

**GARMIN®**



# INDEX™ SLEEP MONITOR

---

Felhasználói kézikönyv

© 2025 Garmin Ltd. vagy leányvállalatai

Minden jog fenntartva. A szerzői jogi törvények értelmében ez a kézikönyv a Garmin írásos beleegyezése nélkül sem részletében, sem egészében nem másolható. A Garmin fenntartja a jogot termékei módosítására vagy tökéletesítésére, valamint a jelen kézikönyv tartalmának módosítására anélkül, hogy bármilyen értesítési kötelezettsége lenne személyek vagy szervezetek felé. A termékkel kapcsolatban az aktuális frissítéseket és a használatával kapcsolatos információkat a [www.garmin.com](http://www.garmin.com) oldalon találja.

A Garmin® és a Garmin embléma a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak az Egyesült Államokban és más országokban bejegyzett védjegye. A Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ és Index™ a Garmin Ltd. vagy leányvállalatainak bejegyzett védjegyei. Ezek a védjegyek a Garmin kifejezett engedélye nélkül nem használhatók.

A BLUETOOTH® kifejezsvédjegy és emblémák a Bluetooth SIG, Inc. tulajdonai, amelyek használatára a Garmin engedéllyel rendelkezik. Az Mac® az Apple, Inc. bejegyzett védjegye az Egyesült Államokban és más országokban. Az egyéb védjegyek és márkanevek a megfelelő tulajdonosok tulajdonát képezik.

M/N: A04990

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés.....</b>	<b>1</b>
Első lépések.....	1
Az eszköz áttekintése.....	1
Az alvásfigyelő karkötő aktiválása.....	2
A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő felvétele.....	3
Modul állapotjelző LED-je.....	5
<b>Párosítás és beállítás.....</b>	<b>6</b>
Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással.....	6
Riasztás beállítása.....	7
Rendszerbeállítások.....	7
A modul felébresztése.....	8
Az alvásadatok megtekintése.....	8
Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással.....	9
<b>Alváskövetés.....</b>	<b>9</b>
Body Battery.....	9
Pulzoximéter.....	9
Pulzusszám-változékonyság állapota.....	10
A bőr hőmérséklete.....	10
Légzésváltozások.....	11
<b>Készülékadatok.....</b>	<b>11</b>
Az eszköz töltése.....	11
Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása.....	12
Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével.....	12
Az eszköz karbantartása.....	12
Specifikációk.....	14
<b>Hibaelhárítás.....</b>	<b>14</b>
Az eszköz alaphelyzetbe állítása.....	14
A telefonom nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz.....	14
Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése.....	15
Az alvásfigyelő karkötő nem szinkronizál az alkalmazással.....	15
További információk beszerzése.....	15



# Bevezetés

## ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

## Első lépések

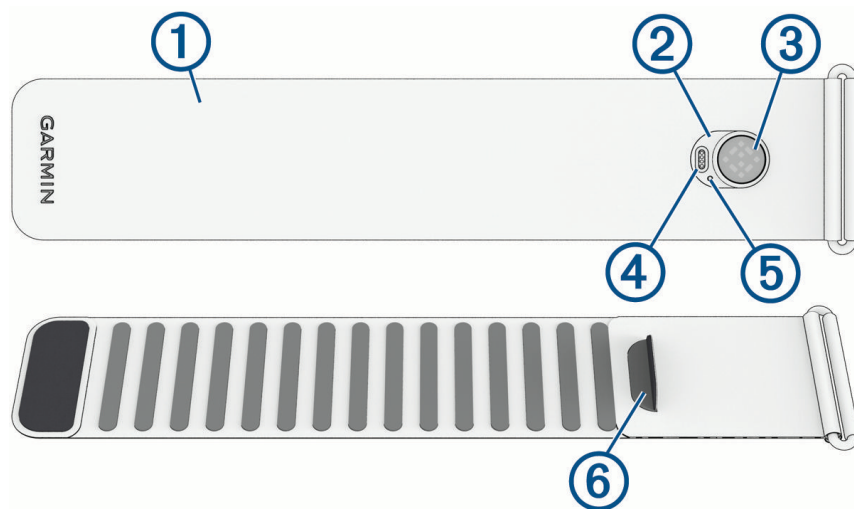
A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő első használatakor végezze el a következő lépéseket a beállításhoz és az alapvető funkciók megismeréséhez.

- Csatlakoztassa az alvásfigyelő karkötőt a töltőhöz a karkötő bekapcsolásához (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása, 2. oldal*).
- Töltse le a Garmin Connect™ alkalmazást a telefonjára, majd párosítsa az eszközöket (*Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).
- Töltse fel az alvásfigyelő karkötőt (*Az eszköz töltése, 11. oldal*).
- Ellenőrizze, hogy vannak-e szoftverfrissítések (*Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével, 12. oldal*).

A szoftverfrissítésekkel javul az adatvédelem és a biztonság, és új funkciók is elérhetővé válnak.

- Aktiválja az alvásfigyelő karkötőt, mielőtt aludni tér (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása, 2. oldal*).

## Az eszköz áttekintése



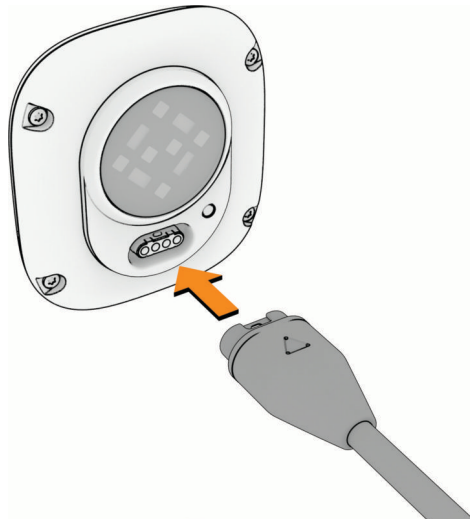
①	Alvásfigyelő karkötő
②	Modul
③	Érzékelő
④	Töltőport
⑤	LED
⑥	Modul zsebnyílás

## Az alvásfigyelő karkötő aktiválása

1 Távolítsa el a védőfóliát a modul hátulján található érzékelőről.



2 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) a töltőportba.



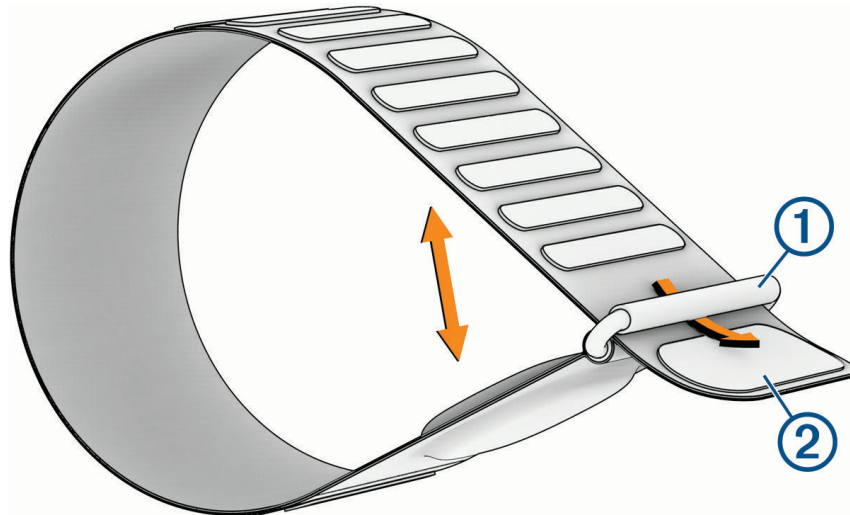
3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.

A LED aktív párosítási üzemmódban  fényel villog (*Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).

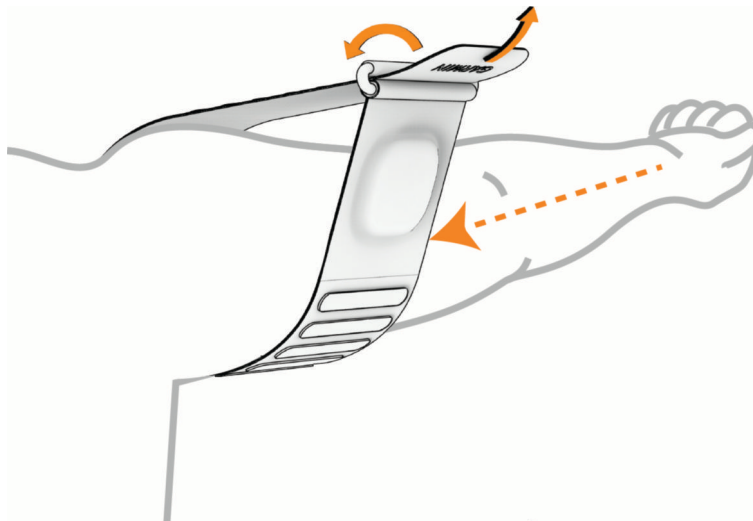
## A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő felvétele

Amíg alszik, az alvásfigyelő karkötő figyeli a mozgását és az alvási szokásait. Alvási statisztikáit a Garmin Connect-fiókjában (*Alváskövetés, 9. oldal*) tekintheti meg.

- 1 Hajtsa szét az alvásfigyelő karkötőt.
- 2 Hurkolja meg az alvásfigyelő karkötőt úgy, hogy átfűzi a rögzítőrúdon ①.



- 3 Helyezze a karját a hurokba, és csúsztassa az eszközt a felkarjára.



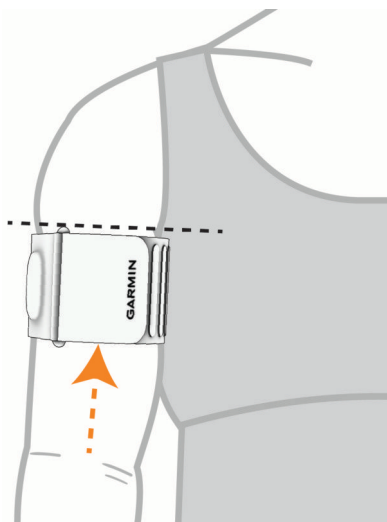
Az alvásfigyelő karkötő a könyök felett kell legyen.

- 4 Hajlítsa be a karját, és fűzze be a karkötő végét ② egy tetszés szerinti ponton.

- 5 Ha szükséges, vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról, és állítsa be újra, hogy az kényelmes legyen (*Tippek az alvásfigyelő karkötő viseléséhez*, 4. oldal).

**TIPP:** miután beállította az alvásfigyelő karkötőt, hogy az megfelelően illeszkedjen a karjára, a rögzített karkötőt minden használatkor beállítás nélkül fel- és le kell tudnia csúsztatni karján.

- 6 Úgy helyezze el az alvásfigyelőt, hogy alvás közben ne feküdjön rá.



## Tippek az alvásfigyelő karkötő viseléséhez

### ⚠ VIGYÁZAT!

Az alvásfigyelő hosszan tartó használata esetén egyes felhasználók bőrirritációt tapasztalhatnak, különösen abban az esetben, ha érzékeny bőrűek vagy allergiától szenvednek. Amennyiben bármiféle bőrirritációt tapasztal, távolítsa el az alvásfigyelőt, és adjon bőrének időt a gyógyulásra. A bőrirritáció megelőzése érdekében győződjön meg róla, hogy az alvásfigyelő tiszta és száraz, és nem túl szoros.

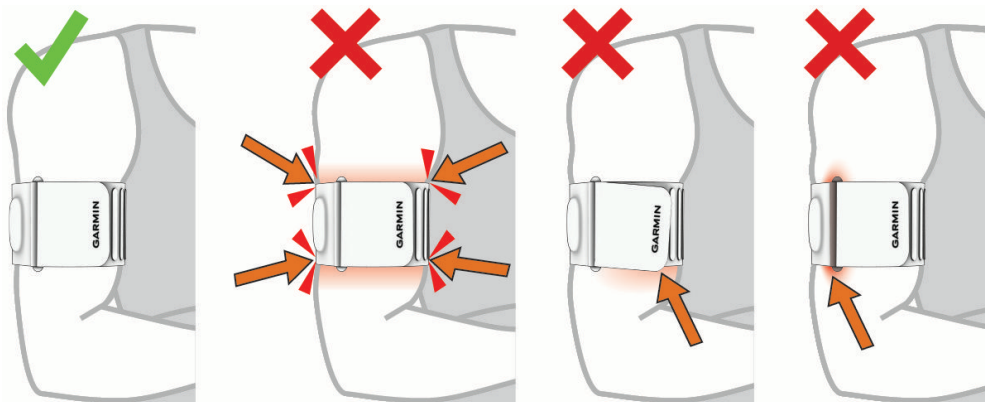
A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötőt biztonságosan a karra kell erősíteni, de fontos, hogy kényelmes legyen a viselése.

**MEGJEGYZÉS:** az alvásfigyelő karkötőt könnyebb még a felhelyezése előtt beállítani.

- Ha vastagabb a karja, rögzítse a befűzhető szíjat közelebb a rögzítőrúdhoz.
- Miután megfelelően beállította az alvásfigyelő karkötőt, őrizze meg a hurkot, hogy használat közben további beállítás nélkül fel és le tudja venni az alvásfigyelő karkötőt.
- Ellenőrizze az alvásfigyelő karkötő illeszkedését, hogy alvás közben a lehető legkényelmesebb legyen a viselése.













**MEGJEGYZÉS:** szánjon elegendő időt a kényelmes pozíció megtalálására.

- Győződjön meg arról, hogy a modulzseb laposan, kidudorodás nélkül fekszik a bőrön.
- Ne szorítsa meg túlságosan az alvásfigyelő karkötőt a karján.



- Helyezze a modultartót és a tartórudat a kar külső oldalára úgy, hogy a modul kifelé nézzen.  
**TIPP:** ha úgy kényelmesebb, a modult közelebb is állíthatja a karja belső oldalához.
- Próbálja meg elkerülni, hogy közvetlenül az alvásfigyelőre fekszük.
- Kerülje a szűk ruházatot, amely összenyomhatja az alvásfigyelő karkötőt.
- Az első viselés előtt és azt követően rendszeresen mossa meg az alvásfigyelőt ([Gépi mosás, 13. oldal](#)).



## Modul állapotjelző LED-je


LED tevékenysége	Állapot
Villogó 	A modul aktív párosítási módban van. Az eszköz 5 percig párosítási üzemmódban marad.
Folyamatos 	A modul párosítva van.
Villogó 	A modul be van kapcsolva.
Villogó 	A modul tölt. A töltöttség növekedésével a villogási időköz növekszik, amíg teljesen fel nem töltődik.
Folyamatos 	A modul teljesen fel van töltve.
Váltakozó  	A modul frissíti a szoftverét.
Villogó 	A párosítás nem sikerült, vagy az akkumulátor töltöttségi szintje kritikusan alacsony. Párosítsa újra, vagy töltsse fel a modult ( <a href="#">Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal</a> ).
Folyamatos 	Hiba történt. Előfordulhat, hogy alaphelyzetbe kell állítania a modult ( <a href="#">Az eszköz alaphelyzetbe állítása, 14. oldal</a> ).
Váltakozó   	Folyamatban van a modul alapértelmezett gyári értékeinek visszaállítása.

# Párosítás és beállítás

## Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással

A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő csatlakoztatott jellemzőinek használatához párosítani kell a Garmin Connect alkalmazással.

- 1 Helyezze az eszközt az óra 10 m-es (33 ft.) körzetébe.
- 2 Telefonja alkalmazás-áruházából telepítse, majd nyissa meg a  Garmin Connect alkalmazást.
- 3 Csatlakoztassa a modult áramforráshoz az USB-kábellel (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása, 2. oldal*).  
Az eszköz állapotát jelző LED aktív párosítási módban  fénnel villog. Az eszköz 5 percig párosítási üzemmódban marad.

**TIPP:** a párosítási módba való manuális belépéshez koppintson finoman és gyorsan az alvásfigyelőre legfeljebb 15 alkalommal, amíg a LED  (*Modul állapotjelző LED-je, 5. oldal*) villogni nem kezd.

- 4 Olvassa be a QR-kódot a telefonjával.



- 5 A párosítási művelet befejezéséhez kövesse a Garmin Connect alkalmazásban megjelenő utasításokat.

## A(z) Index alvásfigyelő újrapárosítása

Ha már párosította az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazáshoz, de az alvásfigyelő nem küldi el az adatokat az alkalmazásba, az alábbi lépéseket követve próbálja meg újra a párosítási folyamatot az alvásfigyelő és a(z) Garmin Connect alkalmazás között.

- 1 Távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból és a(z) Bluetooth® telefon beállításából.
- 2 Csatlakoztassa az alvásfigyelőt egy USB-töltőporthoz.

 (*Modul állapotjelző LED-je, 5. oldal*)


- 3 Húzza ki az alvásfigyelőt az USB-töltőportból.



- 4 Finoman és gyorsan, legfeljebb 15 alkalommal koppintson az alvásfigyelőre.



- 5 Kísérelje meg újra a párosítási folyamatot (*Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).

**MEGJEGYZÉS:** 5 perc inaktivitás után a készülék LED-je  villog, jelezve, hogy a párosítási mód kikapcsol. Szükség esetén ismételje meg a 4. lépést a párosítási mód elindításához.

## Riasztás beállítása

Mielőtt riasztást állíthat be, a Index Sleep Monitor eszközt fel kell ébreszteni, és csatlakoztatni a Garmin Connect alkalmazáshoz.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.
- 3 Válassza a **Emlékeztetők > Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget.
- 4 A riasztási idő beállításához válassza az **Idő** lehetőséget.
- 5 Az **Ismétlés** elemre kattintva beállíthatja vagy módosíthatja a riasztás ismétlődését.
- 6 Ahhoz, hogy az ébresztést az ütemezett riasztás előtti 30 perces időszakra igazíthassa az optimális alvásideje alapján, kapcsolja be az **Okos ébresztő** lehetőséget.  
**MEGJEGYZÉS:** ez a riasztás a korábbi riasztásokon felül is mindig megszólal a kiválasztott időpontban. Például, ha a riasztást reggel 8:00 órára állítja, a riasztó 7:30 és 8:00 óra között kezdi el felébreszteni Önt.
- 7 Válassza a **Mentés** lehetőséget.
- 8 További riasztások beállításához és mentéséhez válassza a **Emlékeztető hozzáadása** lehetőséget, majd ismétlje meg a 4–7. lépéseket.

## Riasztás szerkesztése

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.
- 3 Válassza a **Emlékeztetők > Szerkesztés** lehetőséget.
- 4 Válasszon ki egy riasztást.
- 5 Válasszon ki egy beállítást.
- 6 Válassza a **Mentés** lehetőséget.

## Riasztás elhalasztása vagy leállítása

A Garmin Connect alkalmazásban riasztást állíthat be ([Riasztás beállítása, 7. oldal](#)).

Amikor a modul vibrálni kezd, válasszon ki egy lehetőséget:

- A riasztás elhalasztásához koppintson gyorsan kétszer a modulra.
- A riasztás leállításához koppintson gyorsan négyszer a modulra.

A rezgés szintjét a Garmin Connect alkalmazásban állíthatja be ([A rezgés erősségének beállítása, 7. oldal](#)).

## Rendszerbeállítások

### Alvási ütemterv beállítása

Az eszköz az alvási ütemtervet használja fel az alvás pontos méréséhez. A Garmin Connect alkalmazásban állítsa be a jellemző alvásidőt.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki az Index Sleep Monitor eszközt.
- 3 Válassza a **Rendszer > Alvás ütemezése** lehetőséget.
- 4 Adja meg a beállítani kívánt naptartományt.
- 5 Válassza ki a **Kezdés ideje** és az **Ébredés ideje** lehetőségeket, majd adjon meg konkrét időpontokat.

### A rezgés erősségének beállítása

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.
- 3 Válassza a **Rendszer > Rezgő riasztás** lehetőséget.
- 4 Válassza ki a rezgés erősségét.

**MEGJEGYZÉS:** az erősebb rezgés csökkenti az akkumulátor üzemidejét.

## A modul felébresztése

5 másodpercig tartsa az ujját a modul hátulján található érzékelő fölött.



A LED  villog, amint az eszköz bekapcsol.

## Az alvásadatok megtekintése

Ahhoz, hogy a Garmin Connect alkalmazásban megtekinthesse az alvásadatait, a Index Sleep Monitor eszközt és a Garmin Connect alkalmazást egyaránt fel kell ébreszteni és csatlakoztatni kell.

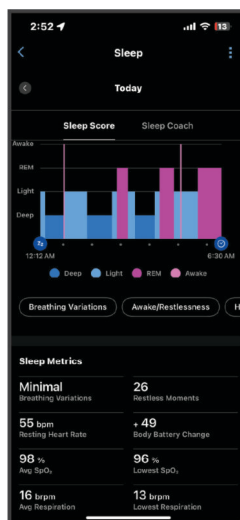
- 1 Miután felébredt, és végzett az alvással, vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról.
- 2 Közelítse az alvásfigyelő karkötőt a párosított telefonhoz.
- 3 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.

**MEGJEGYZÉS:** az alkalmazás nyitva kell legyen, vagy a háttérben kell fusson.

- 4 Várjon néhány percet, amíg az alvásfigyelő karkötő szinkronizálja az alvásadatokat a Garmin Connect alkalmazással.


Az alvásadatok a kompatibilis Garmin® órákkal is szinkronizálódnak, amennyiben azok párosítva vannak a Garmin Connect alkalmazással.

- 5 Tekintse meg az alvásadatait a Garmin Connect alkalmazásban vagy az elsődleges Garmin hordható eszközben.



## Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással

Az Index Sleep Monitor eszköz időről időre automatikusan szinkronizálja az adatokat a Garmin Connect alkalmazással, amikor az eszköz ébren van, és csatlakoztatva van a Garmin Connect alkalmazáshoz. Ezenkívül az adatok manuálisan bármikor szinkronizálhatók.

- 1 Közelítse az eszközt a párosított telefonhoz.
- 2 Nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást.  
**TIPP:** az alkalmazás már nyitva lehet, vagy a háttérben is futhat.
- 3 Válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 4 Válassza ki az Index Sleep Monitor eszközt.
- 5 Válassza ki a .
- 6 Várja meg az adatok szinkronizálódását.
- 7 Tekintse meg az alvásadatokat a Garmin Connect alkalmazásban.

## Alváskövetés

Alvás közben az Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő automatikusan nyomon követi az alvást, és az általában alvással töltött órák alatt figyeli az Ön mozgását. Az általában alvással töltött óráit a Garmin Connect alkalmazásban állíthatja be. Az alvási statisztikák között szerepel többek között az alvás összideje, az alvási szakaszok, az alvás közbeni mozgás, a nyugalmi szívritmus és a Body Battery™ változása. Az alvászó az alvás- és a tevékenységi előzményei és a HRV-állapota alapján az alvásigényéhez ad ajánlásokat. Részletes alvásstatisztikákat tekinthet meg, és beállíthatja alvási ütemtervét a Garmin Connect-fiókjában ([Alvási ütemterv beállítása, 7. oldal](#)).

Bővebb információkat itt találhat: [www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/](http://www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/).

## Body Battery

Az alvásfigyelő karkötő elemzi a pulzusszám változékonyságát, az alvás minőségét és az alvási szakaszokat, és azok segítségével meghatározza a Body Battery változásait az éjszaka folyamán. A Body Battery legnagyobb mértékű változásai akkor várhatók, amikor a legjobban alszik éjszaka. A tevékenység és a stressz lemerítik az energiát napközben, a szeszta és a pihenéssel töltött idő pedig lelassíthatják a dolgokat, vagy akár új lendületet adhatnak.

**MEGJEGYZÉS:** a betegség, az alkoholfogyasztás és a stressz megakadályozhatják abban, hogy teljesen feltöltse a Body Battery energiát éjjel.

Szinkronizálja az alvásfigyelő karkötőt a Garmin Connect-fiókjával a Body Battery legfrissebb változásainak, a hosszú távú trendeknek és további információknak a megjelenítéséhez.

## Pulzoximéter

A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötő egy csuklóra rögzíthető pulzoximéterrel rendelkezik, amely a vér oxigénszaturációjának mérésére szolgál. Az oxigénszaturáció ismerete értékes információ lehet az általános egészség felmérésében és annak meghatározásában, hogy teste hogyan alkalmazkodik a magassághoz. Alvásfigyelő karórája úgy határozza meg a véroxigénszintet, hogy fénysugarakat bocsát a bőrbe, majd leméri, hogy a bőr mennyi fényt nyelt el. Az oxigénszaturációt az SpO<sub>2</sub> érték jelöli.

A Garmin Connect alkalmazásban a pulzoximéterrel mért értékek az SpO<sub>2</sub> százalékos értékeként jelennek meg. Itt további részleteket tekinthet meg a pulzoximéterrel mért értékekről, beleértve a trendeket több napra visszamenően, valamint az oxigénszaturáció százalékos arányának esetleges változásait ([Légzésváltozások, 11. oldal](#)). A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalra.

## Tippek rendellenes véroxigénszint-mérő adatok esetére

Rendellenes véroxigénszint-mérő adatok megjelenése, illetve az adatok megjelenésének elmaradása esetén próbálkozzon az alábbi megoldásokkal.

- Tisztítsa és szárítsa meg a karját az alvásfigyelő karkötő felhelyezése előtt.
- Viselje az alvásfigyelő karkötőt szívmagasságban.
- Ne vigyen fel naptejet, testápolót vagy rovarriasztót az alvásfigyelő karkötő alá.
- Ne karcolja meg a modul hátoldalán lévő optikai érzékelőt.

## Pulzusszám-változékonyság állapota

Az Ön Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötője alvás közben elemzi a pulzusszám-értékeket, hogy meghatározza a pulzusszám-változékonyságot (HRV), ami a két szívverés között eltelt idő változását jelenti. Az edzés, a testmozgás, az alvás, a táplálkozás és az egészséges szokások mind befolyásolják a pulzusszám változékonyságát. A HRV-értékek nagyban eltérhetnek attól függően, hogy ki milyen nemű, hány éves és milyen a fittségi állapota. A kiegyensúlyozott HRV-állapot olyan egészséges jellemzőket jelezhetnek, mint például a jó edzés és a regenerálódási egyensúly, a szív- és érrendszeri szempontból jobb fittség és a stresszel szembeni nagyobb ellenálló képesség. A kiegyensúlyozatlan vagy gyenge állapot a fáradtság, a nagyobb regenerálódási igények vagy a megnövekedett stressz jele lehet. A legjobb eredmény érdekében viselje az alvásfigyelő karkötőt alvás közben is. Az alvásfigyelő karkötőnek három hét folyamatos alvásadatra van szüksége a pulzusszám-változékonyság állapotának megjelenítéséhez.

Szinkronizálja az alvásfigyelő karkötőt a Garmin Connect-fiókjával az aktuális pulzusszám-változékonyság állapotának és a trendeknek a megjelenítéséhez.

Állapot	Leírás
Közepes	A hétnapos átlagos HRV a normál tartományon belül van.
Kiegyensúlyozatlan	A hétnapos átlagos HRV a normál tartomány felett vagy alatt van.
Alacsony	A hétnapos átlagos HRV jóval a normál tartomány alatt van.
Gyenge	A HRV-értékek átlaga jóval a korának megfelelő normál tartomány alatt van.
Nincs állapot	Nem áll rendelkezésre elegendő adat a hétnapos átlag kiszámításához.

## A bőr hőmérséklete

A Index Sleep Monitor alvásfigyelő karkötőre szerelt modul érzékelője nyomon követi a bőr hőmérsékletének változásait az éjszaka folyamán. A bőr hőmérséklete idővel változik, ami összefüggésben lehet a legutóbbi tevékenységekkel és az alvási környezettel. A bőr hőmérséklete a testhőmérséklet változását is jelezheti, ami elősegítheti a betegség korai felismerését. Tekintse meg a trendeket az alvás és az egészség javításához szükséges információkért.

**TIPP:** a nők a bőrhőmérséklet-ingadozásokat a menstruációs vagy ovulációs ciklus jobb nyomon követésére is használhatják. Bővebb információkat itt találhat: [www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/](http://www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/).

A bőrhőmérséklete alapértékének megállapításához viselje három éjszakán át az alvásfigyelő karkötőt.

## Légzésváltozások

### ⚠ VIGYÁZAT!

Az Ön Index Sleep Monitor készüléke nem orvosi készülék, és nem szolgál orvosi állapot diagnosztizálására vagy monitorozására. A pulzoximéter pontosságával kapcsolatos további információkért látogasson el a [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy) oldalra.

A(z) Index Sleep Monitor eszköz optikai pulzusszám-érzékelője olyan pulzoximéter-funkcióval rendelkezik, amely képes az éjszakai légzési változások mérésére. A légzésváltozások mutatója az alvási környezetre való odafigyelés növelését és az általános jóllétet szolgálja. Az eseti vagy gyakori légzésváltozások az egyéni életvitelének tényezői vagy az alvási környezet eredménye lehet. Bejelentse orvosával vagy egészségügyi szakértőjével, ha aggályai merülnének fel a légzésváltozások mértékével kapcsolatban.

Garmin Connect fiókjában további részleteket tekinthet meg a légzési változásokról, így pl. az elmúlt néhány nap tendenciáiról is.

## Készülékadatok

### Az eszköz töltése

#### ⚠ FIGYELMEZTETÉS!

Az eszköz lítiumion-akkumulátort tartalmaz. A termékre vonatkozó figyelmeztetéseket és más fontos információkat lásd a termék dobozában található *Fontos biztonsági és terméktudnivalók* ismertetőben.

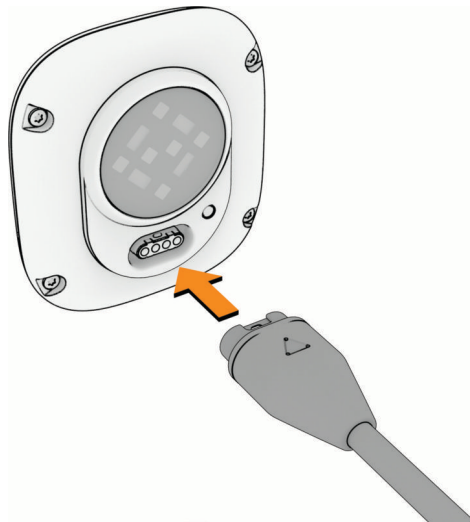
#### ÉRTESÍTÉS

A korrózió megelőzése érdekében alaposan tisztítsa meg és szárítsa meg a csatlakozókat és a környező területet töltés előtt.

**MEGJEGYZÉS:** a jóváhagyott hőmérséklet-tartományon kívül eső hőmérsékleten az eszköz nem tölt (*Specifikációk, 14. oldal*).

Eszközéhez egy szabadalmaztatott töltőkábelt is adunk. A választható kiegészítők és cserealkatrészek megtekintéséhez látogasson el a [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) oldalra, vagy vegye fel Garmin kereskedőjével a kapcsolatot.

- 1 Keresse meg a modul hátlapját.
- 2 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) a töltőportba.



- 3 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy USB-töltőportba.
- 4 Teljesen töltse fel az eszközt.  
A LED töltés közben   fényel villog. A LED folyamatos   fényel világít, amikor a töltés befejeződik.  
Az eszköz teljes feltöltése akár 2 órát is igénybe vehet.

## Az eszköz számítógéphez csatlakoztatása

A Index Sleep Monitor eszközt egy számítógéphez csatlakoztatva szoftverfrissítéseket telepíthet, illetve a tevékenységgel kapcsolatos fájlokat és adatokat vihet át a számítógépre.

- 1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.
- 2 Válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt.
- 3 Válassza a **Rendszer > USB-s fájlalérés** lehetőséget.
- 4 Engedélyezze a **Fájlalérés USB-n keresztül** lehetőséget.
- 5 Csatlakoztassa a kábelt (a ▲ jelölt végén) az eszköz csatlakozóportjába.
- 6 Csatlakoztassa a kábel másik végét egy számítógép USB-portjához.

A számítógép operációs rendszerétől függően a készülék hordozható készülékként, cserélhető meghajtóként vagy cserélhető kötetként jelenik meg.

**MEGJEGYZÉS:** a Mac® operációs rendszerek alapértelmezés szerint nem érzékelik az eszközt. A Garmin Express™ szoftvert kell használni az eszközön található fájlok eléréséhez.

## Szoftver frissítése a Garmin Connect alkalmazás segítségével

Az eszköz szoftverének Garmin Connect alkalmazással történő frissítéséhez rendelkeznie kell egy Garmin Connect-fiókkal, illetve párosítania kell az eszközt egy kompatibilis telefonnal (*Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással, 6. oldal*).

Szinkronizálja eszközét a Garmin Connect alkalmazással (*Adatok manuális szinkronizálása a Garmin Connect alkalmazással, 9. oldal*).

Ha van elérhető új szoftver, akkor a Garmin Connect alkalmazás automatikusan elküldi a frissítést az eszköznek.

## Az eszköz karbantartása

### ÉRTESÍTÉS

Kerülje az erős ütések és a durva bánásmódot, mert az csökkentheti a termék élettartamát.

Kerülje a vegyi tisztítószer, oldószerek és rovarirtószer használatát, amelyek kárt okozhatnak a műanyag részekben.

Ne tárolja az eszközt hosszabb időn át magas hőmérsékletnek kitett helyen, mert az a készülék tartós károsodásához vezethet.

Ne mossa ki a modult mosógépben. A modulnak ki kell bírnia, ha alkalmanként eső vagy fröccsenő víz éri. A modul károsodhat, ha mosógépbe vagy szárítóba kerül (*Gépi mosás, 13. oldal*).

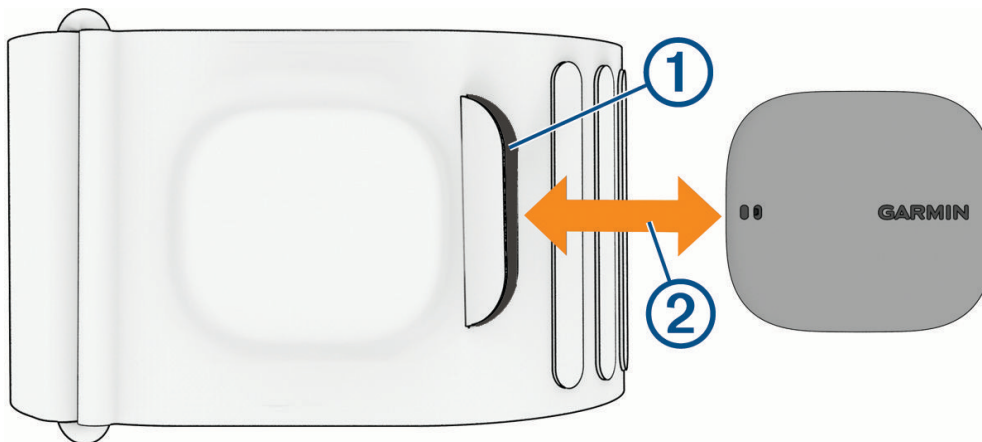
Ne használjon éles vagy érdes tárgyat a modul tisztításához.

Ne karcolja meg a modul hátoldalán lévő érzékelőt.

## Modul eltávolítása és behelyezése az alvásfigyelő karkötőbe

Az alvásfigyelő karkötő kimosásához el kell távolítania a modult az Index Sleep Monitor eszközből (*Gépi mosás, 13. oldal*).

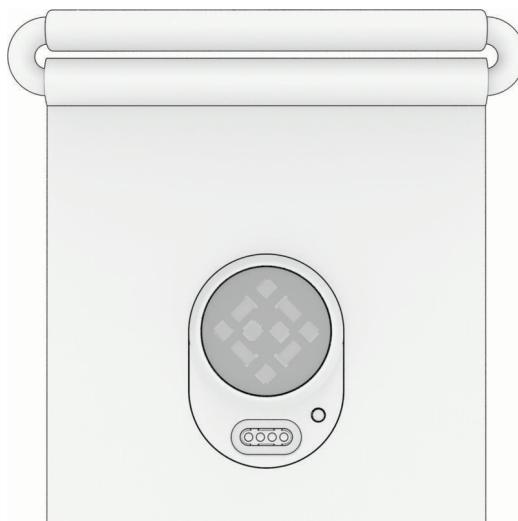
1 Az alvásfigyelő karkötőn lévő modulzseb ① kinyitásához nyissa fel a befűzhető rögzítéseket.



2 Csúsztassa ki a modult a zsebből ②.

3 A modul behelyezéséhez csúsztassa bele a kinyitott zsebbe a Garmin logóval felfelé.

**TIPP:** amikor a modul az alvásfigyelő karkötőben van, az érzékelőt és a töltőportot nem takarhatja textília.



## Gépi mosás

Mielőtt mosógépben kimosná az alvásfigyelő karkötőt, ki kell vennie a modult a zsebből (*Modul eltávolítása és behelyezése az alvásfigyelő karkötőbe, 13. oldal*).

- Mosás előtt rögzítse a befűzhető zárat az alvásfigyelő karkötőre.
- Mossa ki az alvásfigyelő karkötőt mosógépben normál mosással együtt vagy önmagában.
- Helyezze az alvásfigyelő karkötőt mosószácba vagy hálós mosószácba, hogy megakadályozza a pánt összegubancolódását.
- Használjon kis mennyiségű enyhe mosószert.

**MEGJEGYZÉS:** ne használjon fehérítőt vagy olyan mosószereket, amelyek erős vegyszereket, öblítőt, fehérítőt vagy sűrűsítőt tartalmaznak!

- Indítsa el a mosógépet kímélő mosási programmal, maximum 40°C (104°F) hőmérsékletű meleg vízzel.
- Amikor levegőn szárítja az alvásfigyelő karkötőt, akassza fel vagy fektesse le vízszintesen.

## Specifikációk

Alvásfigyelő karkötő	S/M: 32,6 x 6,4 x 0,06 cm (12,8 x 2,5 x 0,02 in.) L/XL: 45,2 x 6,4 x 0,06 cm (17,8 x 2,5 x 0,02 in.)
Akkumulátor típusa	Tölthető, beépített lítiumion-akkumulátor
Akkumulátor üzemideje	Akár 7 éjszaka, SpO <sub>2</sub> -vel
Üzemihőmérséklet-tartomány	-20 °C és 60 °C között (-4 °F és 140 °F között)
Töltési hőmérséklet	0 °C és 45 °C között (32 °F és 113 °F között)
Vezeték nélküli frekvencia	2,4 GHz @ -2,39 dBm max.
Vízbehatolás elleni védelem	5 ATM <sup>1</sup>

## Hibaelhárítás

### Az eszköz alaphelyzetbe állítása




Az Index Sleep Monitor eszközt vissza lehet állítani az alapértelmezett gyári értékekre.

**MEGJEGYZÉS:** az eszköz alaphelyzetbe állítása törli a hosszú távú adatokat, például a bőrhőmérsékletet és a pulzusszám-változékonyságát (HRV).

1 A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **••• > Garmin készülékek** lehetőséget.

2 Válassza ki az Index Sleep Monitor eszközt.

3 Válassza a **Rendszer > Gyári értékek visszaállítása** lehetőséget.

A LED folyamatosan    fényel ég, amíg az alaphelyzetbe állítás be nem fejeződik.

**MEGJEGYZÉS:** az eszköz alaphelyzetbe állítása akár 10 percet is igénybe vehet.

4 Ismételje meg a párosítást ([Készülék párosítása a Garmin Connect alkalmazással](#), 6. oldal).

### A telefonom nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz

Ha telefonja nem csatlakozik az alvásfigyelőhöz, próbálja ki az alábbi tippeket.

- Kapcsolja ki, majd ismét kapcsolja be a telefont.
- Engedélyezze a Bluetooth technológiát telefonján.
- Frissítse a Garmin Connect alkalmazást a legújabb verzióra.
- A párosítási folyamat újbóli megkísérlése előtt távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból és a(z) Bluetooth telefon beállításából.
- Ha az eszköz nincs párosítva, csatlakoztassa az alvásfigyelőt egy USB-töltőporthoz, húzza ki az alvásfigyelőt, majd finoman és gyorsan a modult legfeljebb 15 alkalommal.


 [\(A\(z\) Index alvásfigyelő újrapárosítása, 6. oldal\)](#)

- Ha új telefont vásárolt, távolítsa el az alvásfigyelőt a(z) Garmin Connect alkalmazásból azon a telefonon, amelyet a továbbiakban nem kíván használni.
- A párosítási mód aktiválásához nyissa meg telefonján a Garmin Connect alkalmazást, majd válassza a **••• > Garmin készülékek > Eszköz hozzáadása** lehetőséget.


<sup>1</sup> A készülék 50 méteres vízmélységben jelenlévő nyomásnak képes ellenállni. További információkért látogasson el a [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating) weboldalra.

## Az elem töltöttségi szintjének ellenőrzése

Az elem töltöttségi szintjét kétféleképpen lehet ellenőrizni.

- A Garmin Connect alkalmazásban válassza a **•••** > **Garmin készülékek**, majd a Index Sleep Monitor lehetőséget.
- Vegye le a Index Sleep Monitor eszközt a karjáról, és ellenőrizze a LED-et.  
Ha az elem töltöttségi szintje túl alacsony, az eszközállapot kijelzője  fénnel villog.

## Az alvásfigyelő karkötő nem szinkronizál az alkalmazással

- Győződjön meg arról, hogy elvégezte a beállítási eljárást (*Az alvásfigyelő karkötő aktiválása, 2. oldal*).
- Ébredés után azonnal vegye le az alvásfigyelő karkötőt a karjáról, hogy az azonnal szinkronizálódjon a Garmin Connect alkalmazással.
- Helyezze az alvásfigyelő karkötőt a telefon közelébe.
- Helyezze az ujját 5 másodpercig a modul hátulján található érzékelőre a modul felébresztéséhez.
- Amennyiben már párosította az eszközöket, a telefonján kapcsolja ki a Bluetooth-funkciót, majd kapcsolja be újra.
- Amennyiben már párosította az eszközöket, győződjön meg arról, hogy a Garmin Connect alkalmazás aktiválva van, vagy a háttérben fut.
- Ha az eszközök már párosítva vannak, távolítsa el az Index Sleep Monitor a telefon Bluetooth beállításából, majd párosítsa újra az eszközöket (*A(z) Index alvásfigyelő újr párosítása, 6. oldal*).
- Amennyiben nem párosította a készülékeket, engedélyezze telefonján a Bluetooth technológiát.
- A telefonján nyissa meg a Garmin Connect alkalmazást, válassza a **•••** > **Garmin készülékek** lehetőséget, válassza ki a Index Sleep Monitor eszközt, majd a manuális szinkronizáláshoz válassza a  lehetőséget.

## További információk beszerzése

- További kézikönyvekért, cikkekért és szoftverfrissítésekért látogasson el a [support.garmin.com](https://support.garmin.com) webhelyre.
- A kompatibilis eszközökre és cserealkatrészekre vonatkozó információkért látogassa meg a [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com) oldalt vagy forduljon Garmin márkakereskedőjéhez.
- Látogasson el a [www.garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy) weboldalra.

A készülék nem orvosi eszköz. A pulzoximéter funkció nem minden országban elérhető.

