

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin® un Garmin logotips ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ un Index™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. Mac® ir Apple Inc Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04990

Saturs

Ievads.....	1
Darba sākšana	1
Ierīces pārskats.....	1
Miega siksnības aktivizēšana.....	2
Index Sleep Monitor miega siksnības uzvilkšana	3
Moduļa statusa LED	5
Savienošana pārī un iestatīšana.....	6
Ierīces savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect	6
Modinātāja iestatīšana	7
Sistēmas iestatījumi.....	7
Moduļa aktivizēšana	8
Miega datu skatīšana	8
Manuāla datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect.....	9
Sekošana miegā.....	9
Body Battery	9
Pulsa oksimetrs	9
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss	10
Ādas temperatūra	10
Elpošanas variācijas	10
Informācija par ierīci.....	11
Ierīces uzlāde	11
Ierīces pievienošana datoram.....	11
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	12
Ierīces apkope.....	12
Specifikācijas	14
Traucējummeklēšana.....	14
Ierīces atiestatīšana.....	14
Mans tālrunis neveido savienojumu ar miega siksnību	14
Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni?	14
Miega siksnība nesinhronizējas ar lietotni	15
Papildu informācijas iegūšana	15

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Darba sākšana

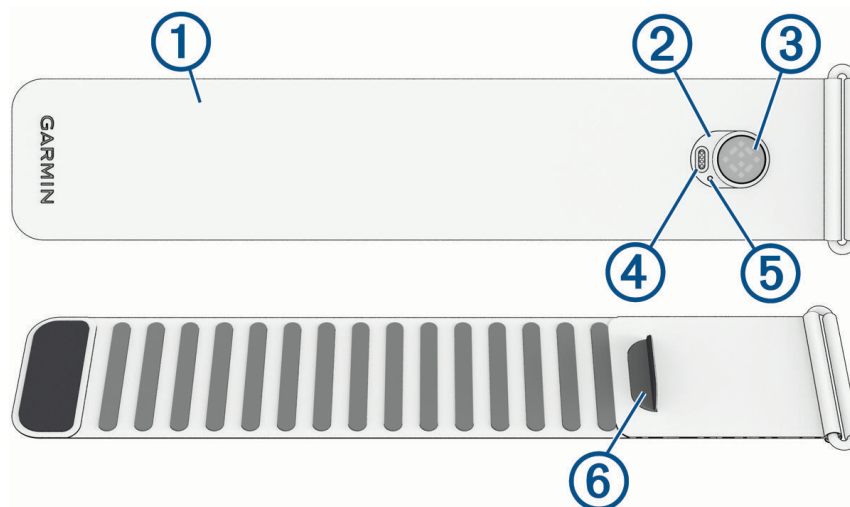
Izmantojot Index Sleep Monitor miega siksnīņu pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- Pieslēdziet miega siksnīņu lādētājam, lai ieslēgtu miega siksnīņu (*Miega siksnīņas aktivizēšana, 2. lappuse*).
- Tālrunī lejupielādējiet lietotni Garmin Connect™ un savienojiet ierīces pāri (*Ierīces savienošana pāri ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse*).
- Uzlādējiet miega siksnīņu (*Ierīces uzlāde, 11. lappuse*).
- Pārbaudiet, vai ir pieejami programmatūras atjauninājumi (*Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 12. lappuse*).

Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.

- Aktivizējiet miega siksnīņu pirms gulētiešanas (*Miega siksnīņas aktivizēšana, 2. lappuse*).

Ierīces pārskats



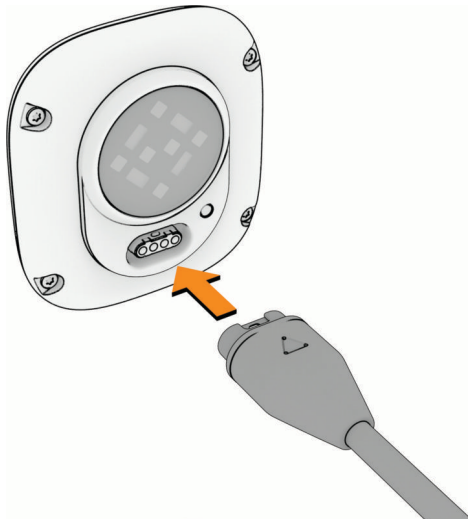
①	Miega siksnīņa
②	Modulis
③	Sensors
④	Uzlādes ports
⑤	LED lampiņa
⑥	Moduļa kabatas atvērums

Miega siksnības aktivizēšana

1 Noņemiet aizsargplēvi no sensora moduļa aizmugurē.



2 Pieslēdziet kabeli (▲ galu) uzlādes portā.



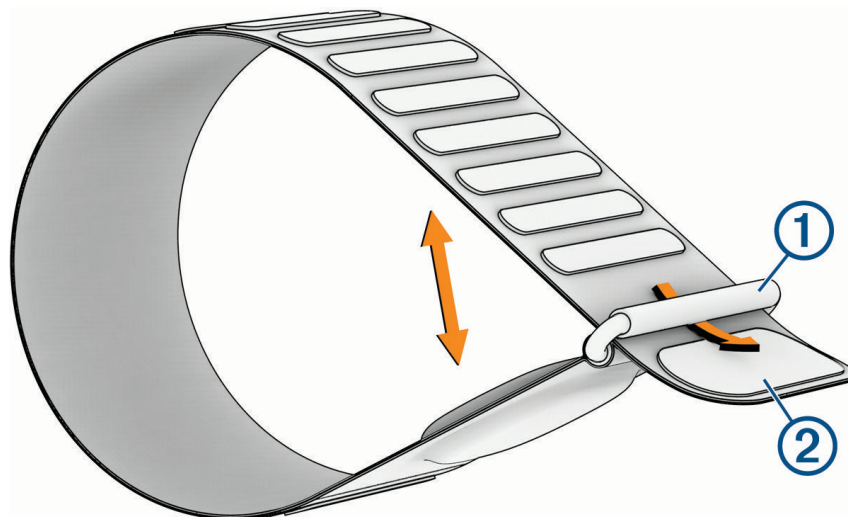
3 Kabeļa otru galu pievienojiet USB uzlādes portam.

Pārī savienošanas režīmā LED mirgo  (*Ierīces savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse*).

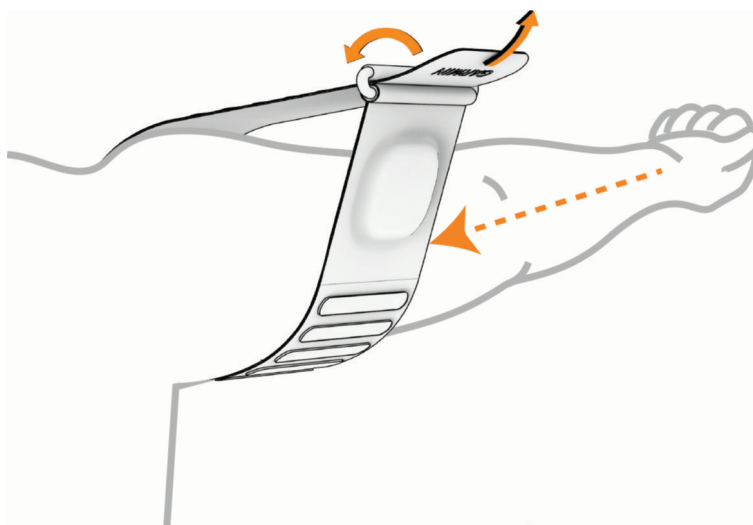
Index Sleep Monitor miega siksnīgas uzvilkšana

Kamēr guļat, miega siksnīga seko līdz jūsu kustībām un miega režīmiem. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā ([Sekošana miegā, 9. lappuse](#)).

- 1 Atlokiat miega siksnīgu.
- 2 Izveidojiet cilpu ar siksnīgu, izvelkot miega siksnīgu cauri fiksējošajam stienim ①.



- 3 Ievietojiet roku cilpā un novietojiet miega siksnīgu uz augšdelma.



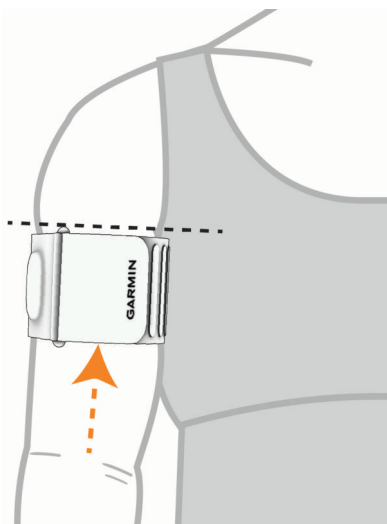
Miega siksnīgai ir jāatrodas virs elkoņa.

- 4 Salokiet roku, nostipriniet siksnīgas galu ② pie līplentes daļas.

- 5 Ja nepieciešams, noņemiet miega siksnīņu no rokas un pielāgojiet siksnīņu tā, lai tā būtu ērta (*Padomi par miega siksnīņas valkāšanu, 4. lappuse*).

IETEIKUMS. pēc tam, kad miega siksnīņa ir pielāgota, lai tā pareizi piegul jūsu rokai, jums vajadzētu būt iespējai aiztaisīto miega siksnīņu uzvilkt un novilkt, neregulējot to katrai lietošanas reizei.

- 6 Novietojiet moduli tur, kur jūs uz tā negulēsiet miega laikā.



Padomi par miega siksnīņas valkāšanu

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas miega siksnīņas lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet miega siksnīņu un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai miega siksnīņa ir tīra un sausa, un nepievelciet miega siksnīņu uz rokas pārāk stingri.

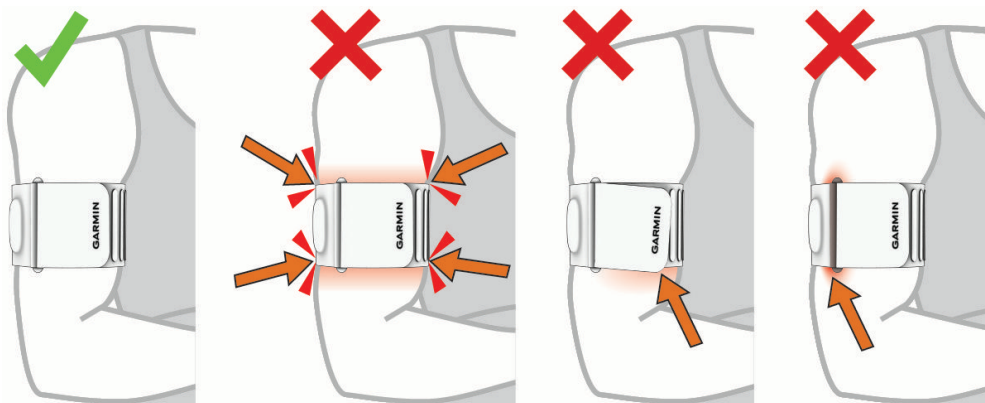
Index Sleep Monitor miega siksnīņai ir mazliet cieši jāpiegul rokai, bet neradot diskomfortu.

PIEZĪME. iespējams, būs vieglāk pielāgot miega siksnīņu pirms uzlikšanas.

- Ja roka ir lielāka, nostipriniet līplenti tuvāk fiksējošajam stienim.
- Pēc miega siksnīņas regulēšanas, lai tā pareizi piegulētu, saglabāji cīpu, lai lietošanas laikā miega siksnīņu varētu uzlikt un noņemt bez papildu regulēšanas.
- Pārbaudiet, kā miega siksnīņa piegul, lai samazinātu diskomfortu miega laikā.

PIEZĪME. var paiet laiks, kamēr atradīsiet komfortablu valkāšanas veidu.

- Pārliedziniet, ka moduļa kabata vienmēr līdzekļi piegul pie ādas, neveidojot krunkas.
- Nenostipriniet miega siksnīņu uz rokas pārāk cieši.



- Novietojiet moduļa kabatu un fiksējošo stieni rokas ārpusē tā, lai modulis būtu vērst uz āru.

IETEIKUMS. varat moduli pielāgot, lai tas atrastos mazliet tuvāk rokas iekšpusei, ja tā ir ērtāk.

- Izvairieties gulēt tieši uz moduļa.
- Nevalkājiēt apģērbu, kas varētu saspiest miega siksniņu.
- Mazgājiēt miega siksniņu regulāri un pirms tās pirmās lietošanas reizes (*Mazgāšana mazgājamajā mašīnā, 13. lappuse*).

Moduļa statusa LED

Gaismas diodes darbība	Statuss
Mirgo 	Modulim ir aktīvs pārī savienošanas režīms. Ierīce 5 minūtes ir pārī savienošanas režīmā.
Pastāvīgi 	Modulis ir savienots pārī.
Mirgo 	Modulis ieslēdzas.
Mirgo 	Modulis tiek uzlādēts. Palielinoties uzlādes līmenim, palielinās arī mirgošanas intervāli, līdz baterija ir pilnībā uzlādēta.
Deg  (zaļā) krāsā	Modulis ir pilnībā uzlādētas.
Mirgo mainīgi  un 	Modulis atjaunina programmatūru.
Mirgo  (sarkanā) krāsā	Savienošana pārī neizdevās vai baterijas uzlādes līmenis ir kritiski zems. Savienojiet pārī vēlreiz vai uzlādējiēt moduli (<i>Ierīces savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse</i>).
Deg  (sarkanā) krāsā	Radās kļūda. Moduli var būt nepieciešams atiestatīt (<i>Ierīces atiestatīšana, 14. lappuse</i>).
Pārmaiņus mirgo   	Modulis atiestata rūpnīcas noklusējuma vērtības.

Savienošana pārī un iestatīšana

Ierīces savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect

Lai izmantotu Index Sleep Monitor miega siksnijas savienotās funkcijas, tai jābūt savienotai pārī ar lietotni Garmin Connect.

- 1 Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- 2 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni  Garmin Connect.
- 3 Pieslēdziet moduli barošanas avotam ar USB kabeli (*Miega siksnijas aktivizēšana, 2. lappuse*).
Kamēr ir aktīvs pārī savienošanas režīms, ierīces statusa LED mirgo . Ierīce 5 minūtes ir pārī savienošanas režīmā.
IETEIKUMS. lai manuāli ieslēgtu pārī savienošanas režīmu, stingri un ātri piesitiet modulim līdz 15 reizēm, līdz LED mirgo  (*Moduļa statusa LED, 5. lappuse*).
- 4 Noskenējiet QR kodu savā tālrunī.



- 5 Lai pabeigtu pārī savienošanas procesu, izpildiet lietotnē Garmin Connect redzamās norādes.

Miega siksnijas Index atkārtota savienošana pārī

Ja esat jau savienojusi savu miega siksniju ar Garmin Connect lietotni, taču miega siksnija nesūta datus uz lietotni, veiciet šos soļus, lai mēģinātu atkārtoti veikt miega siksnijas un Garmin Connect lietotnes savienošanas procesu.

- 1 Noņemiet savu miega siksniju no lietotnes Garmin Connect un iestatījumiem Bluetooth® savā tālrunī.
- 2 Iespraudiet miega siksnijas moduli USB uzlādes portā.
 (*Moduļa statusa LED, 5. lappuse*)
- 3 Atvienojiet miega siksnijas moduli no USB uzlādes porta.

- 4 Stingri un ātri piesitiet modulim līdz 15 reizēm.

- 5 Atkārtoti mēģiniet savienošanas pārī procesu (*Ierīces savienošana pārī ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse*).
PIEZĪME. pēc 5 minūšu neaktivitātes ierīces gaismas diode mirgo , norādot, ka savienošanas pārī režīms ir aizvērts. Ja nepieciešams, atkārtojiet 4. soli, lai uzsāktu savienošanas pārī režīmu.

Modinātāja iestatīšana

Pirms modinātāja iestatīšanas ierīcei Index Sleep Monitor ir jābūt aktīvai un savienotai ar lietotni Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Brīdinājuma signāli > Pievienot brīdinājumu**.
- 4 Atlasiet **Laiks**, lai iestatītu modinātāja laiku.
- 5 Atlasiet **Atkārtot**, lai iestatītu vai pielāgotu modinātāja atkārtošānu.
- 6 Lai iestatītu modinātāju, kas jūs 30 minūšu laikā pirms ieplānotā modinātāja saudzīgi modinās, pamatojoties uz optimālu miega laiku, ieslēdziet **Viedais modinātājs**.
PIEZĪME. modinātājs vienmēr ieslēgsies jūsu izvēlētajā laikā papildus visiem iepriekšējiem modinātājiem. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00.
- 7 Atlasiet **Saglabāt**.
- 8 Lai iestatītu un saglabātu papildu modinātājus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un atkārtojiet 4. līdz 7. darbību.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Brīdinājuma signāli > Rediģēt**.
- 4 Atlasiet brīdinājumu.
- 5 Atlasiet opciju.
- 6 Atlasiet **Saglabāt**.

Modinātāja atlikšana vai apturēšana

Varat izmantot lietotni Garmin Connect, lai iestatītu modinātāju ([Modinātāja iestatīšana, 7. lappuse](#)).

Kamēr modulis vibrē, atlasiet opciju:

- Lai modinātāju atliktu, divreiz ātri pieskarieties modulim.
- Lai modinātāju apturētu, četras reizes ātri pieskarieties modulim.

Vibrācijas līmeni varat iestatīt lietotnē Garmin Connect ([Vibrācijas līmeņa iestatīšana, 7. lappuse](#)).

Sistēmas iestatījumi

Miega grafika iestatīšana

Jūsu ierīces izmanto jūsu miega grafiku kā vadlīnijas, lai precīzi mērītu jūsu miegu. Izmantojiet lietotni Garmin Connect, lai iestatītu ierastām miega stundām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Miega grafiks**.
- 4 Atlasiet dienu diapazonu, kuru vēlaties iestatīt.
- 5 Atlasiet **Gulētiešanas laiks** un **Nomoda laiks** un ievadiet konkrētos laikus.

Vibrācijas līmeņa iestatīšana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Brīdinājuma vibrācija**.
- 4 Atlasiet vibrācijas līmeni.

PIEZĪME. augstāks vibrācijas līmenis saīsina akumulatora darbības laiku.

Moduļa aktivizēšana

Novietojiet pirkstu uz sensora moduļa aizmugurē 5 sekundes.



LED mirgo , kad ierīce ieslēdzas.

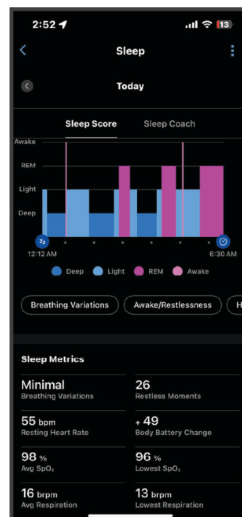
Miega datu skatīšana

Lai skatītu miega datus lietotnē Garmin Connect, gan ierīcei Index Sleep Monitor, gan lietotnei Garmin Connect jābūt aktīvām un savienotām.

- 1 Pēc tam kad pamostaties un beidzat gulēt, noņemiet miega siksnīņu no rokas.
- 2 Novietojiet miega siksnīņu pārī savienotā tālruņa tuvumā.
- 3 Atveriet lietotni Garmin Connect.

PIEZĪME. lietotnei jābūt atvērtai vai jādarbojas fonā.

- 4 Uzgaidiet dažas minūtes, līdz miega siksnīņa sinhronizē miega datus ar lietotni Garmin Connect.
Miega dati tiek arī sinhronizēti ar saderīgu Garmin® pulksteni, kurš ir savienots pārī ar Garmin Connect.
- 5 Skatiet savu miega datus lietotnē Garmin Connect vai savā Garmin galvenajā valkājamajā ierīcē.



Manuāla datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect

Ierīce Index Sleep Monitor periodiski automātiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect, kad ierīce ir aktīva un savienota ar lietotni Garmin Connect. Datus varat sinhronizēt arī manuāli jebkurā laikā.

- 1 Novietojiet ierīci pārī savienotā tālruņa tuvumā.
- 2 Atveriet lietotni Garmin Connect.
IETEIKUMS. lietotne var būt atvērta vai darboties fonā.
- 3 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 4 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 5 Atlasiet .
- 6 Pagaidiet, līdz dati tiek sinhronizēti.
- 7 Skatiet miega datus lietotnē Garmin Connect.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, Index Sleep Monitor miega siksnīņa automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt savu parasto miega grafiku. Miega statistika ietver miega kopējo stundu skaitu, miega posmus, kustības miegā, sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, Body Battery™ izmaiņas un citus datus. Miega treneris nodrošina nepieciešamā miega ieteikumus, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi n HRV statusu. Detalizētu miega statistiku varat skatīt un miega grafiku varat iestatīt savā Garmin Connect kontā (*Miega grafika iestatīšana, 7. lappuse*).

Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Miega siksnīņa analizē sirdsdarbības ritma mainīgumu, miega kvalitāti un miega fāzes, lai noteiktu Body Battery izmaiņas nakts laikā. Lielākās Body Battery izmaiņas ir sagaidāmas pēc laba miega. Aktivitātes un stress kopumā samazina jūsu enerģijas daudzumu visas dienas garumā, bet snaudas brīži un mierpilni momenti var samazināt enerģijas krājumu izsīkumu, vai pat sniegt nelielu enerģijas lādiņu.

PIEZĪME. slimības, alkohola lietošana un stress var neļaut pilnībā atgūt Body Battery enerģiju nakts laikā.

Sinhronizējiet miega siksnīņu ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu jaunākās Body Battery izmaiņas, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Pulsa oksimētrs

Index Sleep Monitor miega siksnīņai ir pulsa oksimētra funkcija, lai mērītu skābekļa piesātinājuma līmeni asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Miega siksnīņa izmēra skābekļa piesātinājuma līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Lietotnē Garmin Connect pulsa oksimētra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Te jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumiem, tostarp par tendencēm vairāku dienu laikā, kā arī skābekļa piesātinājuma procentuālās vērtības variācijām (*Elpošanas variācijas, 10. lappuse*). Plašāku informāciju par pulsa oksimētra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Padomi neparastu pulsa oksimētra datu gadījumā

Ja pulsa oksimētra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Pirms uzliekat miega siksnīņu, notīriet un nožāvējiet roku.
- Valkājiet miega siksnīņu sirds līmenī.
- Neizmantojiet saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem miega siksnīņas.
- Nesaskrāpējiet optisko sensoru, kas atrodas moduļa aizmugurē.

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

Jūsu Index Sleep Monitor miega siksnīņa analizē jūsu sirdsdarbības ritma rādījumus, kamēr jūs guļat, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu (HRV), kas ir izmaiņas laika ilgumā starp diviem sirdspukstiem. Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirdsdarbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, miega siksnīņa ir pastāvīgi jāvalkā miega laikā. Lai miega siksnīņa parādītu jūsu sirdsdarbības ritma mainīguma statusu, miega siksnīņai nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgu miega datu.

Sinhronizējiet miega siksnīņu ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu savu pašreizējo sirdsdarbības ritma mainīguma statusu un tendences.

Statuss	Apraksts
Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Vāji	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu.
Nav statusa	Nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Ādas temperatūra

Index Sleep Monitor miega siksnīņas modulim ir sensors, kas paredzēts, lai izsektu ādas temperatūras variācijām nakts laikā. Ādas temperatūra laika gaitā mainās, un tas var būt saistīts ar nesenām aktivitātēm un miega vidi. Ādas temperatūra var arī liecināt par izmaiņām ķermeņa kopējā temperatūrā, potenciāli agrīni brīdinot par saslimšanu. Sekojiet līdzi tendencēm, lai uzzinātu, kā uzlabot savu miegu un veselību.

IETEIKUMS. sievietes ādas temperatūras variācijas var izmantot arī tam, lai labāk izsektu menstruālajam vai ovulācijas ciklam. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Miega siksnīņa ir jāvalkā trīs nakts, lai noteiktu ādas temperatūras atskaides punktu.

Elpošanas variācijas

UZMANĪBU

Ierīce Index Sleep Monitor nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces Index Sleep Monitor optiskajam sirdsdarbības ritma sensora ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Informācija par ierīci

Ierīces uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

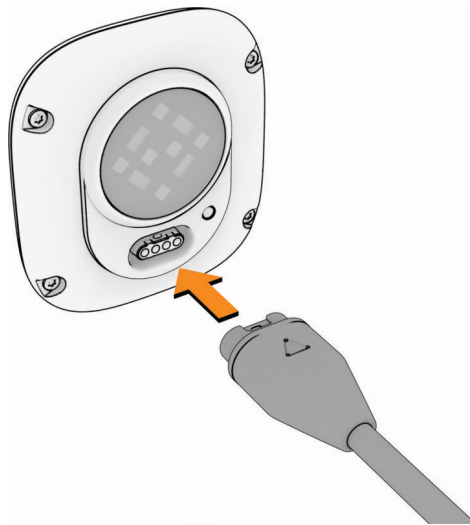
IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu.

PIEZĪME. ierīce neuzlādēsies, ja tā ir ārpus apstiprinātā temperatūras diapazona (*Specifikācijas, 14. lappuse*).

Ierīces komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Atrodiet moduļa aizmuguri.
- 2 Pieslēdziet kabeli (▲ galu) uzlādes portā.



- 3 Kabeļa otru galu pievienojiet USB uzlādes portam.
- 4 Uzlādējiet ierīci pilnībā.
Uzlādes laikā LED mirgo ■. Kad uzlāde ir pabeigta, LED iedegas ■.
Pilnīga ierīces uzlāde vai aizņemta līdz 2 stundām.

Ierīces pievienošana datoram

Ierīci Index Sleep Monitor var savienot ar datoru, lai instalētu programmatūras atjauninājumus vai aktivitāšu failus vai datus uz datoru.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●● > **Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Sistēma > USB failu pieeja**.
- 4 Iespējojiet **Pieeja failiem caur USB**.
- 5 Pieslēdziet kabeli (▲ galu) ierīces uzlādes portā.
- 6 Kabeļa otru galu iespraudiet datora USB portā.

Atkarībā no datora operētājsistēmas ierīce tiek parādīta kā portatīva ierīce, noņemams disks vai noņemams sējums.

PIEZĪME. Mac® operētājsistēmas pēc noklusējuma ierīci neatrod. Lai mijiedarbotos ar failiem ierīcē, ir jāizmanto Garmin Express™ programmatūra.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pāri ar saderīgu viedtālruni (*Ierīces savienošana pāri ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse*).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Manuāla datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect, 9. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta to uz jūsu ierīci.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Nemazgājiet moduli veļas mazgājamajā mašīnā. Modulim būtu jāiztur neregulāra lietus vai ūdens šļakstu ietekme. Moduli mazgājot veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvējot žāvētājā, modulis var tikt bojāts (*Mazgāšana mazgājamajā mašīnā, 13. lappuse*).

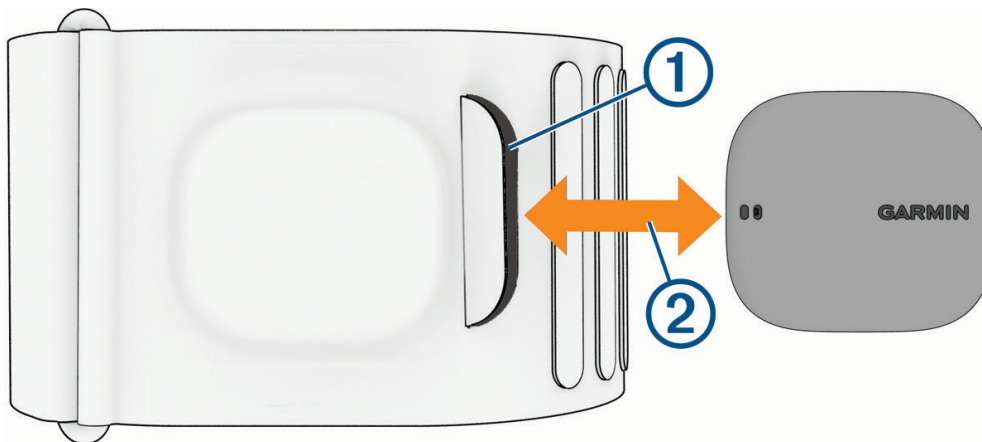
Nelietojiet moduļa tīrīšanai asu vai abrazīvu priekšmetu.

Nesaskrāpējiet sensoru, kas atrodas moduļa aizmugurē.

Moduļa noņemšana no miega siksnīgas un ievietošana tajā

Lai miega siksnīgu mazgātu, modulis ir jāizņem no Index Sleep Monitor (*Mazgāšana mazgājamajā mašīnā, 13. lappuse*).

1 Atbrīvojiet līplentes stiprinājumus, lai atvērtu moduļa kabatu ① uz miega siksnīgas.



2 Izņemiet moduli no kabatas ②.

3 Lai moduli ievietotu, iebīdīet to atvērtajā kabatā, Garmin logotipam atrodoties uz augšu.

IETEIKUMS. kamēr modulis atrodas miega siksnīgā, audums nedrīkst atrasties pie sensora un uzlādes porta.



Mazgāšana mazgājamajā mašīnā

Pirms miega siksnīgas mazgāšanas mazgājamajā mašīnā modulis ir jāizņem no kabatas (*Moduļa noņemšana no miega siksnīgas un ievietošana tajā, 13. lappuse*).

- Pirms mazgāšanas piestipriniet miega siksnīgas līplentes aizdares.
- Mazgājiet miega siksnīgu mazgājamajā mašīnā kopā ar parastu veļu vai atsevišķi.
- Ievietojiet miega siksnīgu mazgāšanas maisīnā vai sieta veļas maisīnā, lai novērstu siksnīgas sapīšanos.
- Izmantojiet nelielu daudzumu maiga mazgāšanas līdzekļa.

PIEZĪME. neizmantojiet balinātāju vai mazgāšanas līdzekļus, kas satur kodīgas ķīmikālijas, veļas mīkstinātāju, balinātāju vai abrazīvus materiālus.

- Darbiniet veļas mašīnu ar saudzīgu mazgāšanas ciklu, ar siltu ūdeni, kura temperatūra nepārsniedz 40 °C (104 °F).
- Lai žāvētu miega siksnīgu, pakariet to vai novietojiet plakaniski.

Specifikācijas

Miega siksnīņa	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 collas) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 collas)
Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 7 naktīm, ar SpO ₂
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60°C (no -4° līdz 140°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45°C (no 32° līdz 113°F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar -2,39 dBm maks.
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹

Traucējummeklēšana

Ierīces atiestatīšana

Jūs varat atiestatīt Index Sleep Monitor rūpnīcas noklusējuma vērtības.

PIEZĪME. Ierīci atiestatot, tiek dzēsti tādi ilgtermiņa dati kā ādas temperatūra un sirdsdarbības ritma mainīgums (HRV).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●● > **Garmin ierīces**.
- 2 Atlasiet ierīci Index Sleep Monitor.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Atiestatīt rūpnīcas noklusējuma iestatījumus**.
LED pastāvīgi mirgo   , līdz atiestatīšana būs pabeigta.
PIEZĪME. Ierīces atiestatīšana vai aizņem 10 minūtes.
- 4 Savienojiet pāri vēlreiz (*Ierīces savienošana pāri ar lietotni Garmin Connect, 6. lappuse*).

Mans tālrunis neveido savienojumu ar miega siksnīņu

Ja tālrunis neveido savienojumu ar miega siksnīņu, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Pirms mēģināt vēlreiz pāri savienošanas procesu, noņemiet savu miega siksnīņu no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī.
- Kad ierīce ir atvienota, pievienojiet miega siksnīņu USB uzlādes portam, atvienojiet miega siksnīņu un tad stingri un ātri piesitiet modulim līdz 15 reizēm.

 (*Miega siksnīņas Index atkārtota savienošana pāri, 6. lappuse*)

- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet miega siksnīņu no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.

Kā pārbaudīt baterijas uzlādes līmeni?

Baterijas uzlādes līmeni var pārbaudīt divos veidos.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** un atlasiet Index Sleep Monitor.
- Noņemiet Index miega monitoru no rokas un ātri pārbaudiet LED.
Ierīces statuss mirgo  krāsā, ja baterijas uzlādes līmenis ir kritiski zems.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Miega siksnīņa nesinhronizējas ar lietotni

- Pārliecinieties, vai pabeidzāt iestatīšanas procesu (*Miega siksnīņas aktivizēšana, 2. lappuse*).
- Noņemiet miega siksnīņu no rokas uzreiz pēc pamošanās, lai miega siksnīņa uzreiz sinhronizētos ar lietotni Garmin Connect.
- Novietojiet miega siksnīņu sava viedtālruna tuvumā.
- Novietojiet pirkstu uz sensora moduļa aizmugurē 5 sekundes, lai to aktivizētu.
- Ja ierīces jau ir savienotas pārī, izslēdziet Bluetooth savā tālrunī un vēlreiz ieslēdziet.
- Ja ierīces jau ir savienotas pārī, pārliecinieties, vai lietotne Garmin Connect ir aktīva vai darbojas fonā.
- Ja ierīces jau ir savienotas pārī, noņemiet Index Sleep Monitor no tālruna Bluetooth iestatījumiem un vēlreiz savienojiet ierīces pārī. (*Miega siksnīņas Index atkārtota savienošana pārī, 6. lappuse*).
- Ja ierīces nav savienotas pārī, iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet ••• > **Garmin ierīces**, atlasiet Index Sleep Monitor un atlasiet , lai sinhronizētu manuāli.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par saderīgām ierīcēm un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

