

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Korisnički priručnik

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin® i logotip Garmin trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ i Index™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi pod licencom je tvrtke Garmin. Mac® zaštitni je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i ostalim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Broj modela: A04990

Sadržaj

Uvod.....	1
Početak rada.....	1
Pregled uređaja.....	1
Aktiviranje pametne trake za spavanje.....	2
Postavljanje trake za spavanje Index Sleep Monitor.....	3
LED indikator statusa modula.....	5
Uparivanje i postavljanje.....	6
Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect.....	6
Postavljanje alarma.....	7
Postavke sustava.....	7
Aktivacija modula.....	8
Pregledavanje podataka o spavanju.....	8
Ručno sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	9
Praćenje spavanja.....	9
Body Battery.....	9
Pulsni oksimetar.....	9
Status varijabilnosti pulsa.....	10
Temperatura kože.....	10
Varijacije disanja.....	11
Informacije o uređaju.....	11
Punjenje uređaja.....	11
Priključivanje uređaja na računalo.....	12
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	12
Postupanje s uređajem.....	12
Specifikacije.....	14
Rješavanje problema.....	14
Ponovno postavljanje uređaja.....	14
Telefon se ne povezuje s trakom za spavanje.....	14
Kako provjeriti razinu baterije?.....	15
Moja pametna traka za spavanje neće se sinkronizirati s aplikacijom.....	15
Dodatne informacije.....	15

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Početak rada

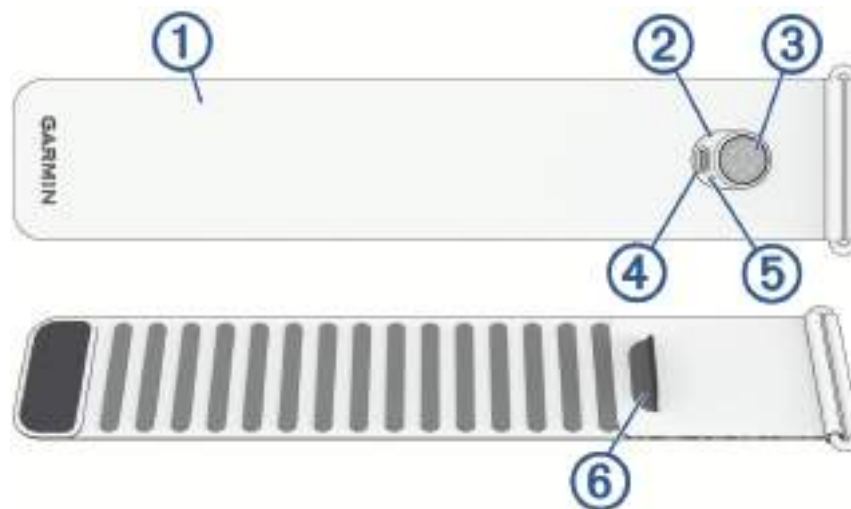
Kada prvi put upotrebljavate pametnu traku za spavanje Index Sleep Monitor, trebate izvršiti ove korake kako biste je postavili i upoznali se s njezinim osnovnim funkcijama.

- Priključite pametnu traku za spavanje na punjač kako biste je uključili (*Aktiviranje pametne trake za spavanje, stranica 2*).
- Preuzmite aplikaciju Garmin Connect™ na pametni telefon i uparite uređaje (*Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*).
- Napunite pametnu traku za spavanje (*Punjenje uređaja, stranica 11*).
- Provjerite jesu li dostupne nadogradnje softvera (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 12*).

Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.

- Aktivirajte pametnu traku za spavanje prije spavanja (*Aktiviranje pametne trake za spavanje, stranica 2*).

Pregled uređaja



①	Pametna traka za spavanje
②	Modul
③	Senzor
④	Priključak za punjenje
⑤	LED
⑥	Otvor modula

Aktiviranje pametne trake za spavanje

- 1 Uklonite zaštitu sa senzora na stražnjoj strani modula.



- 2 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje.

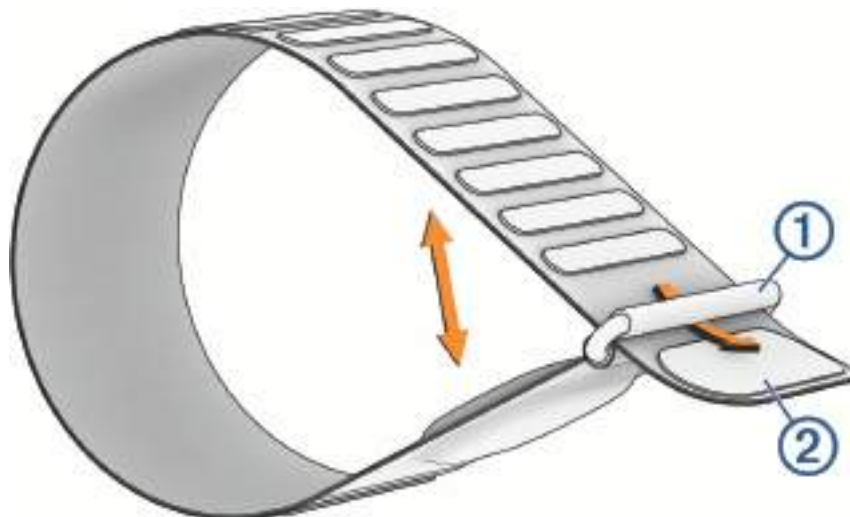


- 3 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak za punjenje.
LED indikator treperi  u aktivnom načinu uparivanja (*Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*).

Postavljanje trake za spavanje Index Sleep Monitor

Dok spavate, pametna traka za spavanje prati vaše kretanje i obrasce spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu ([Praćenje spavanja, stranica 9](#)).

- 1 Razmotajte pametnu traku za spavanje.
- 2 Oblikujte petlju na traci omotavanjem pametne trake za spavanje kroz pričvrсни dio ①.



- 3 Stavite ruku u omču i navucite pametnu traku za spavanje na nadlakticu.



Pametna traka za spavanje trebala bi biti iznad lakta.

- 4 Savijte ruku i pričvrstite kraj trake ② na dio s kukom i omčom.

- 5 Ako je potrebno, skinite pametnu traku za spavanje s ruke i podesite je tako da ne bude prečvrsto priljubljena uz ruku (*Savjeti za nošenje pametne trake za spavanje, stranica 4*).

SAVJET: Nakon pravilnog podešavanja pametne trake za spavanje na ruci trebali biste moći navući i skinuti pričvršćenu pametnu traku za spavanje bez podešavanja za svaku upotrebu.

- 6 Modul postavite tako da tijekom spavanja ne ležite na njemu.



Savjeti za nošenje pametne trake za spavanje

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika nakon dugotrajne upotrebe trake za spavanje može doći do nadraživanja kože, osobito ako osoba ima osjetljivu kožu ili je sklona alergijama. Ako primijetite nadraženost kože, uklonite traku za spavanje i dajte koži vremena da zacijeli. Kako biste spriječili nadraživanje kože, traka za spavanje treba biti suha i umjereno zategnuta na ruci.

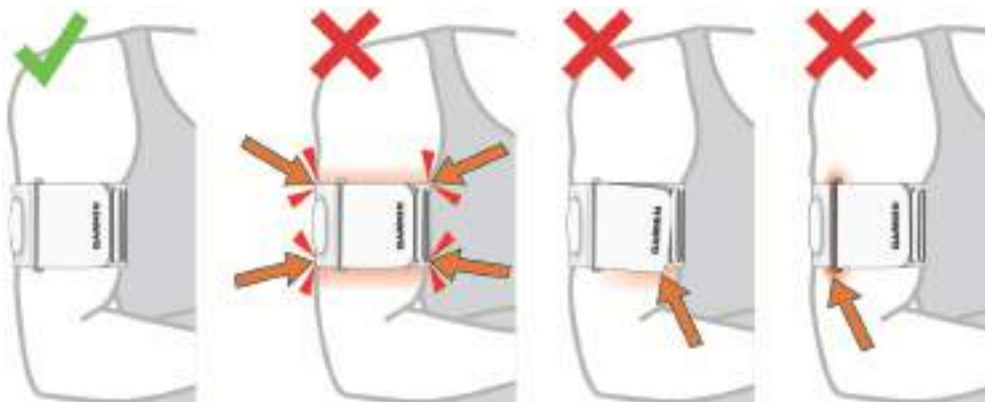
Pametna traka za spavanje Index Sleep Monitor treba biti lagano priljubljena na ruci, a istovremeno treba udobno pristajati.

NAPOMENA: Preporučujemo da pametnu traku za spavanje podesite prije nošenja.

- Za veće ruke pričvrstite kuku i traku omče bliže pričvrstnom dijelu.
- Nakon odgovarajućeg podešavanja pametne trake za spavanje zadržite oblikovanu omču kako biste mogli navući ili skinuti pametnu traku za spavanje tijekom upotrebe bez daljnjih podešavanja.
- Provjerite odgovara li vam pametna traka za spavanje kako biste smanjili nelagodu tijekom spavanja.

NAPOMENA: Možda će trebati vremena da je udobno postavite.

- Provjerite leži li otvor modula ravno na koži bez napinjanja.
- Nemojte prejakno pritegnuti pametnu traku za spavanje na ruku.



- Otvor modula i pričvrsni dio postavite na vanjsku stranu ruke, tako da je modul usmjeren prema van.
SAVJET: Modul možete podesiti bliže unutarnjoj strani ruke ako je to udobnije.
- Izbjegavajte ležanje izravno na modulu.
- Izbjegavajte usku odjeću koja može stisnuti pametnu traku za spavanje.
- Traku za spavanje perite redovno, a operite je i prije prvog nošenja ([Pranje u perilici, stranica 13](#)).

LED indikator statusa modula

Aktivnost LED indikatora	Status
Treperi 	Modul je u aktivnom načinu rada za uparivanje. Uređaj radi u načinu rada za uparivanje 5 minuta.
Svijetli 	Modul je uparen.
Treperi 	Modul se uključuje.
Treperi 	Modul se puni. Dok se razina napunjenosti povećava, razmak između treperenja se povećava, sve dok se u potpunosti ne napuni.
Svijetli 	Modul je potpuno napunjen.
Izmjenjuju se  	Modul nadograđuje softver.
Treperi 	Uparivanje nije uspjelo ili je razina napunjenosti baterije kritično niska. Trebali biste ponovo upariti uređaj ili napuniti modul (Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6).
Svijetli 	Došlo je do pogreške. Možda ćete morati ponovno postaviti modul (Ponovno postavljanje uređaja, stranica 14).
Izmjenjuju se   	Modul se vraća na tvornički zadane vrijednosti.

Uparivanje i postavljanje

Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect

Kako biste se koristili povezanim značajkama pametne trake za spavanje Index Sleep Monitor, morate je upariti s aplikacijom Garmin Connect.

- 1 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 2 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju  Garmin Connect.
- 3 Priključite modul u izvor napajanja s pomoću USB kabela ([Aktiviranje pametne trake za spavanje, stranica 2](#)).
LED indikator statusa uređaja treperi  u aktivnom načinu uparivanja. Uređaj radi u načinu rada za uparivanje 5 minuta.
SAVJET: Za ručni pristup načinu rada za uparivanje do 15 puta čvrsto i brzo kuckajte o modul, dok LED indikator ne zatreperi  ([LED indikator statusa modula, stranica 5](#)).
- 4 Skenirajte QR kôd svojim pametnim telefonom.



- 5 Slijedite upute na zaslonu u aplikaciji Garmin Connect kako biste dovršili postupak uparivanja.

Ponovno uparivanje trake za spavanje Index

Ako ste već uparili svoju traku za spavanje s Garmin Connect aplikacijom, ali traka za spavanje ne šalje podatke aplikaciji, možete slijediti ove korake kako biste ponovno pokušali postupak uparivanja između trake za spavanje i Garmin Connect aplikacije.

- 1 Uklonite traku za spavanje iz aplikacije Garmin Connect i postavki Bluetooth® na telefonu.
- 2 Modul trake za spavanje priključite na USB priključak za punjenje.
 ([LED indikator statusa modula, stranica 5](#))
- 3 Odspojite modul trake za spavanje od USB priključka za punjenje.



- 4 Do 15 puta čvrsto i brzo dodirnite modul.



- 5 Ponovite postupak uparivanja ([Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6](#)).

NAPOMENA: LED indikator uređaja nakon 5 minuta neaktivnosti treperi , što znači da je način rada za uparivanje zatvoren. Ako je potrebno, za pokretanje načina rada za uparivanje ponovite 4. korak.

Postavljanje alarma

Prije postavljanja alarma uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor mora biti aktivan i povezan s aplikacijom Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Alarmi > Dodaj alarm**.
- 4 Za postavljanje vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
- 5 Odaberite **Ponovi** kako biste postavili ili prilagodili ponavljanje alarma.
- 6 Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Alarm za pametno buđenje**.
NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.
- 7 Odaberite **Spremi**.
- 8 Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i ponovite korake od 4 do 7.

Uređivanje alarma

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Alarmi > Uređivanje**.
- 4 Odaberite alarm.
- 5 Odaberite opciju.
- 6 Odaberite **Spremi**.

Odgoda ili zaustavljanje alarma

U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti alarm ([Postavljanje alarma, stranica 7](#)).

Dok modul vibrira, odaberite opciju:

- Kako biste odgodili alarm, brzo dvaput dodirnite modul.
- Kako biste zaustavili alarm, brzo dodirnite modul četiri puta.

U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti razinu vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 7](#))).

Postavke sustava

Postavljanje rasporeda spavanja

Vaš uređaj koristi raspored spavanja kao vodič za precizno mjerenje vašeg spavanja. U aplikaciji Garmin Connect postavite uobičajene sate spavanja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Sustav > Raspored spavanja**.
- 4 Odaberite raspon u danu koji želite postaviti.
- 5 Odaberite **Vrijeme odlaska na spavanje** i **Vrijeme buđenja** i unesite ta vremena.

Postavljanje razine vibracije

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Sustav > Vibracija upozorenja**.
- 4 Odaberite razinu vibriranja.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Aktivacija modula

Držite prst preko senzora 5 sekundi na stražnjoj strani modula.



LED indikator treperi ☐ kad se uređaj uključi.

Pregledavanje podataka o spavanju

Za pregledavanje podataka o spavanju u aplikaciji Garmin Connect, i uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor i aplikacija Garmin Connect moraju biti aktivni i povezani.

- 1 Nakon što se probudite i gotovi ste sa spavanjem, skinite pametnu traku za spavanje s ruke.
- 2 Približite pametnu traku za spavanje uparenom pametnom telefonu.
- 3 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.

NAPOMENA: Aplikacija mora biti pokrenuta ili raditi u pozadini.

- 4 Pričekajte nekoliko minuta da pametna traka za spavanje sinkronizira podatke o spavanju s aplikacijom Garmin Connect.

Podaci o spavanju također se sinkroniziraju s kompatibilnim pametnim satom Garmin® koji je uparen s aplikacijom Garmin Connect.

- 5 Pregledajte podatke o spavanju u aplikaciji Garmin Connect ili na osnovnom Garmin nosivom uređaju.



Ručno sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor povremeno automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect kad je uređaj aktivan i povezan s aplikacijom Garmin Connect. Podatke možete i ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite uređaj uparenom telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin.**
- 4 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 5 Odaberite .
- 6 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 7 Pregledajte podatke o spavanju u aplikaciji Garmin Connect.

Praćenje spavanja

Dok spavate, pametna traka za spavanje Index Sleep Monitor automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Raspored spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect. Statistika o spavanju uključuje ukupne sate spavanja, faze sna, kretanje u snu, puls u mirovanju, promjenu Body Battery™ razina energije i još mnogo toga. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti te statusa varijabilnosti pulsa. Možete vidjeti detaljnu statistiku o spavanju i postaviti svoj raspored spavanja u Garmin Connect računu ([Postavljanje rasporeda spavanja, stranica 7](#)).

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

Body Battery

Vaša pametna traka za spavanje analizira varijabilnost pulsa, kvalitetu sna i faze spavanja kako bi odredio promjenu Body Battery razine energije tijekom noći. Najveću promjenu Body Battery razine energije uočiti ćete nakon kvalitetnog spavanja. Kombinacija aktivnosti i stresa iscrpljuje vam energiju tijekom dana, dok vas drijemanje i trenuci odmora mogu usporiti ili vam čak dati poticaj.

NAPOMENA: Bolest, konzumacija alkohola i stres mogu spriječiti da se Body Battery potpuno napuni tijekom noći.

Sinkronizirajte pametnu traku za spavanje s Garmin Connect računom kako biste vidjeli najnovije promjene Body Battery razine energije, dugoročne trendove podataka i dodatne pojedinosti.

Pulsni oksimetar

Pametna traka za spavanje Index Sleep Monitor ima pulsni oksimetar za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaša pametna traka za spavanje mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

U aplikaciji Garmin Connect očitavanje vašeg pulsni oksimetra prikazuje se kao postotak SpO₂. Ovdje možete vidjeti dodatne pojedinosti o očitanjima pulsni oksimetra, uključujući trendove podataka tijekom više dana, kao i bilo kakve varijacije u postotku zasićenosti kisikom ([Varijacije disanja, stranica 11](#)). Više informacija o točnosti pulsni oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja pametne trake za spavanje.
- Nosite pametnu traku za spavanje u razini srca.
- Ispod pametne trake za spavanje nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani modula ne izgrebe.

Status varijabilnosti pulsa

Vaša pametna traka za spavanje Index Sleep Monitor analizira očitavanja pulsa dok spavate kako bi utvrdila varijabilnost pulsa (HRV), što je promjenjiva duljina vremena između dva otkucaja srca. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako pametnu traku za spavanje dosljedno nosite dok spavate. Da bi pametna traka za spavanje mogla prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.

Pametnu traku za spavanje sinkronizirajte s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa i trendove.

Status	Opis
Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Loš	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob.
Nema statusa	Nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Temperatura kože

Modul na pametnoj traci za spavanje Index Sleep Monitor ima senzor dizajniran za praćenje promjena u temperaturi kože tijekom noći. Vaša temperatura kože mijenja se tijekom vremena, što može biti povezano s vašom nedavnom aktivnošću i okruženjem u kojem spavate. Temperatura kože također može upućivati na promjene cjelokupne temperature tijela te potencijalno biti rani simptom bolesti. Provjerite trendove i potražite pokazatelje za poboljšanje sna i zdravlja.

SAVJET: Žene također mogu koristiti promjene temperature kože kako bi preciznije pratile menstrualni ili ovulacijski ciklus. Dodatne informacije potražite na www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Pametnu traku za spavanje morate nositi tri noći kako biste odredili osnovnu temperaturu kože.

Varijacije disanja

⚠ OPREZ

Uređaj Index Sleep Monitor nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Index Sleep Monitor ima značajku pulsog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje.

NAPOMENA: Uređaj se neće puniti kad se nalazi izvan odobrenog raspona temperature (*Specifikacije, stranica 14*).

Vaš uređaj dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

- 1 Pronađite stražnju stranu modula.
- 2 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje.



- 3 Priključite drugi kraj kabla u USB priključak za punjenje.
- 4 Napunite uređaj do kraja.
LED indikator tijekom punjenja treperi ■. Kada je punjenje dovršeno, LED indikator svijetli ■.
Potpuno punjenje uređaja može potrajati do 2 sata.

Priključivanje uređaja na računalo

Uređaj za Index Sleep Monitor možete povezati na svoje računalo kako biste instalirali nadogradnje softvera ili prebacili datoteke aktivnosti ili podatke na svoje računalo.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Sustav > USB pristup datotekama**.
- 4 Odaberite **Pristup datotekama putem USB-a**.
- 5 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje na uređaju.
- 6 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak na računalo.

Ovisno o operacijskom sustavu računala, uređaj će se prikazati kao prijenosni uređaj, prijenosni pogon ili prijenosna jedinica.

NAPOMENA: Operacijski sustavi Mac® ne prepoznaju uređaj automatski. Morate upotrijebiti softver Garmin Express™ za upravljanje datotekama na svojem uređaju.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect ([Ručno sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 9](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect automatski šalje nadogradnju na vaš uređaj.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Modul nemojte prati u perilici rublja. Modul bi trebao izdržati povremene kiše ili prskanja vode. Postavljanje modula u perilicu ili sušilicu može oštetiti modul ([Pranje u perilici, stranica 13](#)).

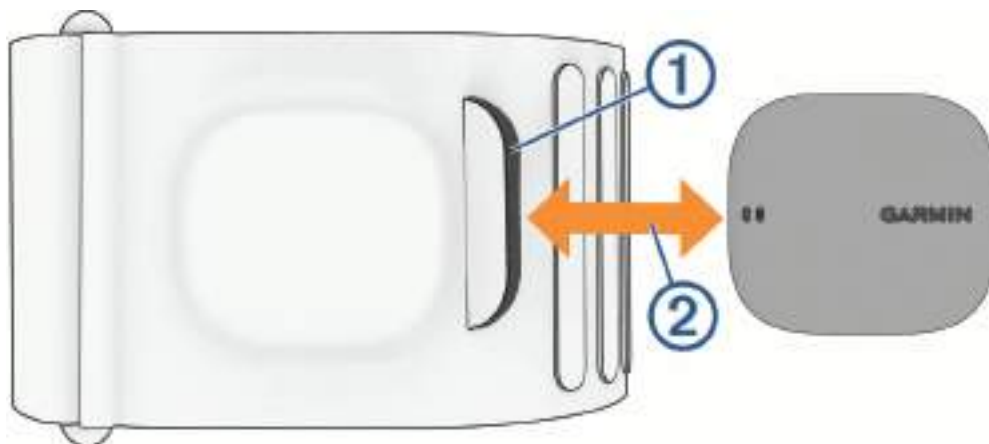
Modul nemojte čistiti oštrim ili grubim predmetima.

Pazite da se senzor na stražnjoj strani modula ne izgrebe.

Vađenje i umetanje modula u traku za spavanje

Prije pranja trake za spavanje potrebno je izvaditi modul iz uređaja za praćenje sna Index Sleep Monitor ([Pranje u perilici, stranica 13](#)).

- 1 Otpustite kukice i kopče kako biste otvorili otvor modula ① na pametnoj traci za spavanje.



- 2 Izvucite modul iz otvora ②.
- 3 Kako biste umetnuli modul, gurnite ga u otvor tako da logotip Garmin bude okrenut prema gore.

SAVJET: Kada je modul u pametnoj traci za spavanje, senzor i priključak za punjenje ne smije prekrivati nikakva tkanina.



Pranje u perilici

Prije pranja pametne trake za spavanje u perilici morate ukloniti modul iz otvora ([Vađenje i umetanje modula u traku za spavanje, stranica 13](#)).

- Pričvrstite kukicu i kopču omče na pametnoj traci za spavanje prije nego što je operete.
- Operite pametnu traku za spavanje u perilici rublja s redovitim punjenjem rublja ili samu.
- Stavite pametnu traku za spavanje u vrećicu za pranje ili mrežastu vrećicu za rublje kako se traka ne bi zapetljala.
- Koristite malu količinu blagog deterdženta.

NAPOMENA: Nemojte koristiti izbjeljivač ili deterdžente koji sadrže jake kemikalije, omekšivač, izbjeljivač ili abrazivne materijale.

- Pokrenite perilicu rublja na nježnom ciklusu, s toplom vodom na maksimalnoj temperaturi od 40 °C (104 °F).
- Kako bi se pametna traka za spavanje osušila na zraku, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Specifikacije

Pametna traka za spavanje	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)
Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 7 noći uz SpO ₂
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri -2,39 dBm maks.
Vodootpornost	5 ATM ¹

Rješavanje problema

Ponovno postavljanje uređaja

Uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor možete ponovo postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

NAPOMENA: Ponovnim postavljanjem uređaja brišu se dugoročni podaci kao što su temperatura kože i varijabilnost pulsa (HRV).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- 3 Odaberite **Sustav > Ponovno postavi tvorničke postavke**.
LED indikator neprekidno treperi  dok ponovno postavljanje ne završi.
NAPOMENA: Ponovno postavljanje uređaja može potrajati do 10 minuta.
- 4 Ponovo ga uparite (*Uparivanje uređaja s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*).

Telefon se ne povezuje s trakom za spavanje

Ako se vaš telefon ne povezuje s trakom za spavanje, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i ponovo ga uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Prije ponavljanja postupka uparivanja uklonite traku za spavanje iz aplikacije Garmin Connect i postavki Bluetooth na telefonu.
- Kada poništite uparivanje uređaja, traku za spavanje priključite na USB priključak za punjenje, odspojite je i čvrsto i brzo dodirnite do 15 puta kucnite u modul.
 (*Ponovno uparivanje trake za spavanje Index, stranica 6*)
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite traku za spavanje iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji namjeravate prestati upotrebljavati.
- Za pristup načinu rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Kako provjeriti razinu baterije?

Postoje dva načina da provjerite razinu baterije.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor.
- Skinite uređaj za praćenje sna Index s ruke i brzo provjerite LED indikator.
Status uređaja treperi  kada je razina napunjenosti baterije kritično niska.

Moja pametna traka za spavanje neće se sinkronizirati s aplikacijom

- Provjerite jeste li dovršili postupak postavljanja ([Aktiviranje pametne trake za spavanje, stranica 2](#)).
- Skinite pametnu traku za spavanje s ruke odmah nakon buđenja kako bi se pametna traka za spavanje odmah sinkronizirala s aplikacijom Garmin Connect.
- Postavite pametnu traku za spavanje unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Postavite prst preko senzora na stražnjoj strani modula na 5 sekundi kako biste ga aktivirali.
- Ako su uređaji već upareni, isključite Bluetooth na pametnom telefonu, a zatim ga ponovo uključite.
- Ako su uređaji već upareni, provjerite je li aplikacija Garmin Connect aktivna ili radi u pozadini.
- Ako su uređaji već upareni, uklonite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor iz postavki za Bluetooth na telefonu te ponovno uparite uređaje ([Ponovno uparivanje trake za spavanje Index, stranica 6](#)).
- Ako uređaji nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin**, zatim odaberite uređaj za praćenje sna Index Sleep Monitor, a na kraju odaberite  za ručno sinkroniziranje.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
 - Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o kompatibilnim uređajima i zamjenskim dijelovima.
 - Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
- Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

