

GARMIN®



INDEX™ SLEEP MONITOR

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2025 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin® και το λογότυπο Garmin αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™ και Index™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Το λεκτικό σήμα και τα λογότυπα BLUETOOTH® ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία Mac® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc., στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

Αρ. μοντέλου: A04990

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση.....	1	Παρακολούθηση ύπνου.....	9
Έναρξη χρήσης.....	1	Body Battery.....	10
Παρουσίαση συσκευής.....	1	Παλμικό οξύμετρο.....	10
Ενεργοποίηση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου.....	1	Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών.....	11
Τοποθέτηση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor.....	2	Θερμοκρασία δέρματος.....	12
Λυχνία LED κατάστασης μονάδας.....	5	Παραλλαγές αναπνοής.....	12
Αντιστοίχιση και ρύθμιση.....	5	Πληροφορίες συσκευής.....	13
Σύζευξη της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect.....	5	Φόρτιση της συσκευής.....	13
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	6	Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή.....	14
Ρυθμίσεις συστήματος.....	7	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect.....	14
Ενεργοποίηση της μονάδας.....	8	Φροντίδα της συσκευής σας..	15
Προβολή δεδομένων ύπνου.....	8	Προδιαγραφές.....	16
Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με την εφαρμογή Garmin Connect.....	9	Αντιμετώπιση προβλημάτων.....	17
		Επαναφορά της συσκευής.....	17
		Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;.....	17
		Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου δεν συγχρονίζεται με την εφαρμογή.....	17

Λήψη περισσότερων πληροφοριών	18
--	----

Παρουσίαση

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

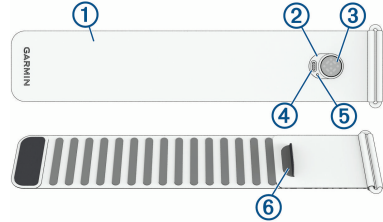
Έναρξη χρήσης

Την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor, θα πρέπει να ολοκληρώσετε αυτές τις εργασίες για να τη ρυθμίσετε και για να μάθετε τις βασικές λειτουργίες.

- Τοποθετήστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου μέσα στον φορτιστή, για να ενεργοποιήσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου (σελίδα 1).
- Κατεβάστε την εφαρμογή Garmin Connect® στο τηλέφωνό σας και αντιστοιχίστε τις συσκευές (σελίδα 5).
- Φορτίστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου (σελίδα 13).
- Ελέγξτε για ενημερώσεις λογισμικού (σελίδα 14).
Οι ενημερώσεις λογισμικού παρέχουν αλλαγές και βελτιώσεις στο απόρρητο, στην ασφάλεια και στις λειτουργίες.

- Ενεργοποιήστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου πριν από τον ύπνο (σελίδα 1).

Παρουσίαση συσκευής



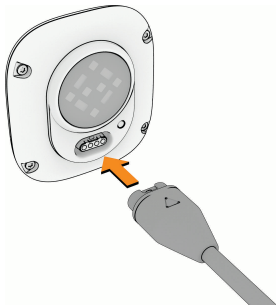
①	Βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου
②	Μονάδα
③	Αισθητήρας
④	Θύρα φόρτισης
⑤	Λυχνία LED
⑥	Άνοιγμα θήκης μονάδας

Ενεργοποίηση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου


- 1 Αφαιρέστε την προστατευτική μεμβράνη από τον αισθητήρα στο πίσω μέρος της μονάδας.



- 2 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης.



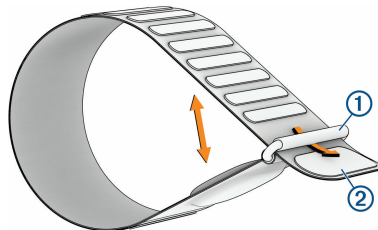
- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.

Η λυχνία LED αναβοσβήνει με  χρώμα στην ενεργή λειτουργία αντιστοίχισης (σελίδα 5).

Τοποθέτηση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor

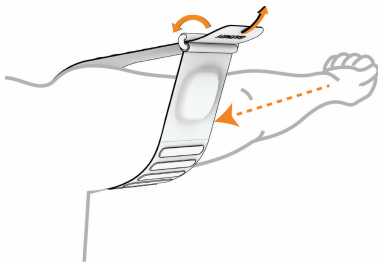
Κατά τη διάρκεια του ύπνου, το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου παρακολουθεί τις κινήσεις και τα μοτίβα ύπνου σας. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect (σελίδα 9).

- 1 Ξεδιπλώστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου.
- 2 Δημιουργήστε έναν βρόχο με το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου περνώντας το μέσα από τη ράβδο συγκράτησης ①.



- 3 Περάστε τον βραχιόνά σας μέσα από τον βρόχο και σύρετε το βραχιόλι

παρακολούθησης ύπνου στο επάνω μέρος του βραχιονιά σας.



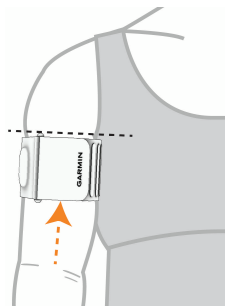
Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου θα πρέπει να τοποθετείται πάνω από τον αγκώνα σας.

- 4 Λυγίστε τον βραχιονιά σας και στερεώστε το άκρο του βραχιολιού ② πάνω στο τμήμα με το αυτοκόλλητο υλικό.
- 5 Εάν είναι απαραίτητο, αφαιρέστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου από τον βραχιονιά σας και προσαρμόστε το ώστε να είναι άνετο (σελίδα 3).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Αφού ρυθμίσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου ώστε να εφαρμόζει σωστά στον βραχιονιά σας, θα πρέπει να μπορείτε να σύρετε και να αφαιρέσετε το δεμένο βραχιόλι

παρακολούθησης ύπνου χωρίς να το ρυθμίζετε για κάθε χρήση.

- 6 Τοποθετήστε τη μονάδα ώστε να βρίσκεται στο εξωτερικό ή στο πίσω μέρος του βραχιονιά σας.



Συμβουλές για την τοποθέτηση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να προκύψει ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου, ειδικά εάν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου και αφήστε την ερεθισμένη περιοχή να επουλωθεί. Για να αποφύγετε

τυχόν ερεθισμό του δέρματος, πρέπει να βεβαιώσετε ότι το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου είναι καθαρό και στεγνό και να μην το σφίγγετε υπερβολικά στο χέρι σας.

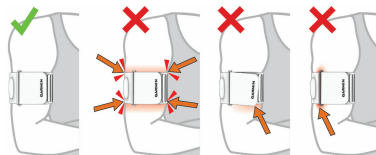
Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor θα πρέπει να εφαρμόζει ελαφρώς σφικτά στον βραχίονά σας και να είναι άνετο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να είναι πιο εύκολο να ρυθμίσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου προτού το φορέσετε.

- Για μεγαλύτερους βραχίονες, στερεώστε το λουράκι με το αυτοκόλλητο σκρατς πιο κοντά στη ράβδο συγκράτησης.
- Μόλις ρυθμίσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου για σωστή εφαρμογή, διατηρήστε τον βρόχο ώστε να μπορείτε να τοποθετείτε και να αφαιρείτε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου κατά τη διάρκεια της χρήσης χωρίς επιπλέον ρύθμιση.
- Ελέγξτε την εφαρμογή του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου, για να ελαχιστοποιήσετε την ενόχληση κατά τη διάρκεια του ύπνου.








ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορεί να χρειαστεί χρόνος για να εντοπίσετε την άνετη εφαρμογή.






- Βεβαιωθείτε ότι η θήκη της μονάδας εφάπτεται επίπεδα στο δέρμα χωρίς ζάρες.
- Μην σφίγγετε υπερβολικά το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου στο χέρι σας.



- Τοποθετήστε τη θήκη της μονάδας και τη ράβδο συγκράτησης στο εξωτερικό ή στο πίσω μέρος του βραχίονα.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ρυθμίσετε τη μονάδα πιο κοντά στο εσωτερικό του βραχίονα, αν αυτό είναι πιο άνετο.
- Αποφύγετε τα στενά ρούχα που θα μπορούσαν να συμπιέσουν το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου.
- Πλύνετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου πριν το φορέσετε για πρώτη φορά (σελίδα 16).


Λυχνία LED κατάστασης μονάδας


Δραστηριότητα λυχνίας LED	Κατάσταση
Αναβοσβήνει με  χρώμα	Η μονάδα βρίσκεται στην ενεργή λειτουργία αντιστοίχισης. Η συσκευή είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.
Ανάβει σταθερά με  χρώμα	Η μονάδα είναι αντιστοιχισμένη.
Αναβοσβήνει με  χρώμα	Η μονάδα ενεργοποιείται.
Αναβοσβήνει με  χρώμα	Η μονάδα φορτίζεται. Καθώς η φόρτιση αυξάνεται, η περίοδος αναβοσβήσιματος αυξάνεται έως ότου η συσκευή φορτιστεί πλήρως.
Ανάβει σταθερά με  χρώμα	Η μονάδα είναι πλήρως φορτισμένη.
Ανάβει εναλλάξ με   χρώμα	Η μονάδα ενημερώνει το λογισμικό.

Δραστηριότητα λυχνίας LED	Κατάσταση
Αναβοσβήνει με  χρώμα	Η αντιστοίχιση απέτυχε ή η στάθμη μπαταρίας είναι κρίσιμα χαμηλή. Θα πρέπει να επαναλάβετε την αντιστοίχιση ή να φορτίσετε τη μονάδα (σελίδα 5).
Ανάβει σταθερά με  χρώμα	Παρουσιάστηκε σφάλμα. Μπορεί να πρέπει να πραγματοποιήσετε επαναφορά της συσκευής (σελίδα 17).
Ανάβει εναλλάξ με    χρώμα	Πραγματοποιείται επαναφορά της μονάδας στις εργοστασιακά προεπιλεγμένες τιμές.

Αντιστοίχιση και ρύθμιση Σύζευξη της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Για να χρησιμοποιήσετε τις συνδεδεμένες λειτουργίες του βραχιολιού παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor, πρέπει να αντιστοιχίσετε με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Πλησιάστε το τηλέφωνό σας σε απόσταση 10 m (33 ft.) από τη συσκευή σας.
- 2 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή  Garmin Connect.
- 3 Συνδέστε τη μονάδα σε πηγή τροφοδοσίας με το καλώδιο USB (σελίδα 1).

Η λυχνία LED κατάστασης της συσκευής αναβοσβήνει με  χρώμα στην ενεργή λειτουργία αντιστοίχισης. Η συσκευή είναι στη λειτουργία αντιστοίχισης για 5 λεπτά.

- 4 Αν επαναλάβετε την αντιστοίχιση, πατήστε γρήγορα τη μονάδα 10 φορές μέσα σε 2 δευτερόλεπτα για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης (προαιρετικά).
- 5 Σαρρώστε τον κωδικό QR με το τηλέφωνό σας.



- 6 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη της εφαρμογής Garmin Connect για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία αντιστοίχισης.

Ρύθμιση ειδοποίησης

Πριν μπορέσετε να ρυθμίσετε μια αφύπνιση, η συσκευή Index Sleep Monitor πρέπει να είναι ενεργή και συνδεδεμένη με την εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Υπενθυμίσεις > Προσθήκη υπενθύμισης**.
- 4 Επιλέξτε **Ωρα** για να ρυθμίσετε την ώρα της αφύπνισης.

5 Επιλέξτε **Χρόνοι** για να ρυθμίσετε ή να προσαρμόσετε την επανεμφάνιση της αφύπνισης.

6 Για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση να σας αφυπνίζει ομαλά στο χρονικό παράθυρο των 30 λεπτών πριν από την προγραμματισμένη αφύπνισή σας με βάση τον βέλτιστο χρόνο ύπνου, ενεργοποιήστε το **Έξυπνη ειδοποίηση αφύπνισης**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Θα ενεργοποιείται πάντα μια ειδοποίηση την ώρα που έχετε επιλέξει, πέραν όλων των προηγούμενων ειδοποιήσεων. Για παράδειγμα, αν έχετε ρυθμίσει την αφύπνισή σας για τις 8:00 π.μ., η αφύπνιση μπορεί να σας ειδοποιήσει ομαλά να ξυπνήσετε κάποια στιγμή μεταξύ 7:30 και 8:00 π.μ.

7 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

8 Για να ρυθμίσετε και να αποθηκεύσετε πρόσθετες αφυπνίσεις, επιλέξτε **Προσθήκη υπενθύμισης** και επαναλάβετε τα βήματα 4 έως 7.

Επεξεργασία ειδοποίησης

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Υπενθυμίσεις > Επεξεργασία**.
- 4 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.

5 Ορίστε μια επιλογή.

6 Επιλέξτε **Αποθήκευση**.

Αναβολή ή διακοπή αφύπνισης

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να ρυθμίσετε μια αφύπνιση (σελίδα 6).

Όταν η μονάδα δονείται, επιλέξτε ένα από τα εξής:

- Για να αναβάλετε την αφύπνιση, αγγίξτε γρήγορα τη μονάδα δύο φορές.
- Για να σταματήσετε την αφύπνιση, πατήστε γρήγορα τη μονάδα τέσσερις φορές.

Μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο δόνησης στην εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 8).

Ρυθμίσεις συστήματος

Ρύθμιση του προγράμματος ύπνου

Η συσκευή σας χρησιμοποιεί το πρόγραμμα ύπνου σας ως οδηγό για την ακριβή μέτρηση του ύπνου σας. Χρησιμοποιήστε την εφαρμογή Garmin Connect για να ρυθμίσετε τις συνήθειές ώρες ύπνου σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Πρόγραμμα ύπνου**.

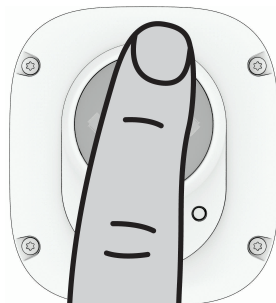
- 4 Επιλέξτε το εύρος ημερών που θέλετε να ρυθμίσετε.
- 5 Επιλέξτε **Ώρα ύπνου** και **Ώρα αφύπνισης** και εισαγάγετε τις συγκεκριμένες ώρες.

Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Δόνηση ειδοποίησης**.
- 4 Επιλέξτε το επίπεδο δόνησης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ενεργοποίηση της μονάδας

Τοποθετήστε το δάχτυλό σας πάνω στον αισθητήρα στο πίσω μέρος της μονάδας για 5 δευτερόλεπτα.



Η λυχνία LED αναβοσβήνει με χρώμα καθώς η συσκευή ενεργοποιείται.

Προβολή δεδομένων ύπνου

Για να δείτε τα δεδομένα ύπνου σας στην εφαρμογή Garmin Connect, τόσο η συσκευή Index Sleep Monitor όσο και η εφαρμογή Garmin Connect πρέπει να είναι ενεργές και συνδεδεμένες.

- 1 Αφού ξυπνήσετε και ολοκληρώσετε τον ύπνο σας, αφαιρέστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου από το χέρι σας.
- 2 Φέρτε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου κοντά στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- 3 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η εφαρμογή πρέπει να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.

- 4 Περιμένετε μερικά λεπτά για να συγχρονίσει το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου τα δεδομένα ύπνου με την εφαρμογή Garmin Connect.

Τα δεδομένα ύπνου επίσης συγχρονίζονται με ένα συμβατό ρολόι Garmin® που είναι αντιστοιχισμένο με το Garmin Connect.

- 5 Δείτε τα δεδομένα ύπνου σας στην εφαρμογή Garmin Connect ή στην κύρια φορητή συσκευή Garmin.




Μη αυτόματος συγχρονισμός δεδομένων με την εφαρμογή Garmin Connect

Η συσκευή Index Sleep Monitor συγχρονίζει περιοδικά τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect αυτόματα, όταν η συσκευή σας είναι ενεργή και συνδεδεμένη στην εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα μη αυτόματα οποιαδήποτε στιγμή.

- 1 Φέρτε τη συσκευή κοντά στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.

- 3 Επιλέξτε το **••• > Συσκευές Garmin**.
- 4 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων.
- 7 Δείτε τα δεδομένα ύπνου σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη

διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ρυθμίσετε το πρόγραμμα ύπνου σας στην εφαρμογή Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο, τους καρδιακούς παλμούς σε ανάπαυση, την αλλαγή Body Battery™ και πολλά άλλα. Ο σύμβουλος ύπνου σας παρέχει προτάσεις αναγκαίας διάρκειας ύπνου με βάση το ιστορικό δραστηριοτήτων και ύπνου και την κατάσταση HRV. Μπορείτε να δείτε αναλυτικά στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο και να ρυθμίσετε το πρόγραμμα ύπνου σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect (σελίδα 7).

Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/garmin-technology/health-science/sleep-tracking/.

Body Battery

Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV), την ποιότητα ύπνου και τα στάδια ύπνου, για να προσδιορίσει την αλλαγή Body Battery κατά τη διάρκεια της νύχτας. Μπορείτε να αναμένετε τη μεγαλύτερη αλλαγή Body Battery με έναν καλό ύπνο τη νύχτα. Η δραστηριότητα και το άγχος συνδυάζονται για να εξαντλήσουν την ενέργειά σας κατά τη διάρκεια της ημέρας, ενώ οι σύντομοι ύπνοι

και οι στιγμές ξεκούρασης μπορούν να επιβραδύνουν αυτή την εξάντληση ή ακόμα και να σας τονώσουν.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασθένειες, η κατανάλωση αλκοόλ και το άγχος μπορεί να εμποδίσουν την πλήρη ανάκτηση των επιπέδων αποθεμάτων του Body Battery σας κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Συγχρονίστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για να δείτε την πιο πρόσφατη αλλαγή στα επίπεδα αποθεμάτων του Body Battery, τις μακροπρόθεσμες τάσεις και επιπλέον λεπτομέρειες.

Παλμικό οξύμετρο

Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor διαθέτει μια λειτουργία παλμικού οξυμέτρου για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στην εφαρμογή Garmin Connect, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Εδώ

μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με τις μετρήσεις του παλμικού οξυμέτρου σας, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών, καθώς και οποιωνδήποτε μεταβολών στο ποσοστό κορεσμού οξυγόνου (σελίδα 12). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Συμβουλές για ασυεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου.
- Φορέστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου στο επίπεδο της καρδιάς.
- Αποφύγετε τη χρήση αθλητικού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος της μονάδας.

Κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών

Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor αναλύει τις

μετρήσεις των καρδιακών παλμών σας κατά τη διάρκεια του ύπνου, για να προσδιορίσει τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV) σας, η οποία είναι η μεταβαλλόμενη διάρκεια μεταξύ δύο καρδιακών παλμών. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και οι υγιεινές συνήθειες επηρεάζουν τη μεταβλητότητα καρδιακών παλμών σας. Οι τιμές HRV μπορούν να διαφέρουν ευρέως ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το επίπεδο φυσικής κατάστασης. Η ισορροπημένη κατάσταση HRV μπορεί να υποδεικνύει θετικά σημάδια υγείας, όπως καλή προπόνηση και ισορροπία ανάκαμψης, καλύτερη καρδιαγγειακή φυσική κατάσταση και αντοχή στο άγχος. Η μη ισορροπημένη ή κακή κατάσταση μπορεί να είναι ένα σημάδι κόπωσης, μεγαλύτερων αναγκών ανάκαμψης ή αυξημένου άγχους. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε σταθερά το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου κατά τη διάρκεια του ύπνου. Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου απαιτεί τρεις εβδομάδες σταθερών δεδομένων ύπνου, για να εμφανίσει την κατάσταση μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας.

Συγχρονίστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε την κατάσταση

μεταβλητότητας καρδιακών παλμών σας και τις τάσεις.

Κατάσταση	Περιγραφή
Ορθή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι εντός του εύρους αναφοράς σας.
Μη ισορροπημένη	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πάνω ή κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Χαμηλή	Ο μέσος όρος HRV επτά ημερών είναι πολύ κάτω από το εύρος αναφοράς σας.
Κακό	Οι τιμές HRV σας είναι κατά μέσο όρο πολύ κάτω από το φυσιολογικό εύρος για την ηλικία σας.
Δεν υπάρχει κατάσταση	Δεν υπάρχουν επαρκή δεδομένα για τη δημιουργία μέσου όρου επτά ημερών.

Θερμοκρασία δέρματος

Η μονάδα στο βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου Index Sleep Monitor διαθέτει αισθητήρα σχεδιασμένο να παρακολουθεί τις μεταβολές της θερμοκρασίας του δέρματός σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι μεταβολές της θερμοκρασίας του δέρματός σας με την πάροδο του χρόνου μπορεί να σχετίζονται με την πρόσφατη δραστηριότητά σας

και το περιβάλλον ύπνου σας. Η θερμοκρασία του δέρματος μπορεί επίσης να αποτελεί ένδειξη μεταβολών στη συνολική θερμοκρασία του σώματός σας, παρέχοντας ενδεχομένως πρώιμη ένδειξη ασθένειας. Παρακολουθήστε τις τάσεις για ενδείξεις που θα σας βοηθήσουν να βελτιώσετε τον ύπνο και την υγεία σας.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για τις γυναίκες, οι μεταβολές της θερμοκρασίας του δέρματος μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την καλύτερη παρακολούθηση του έμμηνου κύκλου ή του κύκλου ωορρηξίας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/garmin-technology/health-science/womens-health/.

Πρέπει να φοράτε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου για τρεις νύχτες το ρολόι, ώστε να προσδιοριστεί η βασική θερμοκρασία του δέρματός σας.

Παραλλαγές αναπνοής

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η συσκευή Index Sleep Monitor δεν αποτελεί ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν προορίζεται για χρήση στο πλαίσιο διάγνωσης ή παρακολούθησης καμίας ιατρικής πάθησης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια

του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο οπτικός αισθητήρας καρδιακών παλμών της συσκευής Index Sleep Monitor διαθέτει λειτουργία παλμικού οξυμέτρου που μπορεί να μετρήσει τις διακυμάνσεις της αναπνοής σας κατά τη διάρκεια της νύχτας. Οι πληροφορίες για τις διακυμάνσεις της αναπνοής παρέχονται για να ενισχύσουν την επίγνωση του περιβάλλοντος του ύπνου σας και της γενικής ευεξίας σας. Οι περιστασιακές ή συχνές διακυμάνσεις αναπνοής μπορεί να οφείλονται στους ατομικούς παράγοντες του τρόπου ζωής σας ή στο περιβάλλον ύπνου. Επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψής σας εάν ανησυχείτε για το επίπεδο των διακυμάνσεων της αναπνοής σας.

Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για τις παραλλαγές αναπνοής, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση της συσκευής

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες*

για την ασφάλεια και το προϊόν που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

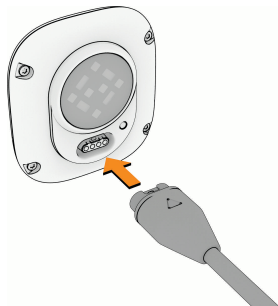
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συσκευή δεν θα φορτίζεται όταν η θερμοκρασία της είναι εκτός του εγκεκριμένου εύρους θερμοκρασιών (σελίδα 16).

Η συσκευή σας συνοδεύεται από ένα ειδικό καλώδιο φόρτισης. Για προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο Garmin.

- 1 Εντοπίστε το πίσω μέρος της μονάδας.
- 2 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης.



- 3 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα φόρτισης USB.
- 4 Φορτίστε πλήρως τη συσκευή.
Η λυχνία LED αναβοσβήνει με ■ χρώμα κατά τη φόρτιση. Η λυχνία LED ανάβει σταθερά με ■ χρώμα όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση.
Η πλήρης φόρτιση της συσκευής μπορεί να διαρκέσει έως και 2 ώρες.

Σύνδεση της συσκευής σε υπολογιστή

Μπορείτε να συνδέσετε τη συσκευή Index Sleep Monitor στον υπολογιστή σας, για να εγκαταστήσετε ενημερώσεις λογισμικού ή να μεταφέρετε αρχεία ή δεδομένα δραστηριότητας στον υπολογιστή σας.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Πρόσβαση σε αρχεία μέσω USB**.
- 4 Ενεργοποιήστε την επιλογή **Πρόσβαση σε αρχεία μέσω USB**.
- 5 Συνδέστε το καλώδιο (άκρο με το ▲) στη θύρα φόρτισης της συσκευής.
- 6 Συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου σε μια θύρα USB του υπολογιστή.

Ανάλογα με το λειτουργικό σύστημα του υπολογιστή σας, η συσκευή εμφανίζεται είτε ως φορητή συσκευή, είτε ως αφαιρούμενος δίσκος, είτε ως αφαιρούμενος τόμος.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα λειτουργικά συστήματα Mac[®] δεν ανιχνεύουν τη συσκευή από προεπιλογή. Πρέπει να χρησιμοποιήσετε λογισμικό Garmin Express[™] για να αλληλεπιδράσετε με τα αρχεία στη συσκευή σας.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό της συσκευής σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να διαθέτετε λογαριασμό Garmin Connect και να αντιστοιχίσετε

τη συσκευή με ένα συμβατό τηλέφωνο (σελίδα 5).

Συγχρονίστε τη συσκευή σας με την εφαρμογή Garmin Connect (σελίδα 9).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στη συσκευή σας.

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Μην πλένετε τη μονάδα στο πλυντήριο ρούχων. Η μονάδα θα πρέπει να αντέχει περιστασιακή έκθεση σε βροχή ή πιτσιλιές νερού. Η τοποθέτηση της μονάδας στο πλυντήριο ή στο στεγνωτήριο

μπορεί να προκαλέσει ζημιά στη μονάδα (σελίδα 16).

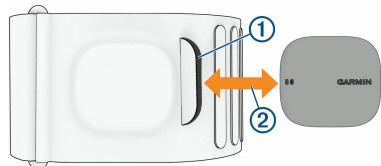
Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά ή στιλβωτικά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη μονάδα.

Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα στο πίσω μέρος της μονάδας.

Αφαίρεση και τοποθέτηση της μονάδας στο βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου

Πρέπει να αφαιρέσετε τη μονάδα από το Index Sleep Monitor για να πλύνετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου (σελίδα 16).

- 1 Απελευθερώστε τις αυτοκόλλητες ταινίες σκρατς, για να ανοίξετε τη θήκη της μονάδας ① στο βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου.



- 2 Σύρετε τη μονάδα έξω από τη θήκη ②.
- 3 Για να εισαγάγετε τη μονάδα, σύρετέ τη μέσα στην ανοιχτή θήκη με το λογότυπο Garmin στραμμένο προς τα πάνω.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Όταν η μονάδα είναι τοποθετημένη στο βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου, ο αισθητήρας και η θύρα φόρτισης πρέπει να μην εμποδίζονται από οποιοδήποτε ύφασμα.



Πλύσιμο στο πλυντήριο

Πριν πλύνετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου στο πλυντήριο, πρέπει να αφαιρέσετε τη μονάδα από τη θήκη (σελίδα 15).

- Συνδέστε τα κομπώματα με την αυτοκόλλητη ταινία σκρατς στο βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου πριν από το πλύσιμο.
- Πλύνετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου στο πλυντήριο μαζί με συνηθισμένα ρούχα ή μόνο του.

- Τοποθετήστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου σε σακούλα πλυσίματος ή διχτυωτή σακούλα πλυσίματος, για να αποτρέψετε το μπλέξιμο του βραχιολιού.
- Χρησιμοποιήστε μικρή ποσότητα ήπιου απορρυπαντικού.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην χρησιμοποιείτε λευκαντικό ή απορρυπαντικά που περιέχουν δραστικές χημικές ουσίες, μαλακτικό υφασμάτων, χλωρίνη ή στιλβωτικά υλικά.
- Χρησιμοποιήστε τον κύκλο του πλυντηρίου για ευαίσθητα ρούχα, με ζεστό νερό σε μέγιστη θερμοκρασία 40°C (104°F).
- Όταν στεγνώνετε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου, κρεμάστε το ή ακουμπήστε το πάνω σε επίπεδη επιφάνεια.

Προδιαγραφές

Βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου	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.)
Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία ιόντων λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως και 7 νύχτες, με SpO ₂

Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 60°C (από -4° έως 140°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz στα -2,39 dBm μέγ.
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Επαναφορά της συσκευής

Μπορείτε να επαναφέρετε το Index Sleep Monitor στις εργοστασιακά προεπιλεγμένες τιμές.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά της συσκευής διαγράφει μακροπρόθεσμα δεδομένα, όπως η θερμοκρασία δέρματος και η μεταβλητότητα καρδιακών παλμών (HRV).

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε **••• > Συσκευές Garmin**.
- 2 Επιλέξτε τη συσκευή Index Sleep Monitor.
- 3 Επιλέξτε **Σύστημα > Επαναφορά εργοστασιακών ρυθμίσεων**.

Η λυχνία LED αναβοσβήνει συνεχώς με    χρώμα, μέχρι να ολοκληρωθεί η επαναφορά.


ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επαναφορά της συσκευής μπορεί να διαρκέσει έως και 10 λεπτά.

- 4 Επαναλάβετε την αντιστοίχιση (σελίδα 5).

Πώς μπορώ να ελέγξω τη στάθμη της μπαταρίας;

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι για να ελέγξετε τη στάθμη της μπαταρίας.

- Στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το **••• > Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το Index Sleep Monitor.
- Αφαιρέστε το Index Sleep Monitor από τον βραχιόνα σας και ελέγξτε γρήγορα τη λυχνία LED.

Η κατάσταση της συσκευής αναβοσβήνει με  χρώμα όταν η στάθμη της μπαταρίας είναι κρίσιμα χαμηλή.

Το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου δεν συγχρονίζεται με την εφαρμογή

- Επαληθεύστε ότι έχετε ολοκληρώσει τη διαδικασία ρύθμισης (σελίδα 1).

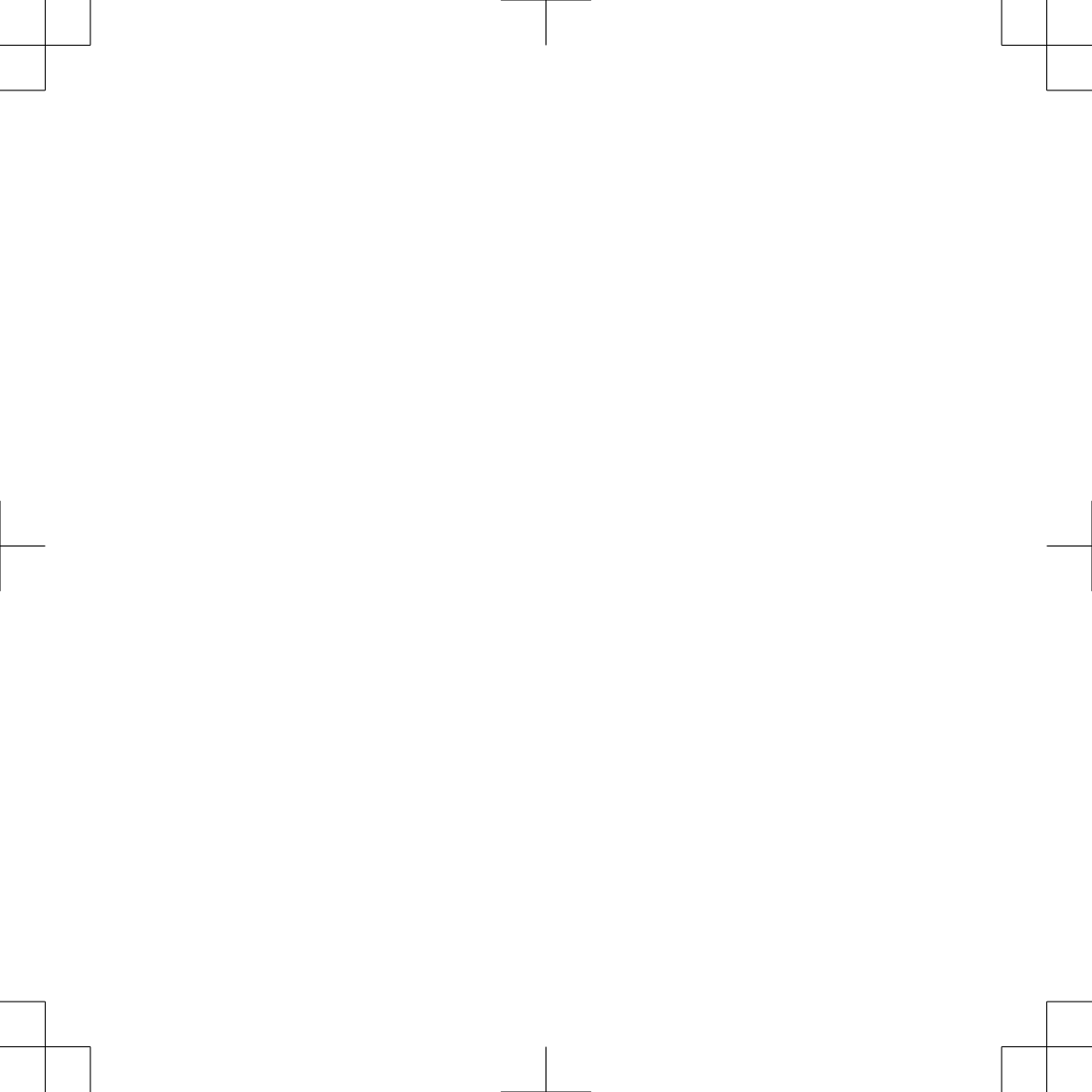
¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

- Αφαιρέστε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου από τον βραχιονά σας αμέσως αφού ξυπνήσετε, ώστε να συγχρονιστεί άμεσα με την εφαρμογή Garmin Connect.
- Φέρτε το βραχιόλι παρακολούθησης ύπνου εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Τοποθετήστε το δάχτυλό σας πάνω στον αισθητήρα στο πίσω μέρος της μονάδας για 5 δευτερόλεπτα, για να το ενεργοποιήσετε.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει τις συσκευές σας, απενεργοποιήστε το Bluetooth® στο τηλέφωνό σας και ενεργοποιήστε το ξανά.
- Αν οι συσκευές σας έχουν ήδη αντιστοιχιστεί, βεβαιωθείτε ότι η εφαρμογή Garmin Connect είναι ενεργή ή λειτουργεί στο παρασκήνιο.
- Αν οι συσκευές σας έχουν ήδη αντιστοιχιστεί, αφαιρέστε το Index Sleep Monitor από τις ρυθμίσεις Bluetooth στο τηλέφωνό σας και επαναλάβετε την αντιστοίχιση των συσκευών (σελίδα 5).
- Αν δεν έχετε αντιστοιχίσει τις συσκευές σας, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε

••• > **Συσκευές Garmin**, επιλέξτε το Index Sleep Monitor και κατόπιν επιλέξτε το  για μη αυτόματο συγχρονισμό.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **support.garmin.com** για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με συμβατές συσκευές και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση **buy.garmin.com** ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση **www.garmin.com/ataccuracy**. Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.



support.garmin.com



Ιούνιος 2025
GUID-4462687B-8DF5-4719-872
E-EI6754F9D4B0 v1