

# beurer

# SE 80 SleepExpert



**CZ** Senzor spánku  
Návod k použití



CE



**Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.**

## Obsah

1. K seznámení.....	3	8. Funkce aplikace.....	7
2. Vysvětlení symbolů .....	3	8.1 Statistika spánku.....	7
3. Použití v souladu s určením.....	4	8.2 Deník .....	7
4. Pokyny .....	4	8.3 Fresh Wake.....	7
5. Užitečné informace ohledně spánku ..	4	9. Čištění a skladování .....	7
6. Popis přístroje.....	5	10. Likvidace .....	7
7. První kroky .....	6	11. Technické údaje.....	8

## Obsah balení

- 1x senzor spánku
- 1x síťový adaptér
- 1x stručný návod
- 1x tento návod k použití



## VAROVÁNÍ

- Tento přístroj mohou používat děti starší 8 let i osoby se sníženými fyzickými, smyslovými či mentálními schopnostmi nebo s nedostatkem zkušeností a znalostí, pokud jsou pod dohledem nebo pokud byly poučeny ohledně bezpečného používání přístroje a pokud chápou z toho vyplývající rizika.
- Děti si s přístrojem nesmějí hrát.
- Před každým použitím zkontrolujte neporušenost přístroje a síťového kabelu. Je-li přístroj poškozen, nesmí být používán.
- Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti bez dohledu.
- Při plnění a čištění přístroj odpojte od sítě.
- Přístroj čistěte pouze předepsaným způsobem.
- Nepoužívejte žádné čisticí prostředky obsahující rozpouštědla.
- Jestliže dojde k poškození napájecího kabelu u tohoto přístroje, musíte ho odstranit. Pokud nelze vyjmout, musíte zlikvidovat přístroj.

## Vážení zákaznice, vážený zákazníku,

děkujeme, že jste se rozhodli pro jeden z našich produktů. Naše značka je synonymem pro vysoce kvalitní, důkladně vyzkoušené výrobky k použití v oblastech určování energetické spotřeby, jemné manuální terapie, krevního tlaku/diagnostiky, hmotnosti, masáže, vzduchové terapie a péče o krásu a dítě. Přečtěte si pečlivě tento návod k použití, uschovejte ho pro pozdější použití, poskytněte ho i ostatním uživatelům a řiďte se pokyny, které jsou v něm uvedené.

S pozdravem  
Váš tým Beurer

## 1. K seznámení

Při vývoji senzoru spánku Beurer SE 80 SleepExpert hrály velkou roli zkušenosti z dlouholetého výzkumu a profesionálního využití přístrojů určených k měření tělesných funkcí ve zdravotnických zařízeních.

Tento inovativní a bezkontaktní senzor spánku zaznamená přesně a spolehlivě průběh Vašeho spánku. Díky tomu pochopíte lépe svůj vlastní spánkový režim a dojde ke zlepšení kvality Vašeho spánku a tudíž i kvality Vašeho života.

Přístroj SE 80 je potřeba umístit pod postelovou matraci, kde zaznamenává Vaši srdeční a dechovou frekvenci i Vaši pohybovou aktivitu během spánku a může díky těmto údajům určit, ve které spánkové fázi se v určitou dobu nacházíte. Mimoto přístroj denně vyhotoví takzvané "spánkové skóre". Jedná se přitom o ukazatele výpočtů, které vytvoří aplikace na základě zaznamenaných údajů a informují Vás o kvalitě Vašeho spánku každý den. Za pomoci bezplatné aplikace beurer SleepExpert si můžete veškeré zaznamenané údaje nechat graficky zobrazit a porovnávat mezi sebou. Díky funkci deníku mohou být zohledněny různé faktory vlivu, jako například sportovní aktivita nebo konzumace alkoholu.

### Nainstalováním aplikace získáte tyto funkce:




- Výpočet kvality spánku a přehledné zobrazení díky "spánkovému skóre"
- Zachycení fáze usínání, četnosti buzení a délky spánku
- Přehledné zobrazení jednotlivých fází spánku
- Funkci Fresh Wake (funkce jemného buzení díky rozpoznání spánkové fáze)
- Individuální tipy týkající se spánku, které zohledňují Váš osobní spánkový rytmus
- Zobrazení spánkové aktivity / Zobrazení vyhodnocení údajů (denní, týdenní nebo měsíční způsob zobrazení)
- Funkce deníku
- Měsíční fáze
- Spojitosti mezi srdeční frekvencí/frekvencí dechu/pohybovou aktivitou
- Funkce rozpoznání vynechání dechu

### Systémové požadavky

- Bluetooth® 4.0, iOS od verze 8.0, přístroje se systémem Android™ od verze 4.4

## 2. Vysvětlení symbolů

V návodu jsou použity následující symboly:

	<b>VAROVÁNÍ</b> Varovné upozornění na nebezpečí poranění nebo riziko ohrožení zdraví
	<b>POZOR</b> Bezpečnostní upozornění na možné poškození zařízení/příslušenství
	<b>Upozornění</b> Upozornění na důležité informace

### 3. Použití v souladu s určením

Senzor spánku používejte výhradně k zaznamenávání Vašeho spánkového rytmu. Senzor spánku je určen k použití pouze v interiérech a pro osobní využití.

#### VAROVÁNÍ

Používejte tento přístroj pouze k účelu, ke kterému byl vytvořen, a způsobem uvedeným v tomto návodu. Jakékoliv nesprávné použití může být nebezpečné. Výrobce neručí za škody vzniklé nesprávným nebo lehkomyslným použitím.

### 4. Pokyny

Důkladně si přečtěte pokyny! Nedodržení dále uvedených pokynů může způsobit škody na zdraví nebo věcné škody.

#### VAROVÁNÍ

##### **Všeobecné informace pro Vaši bezpečnost**

- Obalový materiál nenechávejte v dosahu dětí. Hrozí nebezpečí udušení!
- Tento produkt není medicínským zařízením a není tudíž určen pro diagnostiku, ošetření, léčbu nebo prevenci nemocí.
- Přístroj nepoužívejte, pokud vykazuje viditelná poškození. Poškozený přístroj může vykazovat nepřesné výsledky.
- Používejte pouze se síťovým adaptérem dodávaným společně s přístrojem.
- Nepoužívejte přístroj na vodní posteli.
- Držte přístroj dále od možných zdrojů vibrací, aby nedošlo k chybnému nebo nepřesnému měření.
- Ujistěte se, že se elektrická zásuvka, ke které je zařízení připojeno, nachází v bezprostřední blízkosti postele.

#### POZOR

- Přístroj nevystavujte přímému slunečnímu svitu, nárazům a dávejte pozor, aby vám nevypadl z rukou.
- S nástrojem netřeste.

### 5. Užitečné informace ohledně spánku

Dobry spánek, po kterém se cítíme odpočatí, je pro naše tělesné i duševní zdraví velmi důležitý; během spánku totiž mimo jiné zpracováváme nově nabyté zkušenosti a posilujeme naši duševní i tělesnou kondici. Odborníci pro kvalitu spánku dokonce zjistili, že se délka života u lidí, kteří spí pravidelně každou noc asi 7,5 hodiny, prodlužuje zhruba o 5 let.

Zdravý spánek je proto obzvláště důležitý, především pokud si uvědomíme, že spánkem strávíme v průměru třetinu našeho života.

Většina z nás si s průběhem spánku nedělá velkou hlavu, a to ani v případech, kdy dochází k občasným poruchám spánku. Hlubokého spánku, po kterém se člověk cítí odpočatý, si užívá jen 55 % světové populace.

#### **Typický spánkový rytmus**

Jakékoliv zobecňování spánkových potřeb je složité: co se spánku týká, má totiž každý člověk odlišné potřeby. Nejdůležitější je přitom, abychom se po probuzení cítili odpočatí.

Souvisejí to samozřejmě i s tím, zda nám stačí kratší spánek, nebo potřebujeme spát dlouho/zda jsme ranní ptáčata nebo noční sovy. Rozhodující roli hrají také naše dispozice, věk a zvyklosti.

Většina dospělých lidí spí každou noc v průměru mezi sedmi a devíti hodinami; tento údaj může být podle individuálních potřeb jedince vyšší nebo nižší.

I v případech, že spíte v noci pouze 6 hodin, je nutné, abyste se ke spánku ukládali a vstávali v pravidelnou dobu.

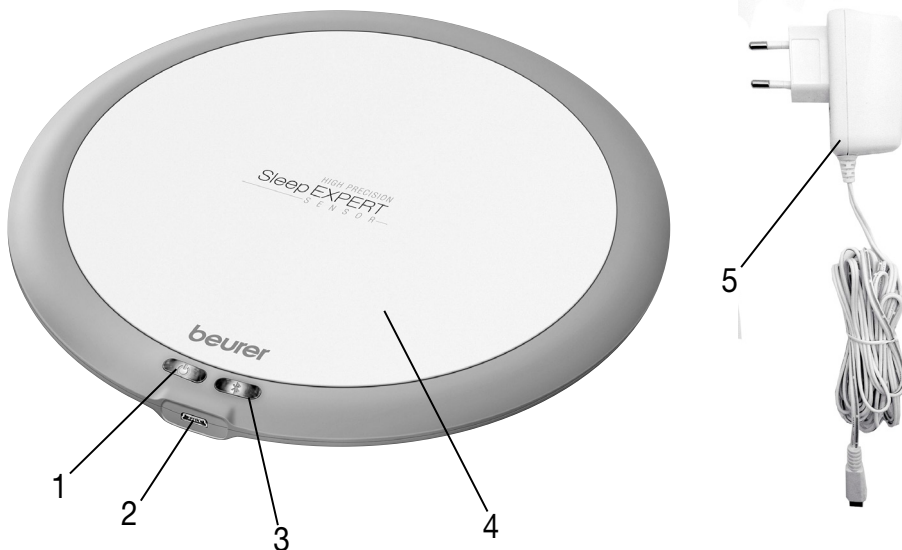
Obecně se spánek dělí na následující, opakující se spánkové fáze:

Fáze	Popis
Lehký spánek	Lehký spánek se dále dělí do dvou fází: První fáze je velmi krátká a trvá necelých 10 minut. V této fázi dochází k uvolnění svalového napětí a ve svalstvu probíhají záškuby. Ve druhé fázi je svalstvo uvolněné. Lehký spánek činí v průměru 50 % délky zdravého spánku. Hlavním rozdílem mezi lehkým a hlubokým spánkem je počet podnětů nutných k tomu, aby se spící osoba probudila. Je podstatně jednodušší probudit osobu z lehkého spánku než z hlubokého.
Hluboký spánek	Dýchání je nyní již rovnoměrné a srdeční aktivita se zpomaluje. Svaly jsou už zcela uvolněné. Probudit spícího člověka v tuto chvíli je složité; jeho tělo se právě regeneruje.
REM-spánek	Každých 60–90 minut nastupuje spánková fáze REM („Rapid Eye Movement“): Probíhají rychlé pohyby očí, mozek je velmi aktivní (spousta snů), dýchání je nepravidelné a naše svalstvo je ochromené.

### Následky nedostatku spánku

Nedostatek spánku může být původcem spousty tělesných i duševních potíží. Následky sahají od ztráty koncentrace, snížené duševní výkonnosti, podrážděnosti až k poruchám osobnosti. Působením narušení přirozeného spánkového rytmu mohou být vyvedeny z rovnováhy také tělesné funkce jako je dýchání, krevní tlak a látková výměna, čímž je oslabován imunitní systém a urychlen proces stárnutí. Dlouhodobé studie dokázaly, že existuje spojitost mezi kardiovaskulárními onemocněními a dlouhodobým nedostatkem spánku (spánek pravidelně kratší než 6 hodin) nebo poruchami dýchání ve spánku.

## 6. Popis přístroje



1 Kontrolní dioda (zelená)	4 Senzorická deska
2 Přípojka pro adaptér	5 Síťový adaptér
3 Kontrolní Bluetooth® dioda (modrá)	

## 7. První kroky

Při nastavování senzoru spánku postupujte následovně:

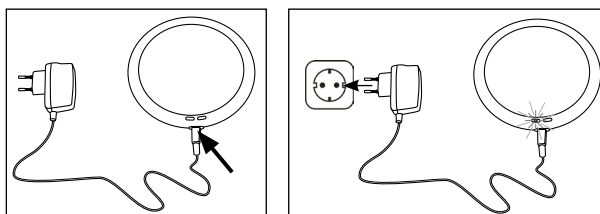
1. Ujistěte se, že má Váš chytrý telefon připojení k internetu.
2. Stáhněte si aplikaci beurer SleepExpert v Apple AppStore (iOS) nebo v Google Play (Android). Senzor spánku může být spravován pouze za pomoci aplikace beurer SleepExpert.

### **i** Upozornění

V závislosti na nastavení Vašeho chytrého telefonu může být připojení k internetu nebo přenos dat zpoplatněn.

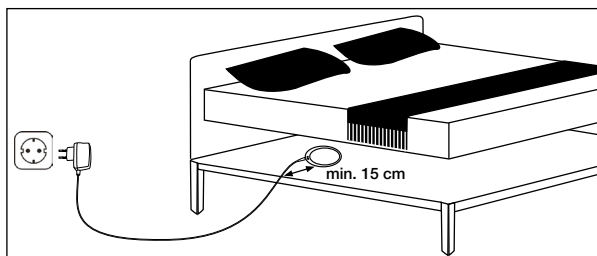
3. Aktivujte na svém chytrém telefonu *Bluetooth*<sup>®</sup>
4. Otevřete aplikaci beurer SleepExpert a zaregistrujte se (tento krok je nutno provést pouze jednou)
5. Po registraci spustí aplikace návod k nastavení přístroje SE 80. Vzápětí se spustí tutoriál, díky kterému se dozvíte jaké ukazatele a funkce aplikace nabízí a jakým způsobem spustíte záznam spánku. Krok za krokem se řiďte návodem aplikace:

6. Spojte síťový adaptér se senzorem spánku.



7. Zasuňte druhý konec adaptéru do vhodné zásuvky. Na senzoru spánku se rozsvítí zelená kontrolní dioda.

8. Umístěte senzor spánku pod Vaši matraci ve výši ramen. Senzor spánku by měl být umístěn v minimální vzdálenosti 15 cm od kraje postele. Ujistěte se, že se Logo Beurer nachází na horní straně senzoru spánku. Síťový kabel vedte tak, aby o něj nikdo nemohl zakopnout. Umístěte senzor spánku tak, aby přípojka pro síťový adaptér mířila směrem k zásuvce.



### **i** Upozornění

Pokud v posteli spí dvě osoby, může každá získat vlastní záznam spánkové aktivity za použití dvou přístrojů SE 80. Každý z přístrojů SE 80 musí být ale připojen k jinému chytrému telefonu. Dva přístroje SE 80 nemohou být propojeny pouze jedním chytrým telefonem.

Přístroj SE 80 je navíc možné používat zároveň s vyhřívací podkrývkou. SE 80 a vyhřívací podkrývka však nesmí být v přímém kontaktu. SE 80 umístěte pod matraci (jak je popsáno výše) a vyhřívací podkrývku na matraci.

## 8. Funkce aplikace

### 8.1 Statistika spánku

Ke každému záznamu spánku je vytvořena také řada statistik spánku.

Aplikace ukazuje:

- skutečnou délku spánku,
- jak dlouho jste se nacházeli v jednotlivých fázích spánku (lehký spánek, hluboký spánek, spánek REM),
- Vaši dechovou/srdeční frekvenci,
- délku usínání, počet a délku fází bdění a délku celkového času stráveného v posteli.
- individuální typy ohledně spánku, přizpůsobené přímo Vašemu spánkovému režimu,
- takzvané "spánkové skóre". Aplikace přitom vypočítá s pomocí zaznamenaných dat index (od 0 do 100), který Vás bude denně informovat o kvalitě Vašeho spánku. Čím vyšší bude "spánkové skóre", tím vyšší bude i kvalita spánku.

### 8.2 Deník

Před záznamem spánku si můžete do deníku zaznamenat, zda jste před usnutím pili alkohol nebo nápoje obsahující kofein, nebo zdali jste se věnovali nějaké sportovní aktivitě.

Tímto způsobem můžete později snáze pochopit, jaké následky tyto činnosti mají na Váš spánkový režim.

### 8.3 Fresh Wake

V nastavení aplikace beurer SleepExpert si můžete nastavit funkci Fresh Wake. Fresh Wake je funkce buzení, spočívající na rozpoznání fází spánku. To znamená, že senzor spánku dbá na to, abyste v nastaveném rozmezí buzení nebyli probuzeni během fáze hlubokého spánku. Díky tomu Vás čeká jemné probuzení a začátek nového dne plný energie.

#### **i** Upozornění

Pokud byste se v nastaveném rozmezí buzení nenacházeli ve fázi lehkého spánku, rozezní se budík v nejpозdějším možném okamžiku. Musíte mít aktivní internetové připojení, abyste mohli využívat funkci Fresh Wake.

Upozornění pro uživatele přístrojů Apple: abyste mohli využívat funkci Fresh Wake, povolte zprávy v nastaveních svého přístroje pro beurer SleepExpert.

## 9. Čištění a skladování

- Přístroj chraňte před nárazy, vlhkostí, prachem, chemikáliemi, silnými teplotními výkyvy, elektromagnetickými poli a blízkými tepelnými zdroji (kamna, topná tělesa).
- Přístroj čistěte suchou utěrkou. Nepoužívejte žádné abrazivní čisticí prostředky.
- Skladujte přístroj na suchém a čistém místě, chráněn před prachem a při teplotách mezi 5–40 °C.

## 10. Likvidace


V zájmu ochrany životního prostředí nelze přístroj po ukončení jeho životnosti likvidovat spolu s domácím odpadem.

Likvidace se musí provést prostřednictvím příslušných sběrných míst ve vaší zemi. Přístroj zlikvidujte podle směrnice o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ).

Pokud máte otázky, obraťte se na příslušný komunální úřad, který má na starosti likvidaci.



## 11. Technické údaje

Rozměry	Ø 170 x 10 mm
Váha (senzor včetně síťového adaptéru)	234 g
Připojovací zdířka	Mikro USB konektor
Zdroj napájení síťového adaptéru	Vstup: 100–240 V~, 50–60 Hz, 0,3 A Výstup: 5 V === 1 A
Ochranná třída síťového adaptéru	 dvojitá izolační ochrana
Materiál	Polykarbonát
Povolená hmotnost uživatele	300 kg
Přenos dat	Bluetooth® low energy technology
Provozní podmínky / podmínky skladování	od 5 °C do 40 °C, relativní vlhkost vzduchu (nekondenzující) 15 - 85 %, vnější tlak 700–1060 hPa
Podmínky přepravy	od –40 °C do 70 °C, relativní vlhkost vzduchu (nekondenzující) 15 - 85 %, vnější tlak 700–1060 hPa

Ručíme za to, že tento výrobek odpovídá evropské směrnici 1999/5/ES (směrnice R&TTE). Kontaktujte prosím servisní středisko na uvedené adrese, pokud si přejete získat podrobné údaje – např. prohlášení o shodě (ES).