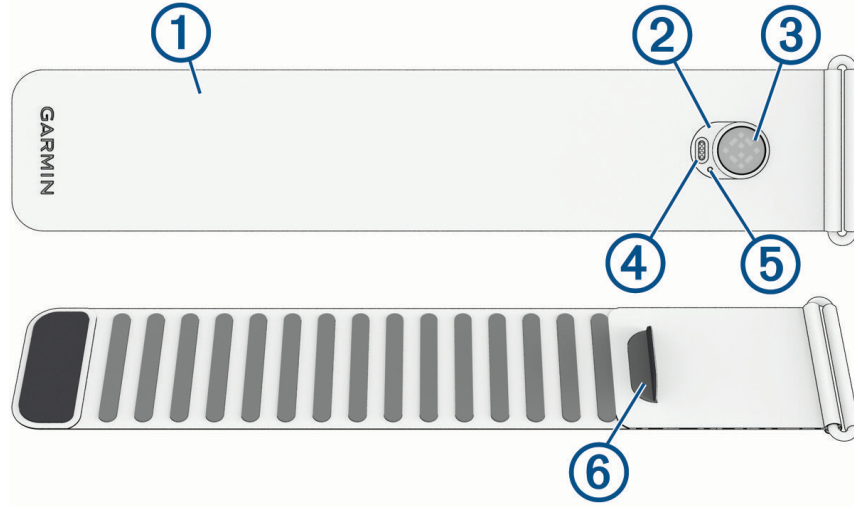
Index Sleep Monitor uyku bandınızı ilk kez kullanırken kurulum yapmak ve temel özellikleri öğrenmek için bu görevleri tamamlamanız gerekir.

- Uyku bandını açmak için uyku bandını şarj cihazına takın (*Uyku Bandını Etkinleştirme, sayfa 2*).
- Garmin Connect™ uygulamasını telefonunuza indirin ve cihazları eşleştirin (*Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6*).
- Uyku bandını şarj edin (*Cihazı Şarj Etme, sayfa 11*).
- Yazılım güncellemelerini kontrol edin (*Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme, sayfa 12*).

Yazılım güncellemeleri gizlilik, güvenlik ve özelliklerle ilgili değişiklikler ve geliştirmeler sunar.

- Uyumadan önce uyku bandını etkinleştirin (*Uyku Bandını Etkinleştirme, sayfa 2*).

Cihaz Genel Bilgileri



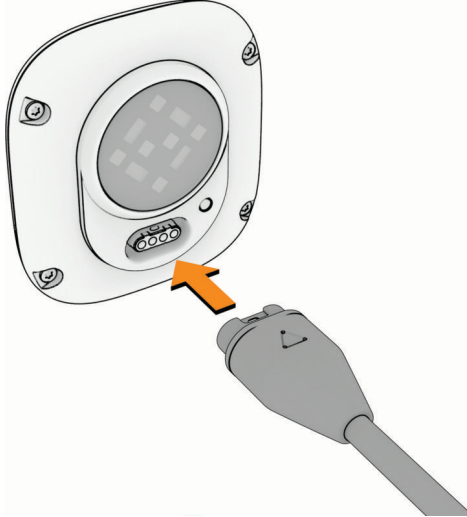
①	Uyku bandı
②	Modül
③	Sensör
④	Şarj bağlantı noktası
⑤	LED
⑥	Modül cebi açıklığı

Uyku Bandını Etkinleştirme

1 Modülün arkasındaki sensörden koruyucu filmi çıkarın.



2 Kabloyu (▲ ucu) şarj bağlantı noktasına takın.



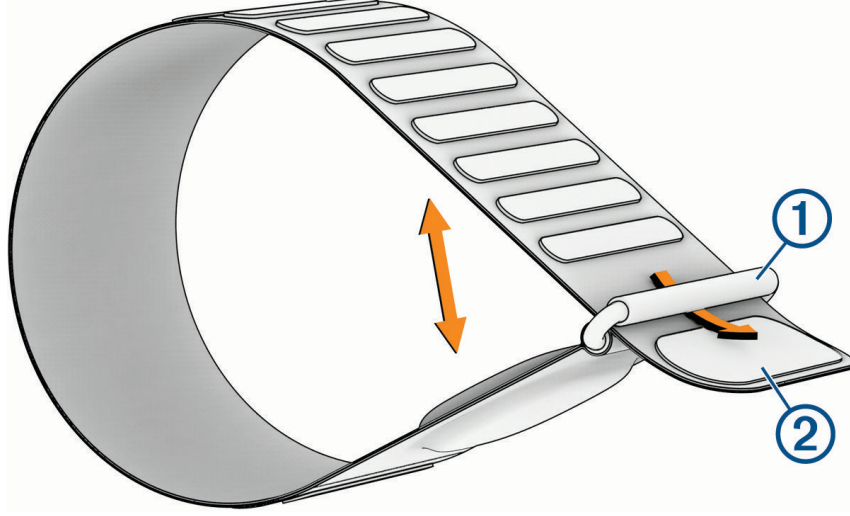
3 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın.

Aktif eşleştirme modunda LED, ■ renkte yanıp söner (*Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6*).

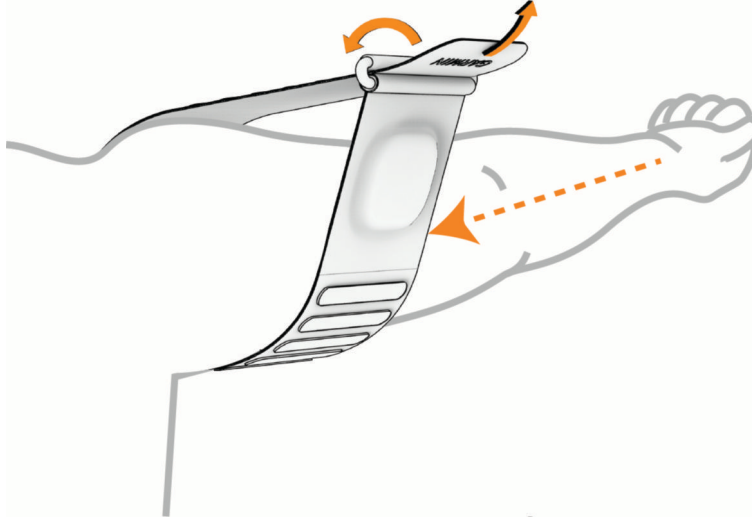
Index Sleep Monitor Uyku Bandını Takma

Uyku bandı, siz uyurken hareketlerinizi ve uyku düzenlerinizi izler. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz ([Uyku İzleme](#), [sayfa 9](#)).

- 1 Uyku bandını açın.
- 2 Uyku bandını tutma çubuğundan ① geçirerek bantla bir halka oluşturun.



- 3 Kolunuzu halkanın içine yerleştirin ve uyku bandını üst kolunuza doğru kaydırın.



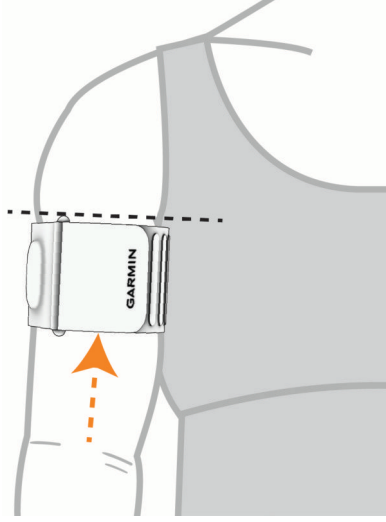
Uyku bandı dirseğinizin üzerinde olmalıdır.

- 4 Kolunuzu bükün ve bandın ucunu ② kanca ve halka bölümüne bağlayın.

- 5 Gerekirse uyku bandını kolunuzdan çıkarın ve bandı rahat olacak şekilde ayarlayın (*Uyku Bandını Takma İpuçları, sayfa 4*).

İPUCU: Uyku bandını kolunuza uyacak şekilde ayarladıktan sonra, her kullanımdan önce ayarlamak zorunda kalmadan, bağlı uyku bandını kolunuzda kaydırarak takip çıkarabilirsiniz.

- 6 Modülü uyku sırasında üzerine yaslanmayacağınız bir yere yerleştirin.



Uyku Bandını Takma İpuçları

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa uyku bandını uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz uyku bandını çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için uyku bandının temiz ve kuru olduğundan ve kolunuza çok sıkı takılmadığından emin olun.

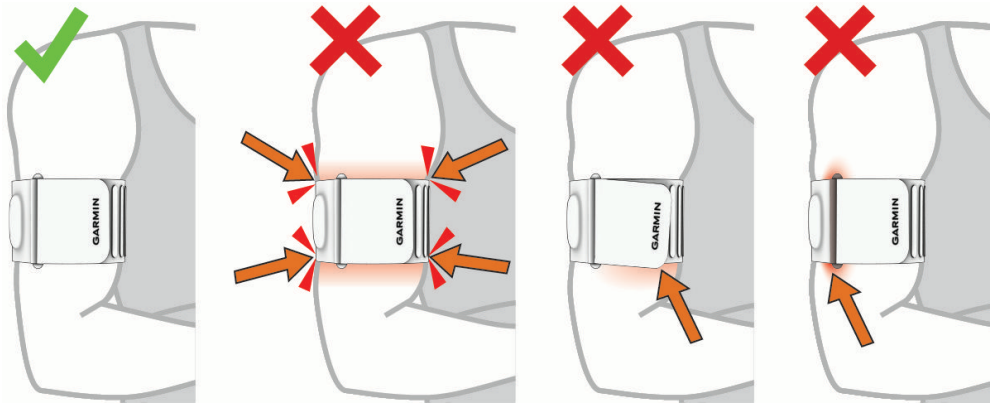
Index Sleep Monitor uyku bandı, kol üzerine hafifçe oturmalıdır ve rahat hissettirmelidir.

NOT: Takmadan önce uyku bandını ayarlamak daha kolay olabilir.

- Daha büyük kollar için kancayı ve halka kayışı tutma çubuğuna daha yakın bağlayın.
- Uyku bandını uygun şekilde ayarladıktan sonra, kullanım sırasında ek ayarlama yapmadan uyku bandını takıp çıkarabilmek için halkanın şeklini bozmamaya dikkat edin.
- Uyku sırasında rahatsızlığı en aza indirmek için uyku bandınızın genişliğini kontrol edin.

NOT: Rahat genişliği bulmak zaman alabilir.

- Modül cebinin cilt üzerinde düz durduğundan ve büzülmediğinden emin olun.
- Koldaki uyku bandını aşırı sıkmayın.



- Modül cebini ve tutma çubuğunu, modül dışarı bakacak şekilde kolun dış kısmına yerleştirin.

İPUCU: Daha rahat hissettiriyorsa modülü kolunuzun içine daha yakın olacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

- Doğrudan modülün üzerine uzanmaktan kaçının.
- Uyku bandını sıkıştırabilecek dar giysiler giymekten kaçının.
- Uyku bandını düzenli olarak ve ilk kez takmadan önce yıkayın ([Makinede Yıkama, sayfa 13](#)).

Modül Durumu LED'i

LED Etkinliği	Durum
Yanıp sönen 	Modül aktif eşleştirme modunda. Cihaz, 5 dakika boyunca eşleştirme modunda kalır.
Sabit yanan 	Modül eşleştirildi.
Yanıp sönen 	Modül açılıyor.
Yanıp sönen 	Modül şarj oluyor. Şarj seviyesi arttıkça yanıp sönmeye süresi cihaz tam olarak şarj olana kadar artar.
Sabit yanan 	Modül tamamen şarj oldu.
Değişen  	Modül, yazılımı güncelliyor.
Yanıp sönen 	Eşleştirme başarısız oldu veya pil seviyesi kritik derecede düşük. Tekrar eşleştirmeniz veya modülü şarj etmeniz gerekir (Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6).
Sabit yanan 	Bir hata oluştu. Modülü sıfırlamanız gerekebilir (Cihazı Sıfırlama, sayfa 14).
Değişen   	Modül varsayılan fabrika değerlerine sıfırlanıyor.

Eşleştirme ve Kurulum

Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme

Index Sleep Monitor uyku bandının bağlı özelliklerini kullanmak için bu bandın Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Telefonunuzu, cihazınızın 10 m (33 ft.) yakınına getirin.
- 2 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından  Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 3 Modülü USB kablosuyla bir güç kaynağına takın (*Uyku Bandını Etkinleştirme, sayfa 2*).
Cihaz durum LED'i aktif eşleştirme modunda  renkte yanıp söner. Cihaz, 5 dakika boyunca eşleştirme modunda kalır.
İPUCU: Eşleştirme moduna manuel olarak girmek için LED  renkte yanıp sönene kadar modüle 15 defaya kadar sert ve hızlı bir şekilde dokununuz (*Modül Durumu LED'i, sayfa 5*).
- 4 Telefonunuzla QR kodunu tarayın.



- 5 Eşleştirme işlemini tamamlamak için Garmin Connect uygulamasında ekrandaki talimatları izleyin.

Index Uyku Bandını Yeniden Eşleştirme

Uyku bandınızı daha önce Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirdiyseniz ancak uyku bandı uygulamaya veri göndermiyorsa uyku bandı ile Garmin Connect uygulaması arasındaki eşleştirme işlemini tekrar denemek için aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz.

- 1 Uyku bandınızı telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasından ve Bluetooth® ayarlarından kaldırın.
- 2 Uyku bandı modülünü bir USB şarj bağlantı noktasına takın.
 (*Modül Durumu LED'i, sayfa 5*)
- 3 Uyku bandı modülünü USB şarj bağlantı noktasından çıkarın.



- 4 Modüle 15 defaya kadar sert ve hızlı bir şekilde dokununuz.



- 5 Eşleştirme işlemini tekrar deneyin (*Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6*).

NOT: 5 dakika boyunca herhangi bir işlem yapılmazsa cihaz LED'i, eşleştirme modunun kapatıldığını göstermek için  renkte yanıp söner. Gerekirse eşleştirme modunu başlatmak için 4. adımı tekrarlayın.

Alarm Ayarlama

Bir alarm ayarlayabilmek için Index Sleep Monitor cihazınızın uyanık ve Garmin Connect uygulamasına bağlı olması gerekir.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 3 **Alarmlar > Alarm Ekle** ögesini seçin.
- 4 Alarm saatini ayarlamak için **Süre** ögesini seçin.
- 5 Alarm tekrarını ayarlamak veya özelleştirmek için **Tekrarla** ögesini seçin.
- 6 Optimum uyku zamanlamasına göre planlanmış alarmınızdan önceki 30 dakikalık süre içinde sizi nazikçe uyandıracak bir alarm kurmak için **Akıllı Uyandırma Alarmı** ögesini açın.
NOT: Alarmınız, daha önceki alarmlara ek olarak seçtiğiniz saatte her zaman çalacaktır. Örneğin alarmınızı 08:00'e ayarlarsanız 07:30 ile 08:00 saatleri arasında alarm, sizi uyanmanız için hafifçe uyarabilir.
- 7 **Kaydet** ögesini seçin.
- 8 Ek alarmlar ayarlamak ve kaydetmek için **Alarm Ekle** ögesini seçin ve 4 ila 7. adımları tekrarlayın.

Alarm Düzenleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 3 **Alarmlar > Düzenle** ögesini seçin.
- 4 Bir alarm seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin.
- 6 **Kaydet** ögesini seçin.

Alarmı Erteleme veya Durdurma

Bir alarm ayarlamak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Alarm Ayarlama, sayfa 7](#)).

Modül titreşirken bir seçenek belirleyin:

- Alarmı ertelemek için modüle iki kez hızlıca dokunun.
- Alarmı durdurmak için modüle dört kez hızlıca dokunun.

Titreşim seviyesini Garmin Connect uygulamasında ayarlayabilirsiniz ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 7](#)).

Sistem Ayarları

Uyku Programınızı Ayarlama

Cihazınız uykunuzu doğru şekilde ölçmek için kılavuz olarak uyku programınızı kullanır. Tipik uyku saatlerinizi ayarlamak için Garmin Connect uygulamasını kullanın.

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 3 **Sistem > Uyku Programı** ögelerini seçin.
- 4 Ayarlamak istediğiniz gün aralığını seçin.
- 5 **Uyku Saati** ve **Uyanma Saati** ögesini seçin ve belirli saatleri girin.

Titreşim Seviyesini Ayarlama

- 1 Garmin Connect uygulamasından **••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 3 **Sistem > Uyarı Titreşimi** ögelerini seçin.
- 4 Titreşim düzeyini seçin.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Modülü Uyandırma

Parmağınızı modülün arkasındaki sensörün üzerinde 5 saniye boyunca tutun.



Cihaz açıldığında LED ☐ renkte yanıp söner.

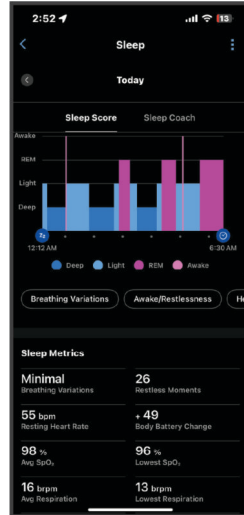
Uyku Verilerinizi Görüntüleme

Uyku verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntülemek için hem Index Sleep Monitor cihazınız hem de Garmin Connect uygulamanız uyanık ve bağlı olmalıdır.

- 1 Uyandıktan sonra, uyku bandını kolunuzdan çıkarın.
- 2 Uyku bandını eşleştirilmiş telefonun yakınına getirin.
- 3 Garmin Connect uygulamasını açın.

NOT: Uygulamanın arka planda açık veya çalışıyor durumda olması gerekir.

- 4 Uyku bandının uyku verilerini Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmesi için birkaç dakika bekleyin. Uyku verileri, Garmin Connect ile eşleştirilmiş uyumlu bir Garmin® saatle de senkronize edilir.
- 5 Uyku verilerinizi Garmin Connect uygulamasında veya Garmin birincil giyilebilir cihazınızda görüntüleyin.



Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Manuel Olarak Senkronize Etme

Index Sleep Monitor cihazı, cihazınız uyanık ve Garmin Connect uygulamasına bağlı olduğunda Garmin Connect uygulamasıyla verileri düzenli ve otomatik olarak senkronize eder. Verileri istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Cihazı eşleştirilmiş telefonun yakınına getirin.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 ••• > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 4 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 5  simgesini seçin.
- 6 Veriler senkronize edilirken bekleyin.
- 7 Uyku verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Uyku İzleme

Index Sleep Monitor uyku bandı, siz uyurken uykunuzu otomatik olarak algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Garmin Connect uygulamasında normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz. Uyku istatistikleri; toplam uyku süresini, uyku aşamalarını, uyku hareketini, dinlenme durumundaki kalp atış hızını, Body Battery™ değişikliğini ve daha fazlasını içerir. Uyku koçunuz, uyku ve etkinlik geçmişinize ve HRV durumunuza göre uyku ihtiyacı önerileri sunar. Ayrıntılı uyku istatistiklerini görüntüleyebilir ve Garmin Connect hesabınızda uyku programınızı ayarlayabilirsiniz (*Uyku Programınızı Ayarlama, sayfa 7*).

Daha fazla bilgi için www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/ adresine gidin.

Body Battery

Uyku bandınız, gece boyunca Body Battery değişikliğinizi belirlemek için kalp atış hızınızın değişkenliğini, uyku kalitenizi ve uyku aşamalarınızı analiz eder. İyi bir gece uykusunda en yüksek Body Battery değişimini görmeyi bekleyebilirsiniz. Etkinlik ve stres bir araya gelerek gün boyunca enerjinizi tüketirken kısa uykular ve dinlenme anları bunu yavaşlatabilir ve hatta size hız kazandırabilir.

NOT: Hastalık, alkol tüketimi ve stres, gece boyunca tam Body Battery şarjını engelleyebilir.

En güncel Body Battery değişikliklerini, uzun vadeli eğilimleri ve ilave ayrıntıları görüntülemek için uyku bandınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Nabız Oksimetresi

Index Sleep Monitor uyku bandında, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçen nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Uyku bandınız, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Garmin Connect uygulamanızda nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Burada, birden fazla gündeki eğilimler ve oksijen doygunluğu yüzdenizdeki değişiklikler dahil olmak üzere nabız oksimetre okumanız hakkında ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz (*Nefes Alma Varyasyonları, sayfa 10*). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Uyku bandını takmadan önce kolunuzu temizleyin ve kurulayın.
- Uyku bandını kalp seviyesinde takın.
- Uyku bandını kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Modülün arkasındaki optik sensörü çizmeyin.

Kalp Hızı Değişkenliği Durumu

Index Sleep Monitor uykü bandınız, siz uyurken kalp atış hızı değerlerinizi analiz ederek iki kalp atışı arasındaki sürenin değişme hızı olan kalp atış hızı değişkenliğini (HRV) belirler. Antrenman, fiziksel aktivite, uykü, beslenme ve sağlıklı alışkanlıkların tümü kalp atış hızınızın değişkenliğini etkiler. HRV değerleri cinsiyete, yaşa ve fitness seviyesine göre büyük ölçüde değişiklikler gösterebilir. Dengeli bir HRV durumu, iyi antrenman ve toparlanma dengesi, daha yüksek kardiyovasküler fitness ve stres direnci gibi sağlık açısından olumlu belirtilere işaret edebilir. Dengesiz veya zayıf bir durum yorgunluğun, daha fazla toparlanma ihtiyacının veya daha fazla stresin belirtisi olabilir. En iyi sonuçları almak için uykü bandını uyurken sürekli olarak takmalısınız. Uykü bandı, kalp hızı değişkenlik durumunuzu görüntüleyebilmek için üç haftalık tutarlı uykü verilerine ihtiyaç duyar.

Mevcut kalp atış hızı değişkenlik durumunuzu ve eğilimlerinizi görüntülemek için uykü bandınızı Garmin Connect hesabınızla senkronize edin.

Durum	Açıklama
Dengeli	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızda.
Dengesiz	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın üzerinde veya altında.
Alçak	Yedi günlük ortalama HRV'iniz başlangıç aralığınızın oldukça altında.
Zayıf	HRV değerleriniz, yaşıınız için normal aralığın oldukça altındadır.
Durum Yok	Yedi günlük ortalama oluşturmak için veriler yetersizdir.

Cilt Sıcaklığı

Index Sleep Monitor uykü bandındaki modüle, cilt sıcaklığınızdaki değişiklikleri gece boyunca takip etmek üzere tasarlanmış bir sensör bulunur. Cilt sıcaklığınız zamanla değişir ve bu da son etkinliğiniz ve uykü ortamınızla ilgili olabilir. Cilt sıcaklığı, genel vücut sıcaklığınızdaki değişikliklerin bir işareti olabilir ve potansiyel olarak hastalığın erken bir göstergesi olabilir. Uykünüzü ve sağlığınıza iyileştirmeye yönelik ipuçları için eğilimleri izleyin.

İPUÇU: Kadınlarda, menstrüasyon veya ovülasyon döngüsünü daha iyi takip etmek için de cilt sıcaklığı değişimlerini kullanabilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/ adresine gidin.

Cilt sıcaklığı temel seviyenizi belirlemek için üç gece boyunca uyurken uykü bandınızı takın.

Nefes Alma Varyasyonları

⚠ DİKKAT

Index Sleep Monitor cihazınız tıbbi bir cihaz değildir ve herhangi bir tıbbi durumun teşhisi veya izlenmesi için kullanılmak üzere geliştirilmemiştir. Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Index Sleep Monitor cihazındaki optik kalp atış hızı sensörü, gece boyunca nefes alma varyasyonlarınızı ölçebilen bir nabız oksimetresi özelliğine sahiptir. Nefes alma varyasyonu içgörüler, uykü ortamınız ve genel sağlığınıza dair farkındalığı artırmak için sağlanır. Ara sıra veya sık sık görülen nefes alma varyasyonları, kişisel yaşam tarzı faktörlerinizden veya uykü ortamınızdan kaynaklanıyor olabilir. Nefes alma varyasyonlarınızın düzeyinden endişe duyuyorsanız doktorunuza veya sağlık uzmanınıza başvurun.

Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nefes alma varyasyonları ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz.

Cihaz Bilgileri

Cihazı Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

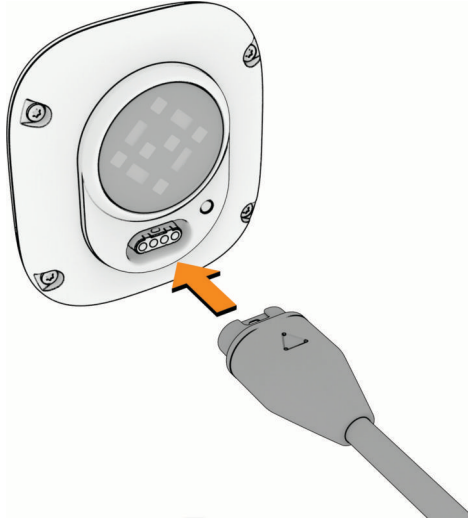
DUYURU

Aşınmayı önlemek için şarj etmeden önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın.

NOT: Cihaz, onaylanan sıcaklık aralığının dışındayken şarj olmaz (*Teknik Özellikler*, sayfa 14).

Cihazınız özel bir şarj kablosuyla birlikte gelir. İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalar için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

- 1 Modülün arkasını bulun.
- 2 Kabloyu (▲ ucu) şarj bağlantı noktasına takın.



- 3 Kablosunun diğer ucunu bir USB şarj bağlantı noktasına takın.
- 4 Cihazı tamamen şarj edin.
Şarj olurken LED, ■ renkte yanıp söner. Şarj tamamlandığında LED, sabit ■ renkte yanar.
Cihazın tamamen şarj olması 2 saate kadar sürebilir.

Cihazı Bilgisayarınıza Bağlama

Yazılım güncellemelerini yüklemek veya etkinlik dosyalarını ya da verilerini bilgisayarınıza aktarmak için Index Sleep Monitor cihazını bilgisayarınıza bağlayabilirsiniz.

- 1 Garmin Connect uygulamasından ●●● > **Garmin Cihazları** ögesini seçin.
- 2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.
- 3 **Sistem > USB Dosya Erişimi** ögesini seçin.
- 4 **USB Üzerinden Dosya Erişimi** özelliğini etkinleştirin.
- 5 Kabloyu (▲ ucu) cihazdaki şarj bağlantı noktasına takın.
- 6 Kablonun diğer ucunu bir bilgisayarın USB bağlantı noktasına takın.

Bilgisayarınızın işletim sistemine bağlı olarak, cihaz bir taşınabilir cihaz, bir çıkarılabilir sürücü veya bir çıkarılabilir birim olarak görünür.

NOT: Mac® işletim sistemleri, cihazı varsayılan olarak algılamaz. Cihazınızdaki dosyalarla etkileşim kurmak için Garmin Express™ yazılımını kullanmanız gerekir.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak cihaz yazılımını güncelleyebilmek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve cihazı uyumlu bir akıllı telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6](#)).

Cihazınızı Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Manuel Olarak Senkronize Etme, sayfa 9](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi cihazınıza otomatik olarak gönderir.

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçınınız.

Plastik bileşenlere ve aksamlara zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçınınız.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayınız.

Modülü çamaşır makinesinde yıkamayınız. Modül, nadiren maruz kalınan yağmur veya su sıçramalarına dayanıklıdır. Modülün çamaşır makinesine veya kurutucuya koyulması modüle zarar verebilir ([Makinede Yıkama, sayfa 13](#)).

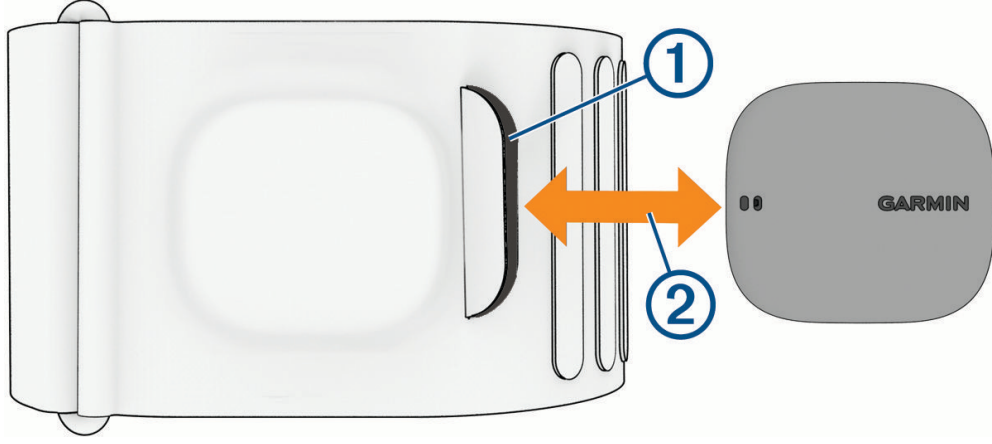
Modülü temizlemek için keskin veya aşındırıcı bir nesne kullanmayınız.

Modülün arkasındaki sensörü çizmeyiniz.

Modülü Uyku Bandından Çıkarma ve Uyku Bandına Takma

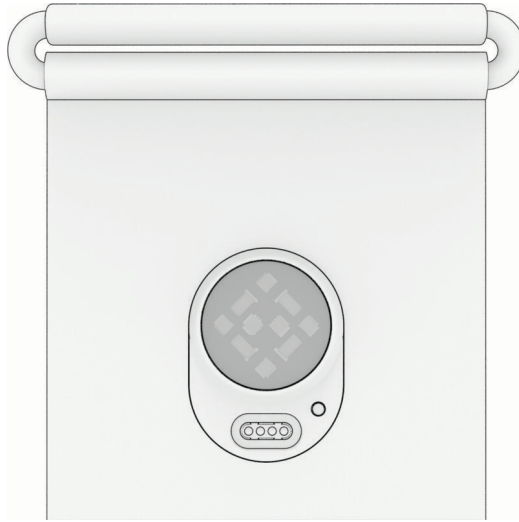
Uyku bandını yıkamak için modülü Index Sleep Monitor cihazından çıkarmanız gerekir (*Makinede Yıkama, sayfa 13*).

- 1 Uyku bandındaki modül cebini ① açmak için kanca ve halka bağlantılarını serbest bırakın.



- 2 Modülü cebin ② dışına doğru kaydırarak çıkarın.
- 3 Modülü takmak için Garmin logosu yukarı bakacak şekilde açık cebe doğru kaydırın.

İPUCU: Modül uyku bandındayken sensör ve şarj bağlantı noktası üzerinde kumaş bulunmamalıdır.



Makinede Yıkama

Uyku bandını çamaşır makinesinde yıkamadan önce modülü cepten çıkarmanız gerekir (*Modülü Uyku Bandından Çıkarma ve Uyku Bandına Takma, sayfa 13*).

- Uyku bandını yıkamadan önce üzerindeki kanca ve halka bağlantısını takın.
- Uyku bandını çamaşır makinesinde normal miktarda çamaşır veya tek başına yıkayın.
- Kayışın dolaşmasını önlemek için uyku bandını bir yıkama torbasına veya file çamaşır torbasına yerleştirin.
- Az miktarda yumuşak deterjan kullanın.

NOT: Çamaşır suyu veya sert kimyasallar, yumuşatıcı, çamaşır suyu veya aşındırıcı malzemeler içeren deterjan kullanmayın.

- Çamaşır makinesini, maksimum 40°C (104°F) sıcaklıkta suyla hassas programda çalıştırın.
- Uyku bandını kuruturken bir yere asın veya düz bir şekilde bırakın.

Teknik Özellikler

Uyku bandı	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,02 cm (12,8 x 2,5 x 0,06 inç) U/XL: 45,2 x 6,4 x 0,02 cm (17,8 x 2,5 x 0,06 inç)
Pil türü	Dahili şarj edilebilir, lityum iyon pil
Pil ömrü	SpO ₂ ile 7 geceye kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° ila 60°C (-4° ila 140°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° ila 45°C (32° ila 113°F)
Kablosuz frekansı	-2,39 dBm maksimumda 2,4 GHz.
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

Sorun Giderme

Cihazı Sıfırlama

Index Sleep Monitor cihazını varsayılan fabrika değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

NOT: Cihazın sıfırlanması, cilt sıcaklığı ve kalp atış hızı değişkenliği (HRV) gibi uzun süreli verileri siler.

1 Garmin Connect uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini seçin.

2 Index Sleep Monitor cihazını seçin.

3 **Sistem** > **Fabrika Ayarlarına Sıfırlama** öğelerini seçin.

Sıfırlama tamamlanana kadar LED, sürekli olarak    renklerde yanıp söner.

NOT: Cihazın sıfırlanması 10 dakikaya kadar sürebilir.

4 Tekrar eşleştirin (*Cihazınızı Garmin Connect Uygulamasıyla Eşleştirme, sayfa 6*).

Telefonum, uyku bandına bağlanmıyor

Telefonunuz uyku bandına bağlanmıyorsa şu ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Telefonunuzu kapatıp yeniden açın.
- Telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Garmin Connect uygulamasını son sürüme güncelleyin.
- Eşleştirme işlemi tekrar denemeden önce uyku bandınızı telefonunuzdaki Garmin Connect uygulamasından ve Bluetooth ayarlarından kaldırın.
- Cihaz eşleştirilmemişken uyku bandını bir USB şarj bağlantı noktasına takın, uyku bandını çıkarın ve ardından modüle 15 defaya kadar sert ve hızlı bir şekilde dokunun.

 (*Index Uyku Bandını Yeniden Eşleştirme, sayfa 6*)

- Yeni bir telefon satın aldıysanız uyku bandınızı, artık kullanmayacağınız telefondaki Garmin Connect uygulamasından kaldırın.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın ve ••• > **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** öğesini seçin.

Pil seviyesini nasıl kontrol edebilirim?

Pil seviyesini kontrol etmenin iki farklı yolu vardır.

- Garmin Connect uygulamasından ••• > **Garmin Cihazları** öğesini ve ardından Index Sleep Monitor öğesini seçin.
- Index Sleep Monitor cihazını kolunuzdan çıkarın ve LED'i hızlıca kontrol edin.
Pil seviyesi kritik derecede düşük olduğunda cihaz durumu  renkte yanıp söner.

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Uyku bandım uygulamayla senkronize olmuyor

- Kurulum işlemini tamamladığınızı doğrulayın ([Uyku Bandını Etkinleştirme, sayfa 2](#)).
- Uyku bandının Garmin Connect uygulamasıyla hemen senkronize olması için uyandıktan hemen sonra uyku bandını kolunuzdan çıkarın.
- Uyku bandını telefonunuzun yakınına getirin.
- Uyandırmak için parmağınızı 5 saniye boyunca modülün arkasındaki sensörün üzerinde tutun.
- Cihazlarınız önceden eşleştirildiyse telefonunuzda Bluetooth özelliğini kapatın ve tekrar açın.
- Cihazlarınız zaten eşleştirilmişse Garmin Connect uygulamasının uyanık olduğundan veya arka planda çalıştığından emin olun.
- Cihazlarınız önceden eşleştirildiyse Index Sleep Monitor cihazını telefonunuzdaki Bluetooth ayarlarından kaldırın ve cihazları yeniden eşleştirin ([Index Uyku Bandını Yeniden Eşleştirme, sayfa 6](#)).
- Cihazlarınız eşleştirilmediyse telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın, **Garmin Cihazları** öğesini seçin, Index Sleep Monitor öğesini seçip manuel olarak senkronize etmek için  simgesini seçin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
- Uyumlu cihazlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin satıcınızla iletişime geçin.
- www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

