

beurer

SE 80 SleepExpert



H **Alvásfigyelő**
Használati útmutató



CE



Figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Tartalomjegyzék

1. A készülék ismertetése	3	8. Az alkalmazás jellemzői.....	7
2. Jelmagyarázat	3	8.1 Alvási statisztikák	7
3. Rendeltetésszerű használat	4	8.2 Napló.....	7
4. Tudnivalók	4	8.3 Fresh Wake.....	7
5. Hasznos tudnivalók az alvásról.....	4	9. Tisztítás és tárolás	7
6. A készülék leírása.....	5	10. Ártalmatlanítás.....	7
7. Első lépések.....	6	11. Műszaki adatok	8

A csomag tartalma

- 1x Alvásfigyelő
- 1x Hálózati adapter
- 1x Rövid ismertető
- 1x Használati útmutató



FIGYELMEZTETÉS

- A készüléket 8 éves és annál idősebb gyermekek, valamint korlátozott fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel, vagy hiányos tapasztalattal és tudással rendelkező személyek csak felügyelet mellett használhatják, vagy ha a készülék biztonságos használatáról ismertették őket és az abból eredő veszélyekkel tisztában vannak.
- Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel.
- Minden egyes használat előtt győződjön meg a készülék és a hálózati vezetéke sértetlenségéről. Sérülések esetén a készüléket nem szabad üzembe helyezni.
- A tisztítást és a felhasználó általi karbantartást felügyelet nélkül hagyott gyermek nem végezheti.
- Tisztítás közben válassza le a készüléket a hálózatról.
- Csak a megadott módon tisztítsa a készüléket.
- Ne használjon oldószert tartalmazó tisztítószeret.
- Ha megsérült a készülék hálózati csatlakozó vezetéke, akkor azt ártalmatlanítani kell. Ha azt nem lehet levenni, a készüléket kell ártalmatlanítani.

Tisztelt Vásárlónk!

Nagyon köszönjük, hogy termékeink egyikét választotta. Nevünk garanciát jelent a kiváló minőségű és részletesen ellenőrzött termékekre a hőkezelés, a lágy terápia, a vérnyomásmérés/diagnosztika, a testsúlymérés, a masszázs, a szépségápolás, a légerápia és a csecsemőgondozás területén. Figyelmesen olvassa át ezt a használati útmutatót, és tartsa be a benne foglalt utasításokat. Őrizze meg az útmutatót későbbi használatra, és tegye azt más használók számára is hozzáférhetővé.

Termékeinket szívesen ajánljuk figyelmébe!

Az Ön Beurer-csapata

1. A készülék ismertetése

A több éves kutatás és a vitális paraméterek mérésére szolgáló készülékek professzionális használata kórházi környezetben nagy szerepet játszott a Beurer SE 80 SleepExpert alvásfelügyelő fejlesztése során.

Az innovatív, érintkezésmentes alvásfelügyelő pontosan és megbízhatóan rögzíti az Ön alvását. Ez lehetővé teszi alvás közbeni viselkedésének mélyebb megértését és végső soron alvás- és életminőségének javítását. A matrac alatt elhelyezett SE 80 alvás közben rögzíti a szív- és légzésritmust és a mozdulatokat, és ezek alapján megállapítja, hogy Ön mikor milyen alvási fázisban van. Emellett naponta készül egy úgynevezett Sleep Score. Ennek során a rögzített értékek alapján egy alkalmazás kiszámít egy indexet, amely áttekinthető tájékoztatást ad az Ön napi alvásminőségéről. Az ingyenes beurer SleepExpert segítségével minden rögzített adat grafikus megjeleníthető és egymással összehasonlítható. A naplózási funkciónak köszönhetően figyelembe vehetők a befolyásoló tényezők, például a sportolás vagy az alkoholfogyasztás.

Az alkalmazás segítségével az alábbi funkciók állnak rendelkezésre:




- Az alvásminőség kiszámítása és szemléletes megjelenítése a Sleep Score segítségével
- Az elalvási fázis, a felkelés gyakorisága és az alvási időtartam rögzítése
- Az egyes alvási fázisok áttekinthető ábrázolása
- Fresh Wake funkció (gyengéd ébresztés funkció az alvási fázisok felismerése alapján)
- Az Ön alvás közbeni viselkedéséhez igazított, személyre szabott tippek az alvással kapcsolatban
- Alvásnézet/értékelési nézet (napi/heti/havi nézetben)
- Naplófunkció
- Holdfázisok
- Szívritmus/légzésritmus/mozgás összefüggései
- Légzéskimaradást felismerő funkció

Rendszerkövetelmények

- Bluetooth® 4.0, iOS 8.0 vagy újabb, Android™ 4.4 vagy újabb

2. Jelmagyarázat

Ebben a használati útmutatóban a következő szimbólumokat használjuk:

	FIGYELMEZTETÉS Sérülésveszélyre vagy egészségkárosodás veszélyére figyelmeztető információ
	FIGYELEM Figyelmeztetés a készülék vagy a tartozékok meghibásodásának veszélyére
	Megjegyzés Fontos információkra vonatkozó megjegyzések

3. Rendeltetészerű használat

Az alvásfelügyelőt kizárólag az alvás közbeni viselkedés rögzítésére szabad felhasználni. Az alvásfelügyelő kizárólag beltéri és személyes felhasználásra készült.



FIGYELMEZTETÉS

A készüléket csak arra a célra használja, amelyre azt kifejlesztették, és úgy, amilyen módon az a használati útmutatóban le van írva. Bármilyen szakszerűtlen használat veszélyes lehet. A gyártó cég nem tehető felelőssé olyan károkért, amelyek a készülék szakszerűtlen vagy hanyag használatából származnak.

4. Tudnivalók

Olvassa át alaposan a tudnivalókat! A következő tudnivalók figyelmen kívül hagyása személyi sérüléseket vagy anyagi károkat okozhat.



FIGYELMEZTETÉS

Általános biztonsági tudnivalók

- A csomagolóanyagot tartsa távol a gyermekektől. Fulladásveszély!
- Ez a készülék nem gyógyászati termék, ezért nem alkalmas betegségek diagnosztizálására, kezelésére vagy azok megelőzésére.
- Ne üzemeltesse a készüléket, ha azon sérülések láthatók. A sérült készülék pontatlan mérési eredményekhez vezethet.
- A készüléket csak a csomagban kapott hálózati adapterrel együtt használja.
- Ne használja a készüléket vízággal együtt.
- Tartsa távol a készüléket a közeli rezgésforrásoktól, mert ezek hibás vagy pontatlan mérésekhez vezethetnek.
- Ügyeljen rá, hogy a készülékkel összekapcsolt fali aljzat az ágy közvetlen közelében legyen.



FIGYELEM

- Óvja a készüléket a napsugárzástól és ütődésektől, és ne ejtse le.
- A készüléket rázni tilos.

5. Hasznos tudnivalók az alvásról

Az elegendő alvást biztosító pihentető éjszaka alapvető jelentőségű testi és fizikai jó közérzetünk érdekében, mert alvás közben dolgozzuk fel többek között az új tapasztalatokat és erősítjük meg szellemi és testi fittségünket. Alváskutatók azt is megállapították, hogy azoknak, akik éjszakánként rendszeresen kb. 7,5 órát alszanak, élettartamuk közel 5 évvel megnő.

Az egészséges, pihentető alvás tehát különösen fontos; elég, ha csak arra gondolunk, hogy átlagban életünk egyharmadát alvással töltjük.

Az emberek többsége nem foglalkozik túlságosan az alvás folyamatával, még akkor sem, ha alkalmanként alvász problémái jelentkeznek. A népesség mindössze 55%-ának adatik meg a pihentető és mély alvás.

Tipikus viselkedés alvás közben

Az alvási igények egységesítése rendkívül bonyolult, mert az alvással kapcsolatban mindenki egyedi igényekkel rendelkezik. A legfontosabb az, hogy az alvásunk pihentető legyen.

Ez természetesen függ attól, hogy valaki sokat vagy keveset alszik, hogy korán kelő, vagy éjjeli bagoly. A hajlamok, a kor és a szokások szintén döntő szerepet játszanak.

A legtöbb fiatal felnőtt és felnőtt esetében az átlagos alvási idő hét és kilenc óra között van éjszakánként, ez természetesen mindkét irányban eltérhet.

De ha csak 6 órát alszunk éjjelente, akkor is fontos, hogy meghatározott időben fekvődünk le és keljünk fel.

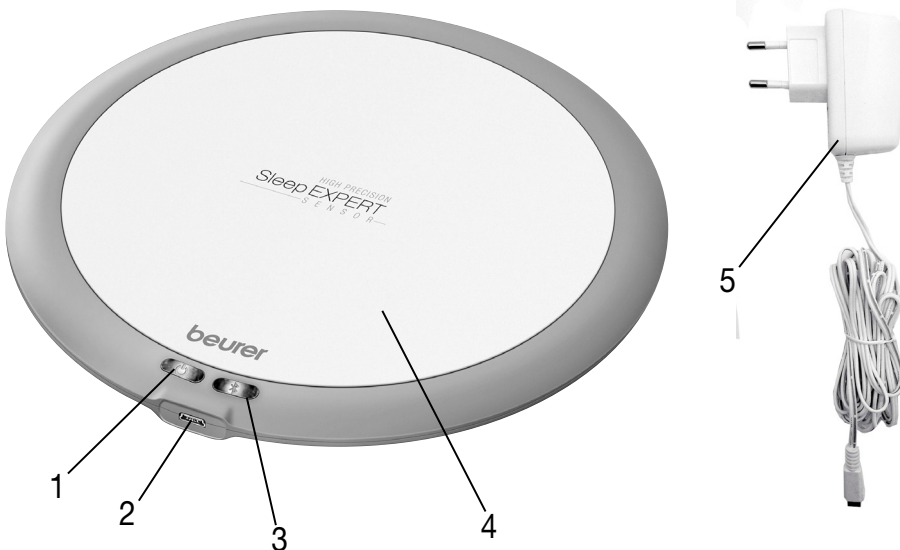
Az éjszakai alvás általánosságban az alábbi, visszatérő alvási fázisokra oszlik:

Fázis	Leírás
Felszínes alvás	A felszínes alvás két szakaszból áll: Az első szakasz nagyon rövid, mindössze 10 percig tart. Ilyenkor az izmok tónusa csökken, majd remegni kezdenek. A második szakaszban az izmok elernyednek. A felszínes alvás átlagosan 50%-át teszi ki az egészséges alvási időnek. A legfőbb különbség a felszínes és a mély alvás között az ingerek száma, amely az alvó személy felébresztéséhez szükséges. Lényegesen egyszerűbb felszínes alvásból felébreszteni valakit, mint mély alvásból.
Mély alvás	A légzés ilyenkor nagyon egyenletes, a szívverés lelassul. Az izmok teljesen ernyedtek. Az alvó embert ilyenkor nagyon nehéz felébreszteni, ekkor pihen ki a fizikai fáradtságot.
REM-alvás	A REM („Rapid Eye Movement”) alvás 60-90 percenként jelentkezik: A szemek gyorsan mozognak, megnő az agyi aktivitás (sok álom), a légzés rendszertelen, az izomtónus teljesen megszűnik.

Az alváshiány hatásai

Az alváshiány számos testi és pszichikai következménnyel járhat. A következmények a csökkenő koncentrációtól kezdődően a szellemi teljesítmény hanyatlásán és az ingerlékenységen át egészen a személyiségzavarokig terjedhetnek. A természetes alvásrítmus zavara a testi funkciókat, például a légzést, a vérnyomást és az anyagcserét is összezavarhatja, ami gyengíti az immunrendszert és felgyorsítja az öregedést. Hosszú távú kutatások kimutatták, hogy a tartós alváshiány (rendszeresen 6 óránál kevesebb alvás) és az alvás közbeni légzészavarok összefüggésben vannak a szív- és érrendszeri megbetegedésekkel.

6. A készülék leírása



1 Funkciófény (zöld)	4 Érzékelőlap
2 A hálózati adapter csatlakozója	5 Hálózati adapter
3 Bluetooth® funkciófény (kék)	

7. Első lépések

Az alvásfelügyelő beüzemeléséhez az alábbiak szerint járjon el:

1. Győződjön meg róla, hogy okostelefonja csatlakozik az internethez.
2. Töltse le a beurer SleepExpert alkalmazást az Apple App Store-ban (iOS) vagy a Google Play-ban (Android). Az alvásfelügyelő csak a beurer SleepExpert alkalmazással együtt működik.

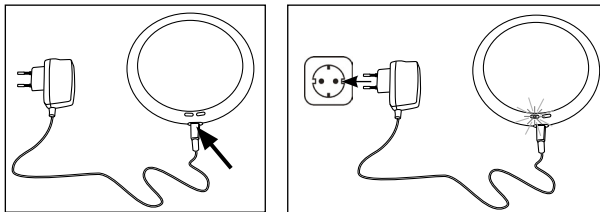
i Megjegyzés

Az okostelefon beállításaitól függően az internetcsatlakozás vagy az adatátvitel külön költséggel járhat.

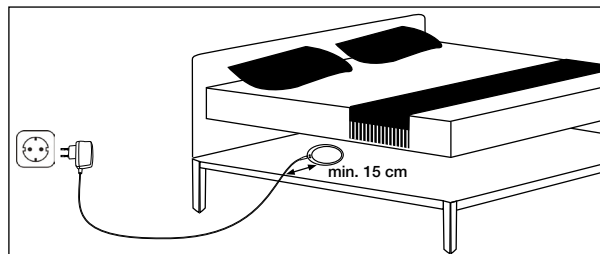
3. Kapcsolja be okostelefonján a *Bluetooth*[®] funkciót.
4. Nyissa meg a beurer SleepExpert alkalmazást és regisztráljon (csak egy alkalommal van szükség erre).
5. A regisztrációt követően az alkalmazásban elindul az SE 80 beüzemelési útmutatója. Ezt követően elindul az ismertető, amelyben megismerheti az alkalmazás kijelzéseit és funkcióit és az alvásrögzés elindításának módját. Kövesse lépésről lépésre az alkalmazás utasításait:

6. Csatlakoztassa a hálózati adaptert az alvásfelügyelőhöz.

7. A hálózati adapter másik végét dugja be egy megfelelő hálózati aljzatba. Az alvásfelügyelőn világítani kezd egy zöld funkciófény.



8. Helyezze az alvásfelügyelőt vállmagasságban a matrac alá. Az alvásfelügyelő és az ágykeret között legalább 15 cm távolságot kell hagyni. Ügyeljen rá, hogy az alvásfelügyelőn a Beurer logó felfelé nézzen. A hálózati adapter kábelét úgy vezesse el, hogy az ne okozzon botlásveszélyt. Az alvásfelügyelőt úgy helyezze el, hogy a hálózati adapter csatlakozója a hálózati aljzat felé nézzen.



i Megjegyzés

Ha két személy használja az ágyat, az alvás külön-külön történő rögzítése két SE 80 készülékkel lehetséges. Ugyanakkor mindegyik SE 80 készüléknek külön okostelefonhoz kell kapcsolódnia. Két SE 80 csatlakoztatása egyetlen okostelefonhoz nem lehetséges.

Lehetőség van továbbá az SE 80 és a melegítő ágybetét együttes használatára. Az SE 80 és a melegítő ágybetét ugyanakkor nem érintkezhet közvetlenül egymással. Helyezze az SE 80 készüléket a matrac alá (a fent leírtak szerint), a melegítő ágybetétet pedig a matrac fölé.

8. Az alkalmazás jellemzői

8.1 Alvási statisztikák

Minden rögzített alváshoz számos alvási statisztika készül.

Az alkalmazás kijelzi:

- a tényleges alvási időtartamot,
- az egyes alvási szakaszokban (felszínes alvás, mély alvás, REM-alvás, ébrenlét) eltöltött időt,
- a légzés- és szívritmust,
- az elalvás időtartamát, az ébrenlétet számát és időtartamát, valamint az ágyban eltöltött teljes időt,
- személyre szabott tippeket az alvással kapcsolatban, amelyek az Ön alvás közbeni viselkedéséhez igazodnak,
- az úgynevezett Sleep Score-t. Ennek során a rögzített értékek alapján az alkalmazás kiszámít egy indexet (0 és 100 között), amely tájékoztatást ad az Ön napi alvásminőségéről. A magasabb Sleep Score érték jobb alvásminőséget jelent.

8.2 Napló

Az alvás rögzítése előtt feljegyezheti a naplóba, hogy lefekvés előtt fogyasztott-e alkoholt vagy koffeintartalmú italt, illetve végzett-e valamilyen sporttevékenységet.

Ily módon a későbbiekben megtudhatja, hogy ez milyen hatással volt az Ön alvás közbeni viselkedésére.

8.3 Fresh Wake

A beurer SleepExpert alkalmazás beállításában beállíthat egy úgynevezett Fresh Wake funkciót. A Fresh Wake egy ébresztőfunkció, amely felismeri az alvási szakaszokat. Ezt azt jelenti, hogy az alvásfelügyelő ügyel arra, hogy a beállított ébresztési időtartamon belül ne mély alvásból ébressze fel Önt. Ezáltal az ébresztés gyengéd lesz, Ön pedig frissen kezdheti el a napot.

i Megjegyzés

Ha a beállított ébresztési időtartam során Ön egyik alvási szakaszban sincsen, az ébresztő a lehető legkésőbbi időpontban szólal meg. A Fresh Wake funkció használatához aktív internetkapcsolat szükséges.

Megjegyzés Apple készüléket használók számára: Ahhoz, hogy a Fresh Wake funkciót használni tudja, engedélyezze az üzeneteket a beurer SleepExpert alkalmazás beállításában.

9. Tisztítás és tárolás

- Védje a készüléket ütközéstől, nedvességtől, portól, vegyszerektől, erős hőmérséklet-ingadozásoktól, elektromágneses mezőktől és hőforrások (kályhák, fűtőtestek) közelségétől.
- A készüléket puha, száraz ruhával tisztítsa. Ne használjon súroló hatású tisztítószerket.
- A készüléket száraz, tiszta, pormentes helyen tárolja 5-40 °C között.

10. Ártalmatlanítás

A környezet védelme érdekében a készüléket az élettartama végén nem szabad a háztartási hulladékok közé dobni.

Az ártalmatlanítást az Ön országának megfelelő gyűjtőhelyein kell elvégezni. A készüléket az Európai Unióban az elektromos és elektronikus berendezések hulladékairól szóló WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) jelű irányelve szerint ártalmatlanítsa.

Esetleges további kérdéseivel forduljon a hulladékkezelésben illetékes helyi szervekhez.



11. Műszaki adatok

Méretek	Ø 170x10 mm
Súly (érezkelő a hálózati adapterrel együtt)	234 g
Csatlakozó	Micro USB csatlakozó
Hálózati adapter tápellátás	Bemenet: 100-240V~, 50-60Hz, 0,3A Kimenet: 5V ---, 1A
Hálózati adapter védelmi osztály	<input type="checkbox"/> kétszeres védőszigetelés
Anyag	Polikarbonát
Felhasználó megengedett legnagyobb súlya	300 kg
Adatátvitel	Bluetooth® low energy technology
Megengedett üzemi feltételek / tárolási feltételek	+5 °C – +40 °C, 15-85% relatív páratartalom (nem kondenzáló), 700-1060 hPa környezeti nyomás
Megengedett szállítási feltételek	-40 °C – +70 °C, 15-85% relatív páratartalom (nem kondenzáló), 700-1060 hPa környezeti nyomás

Ezúton garantáljuk, hogy ez a termék megfelel az 1999/5/EK (európai R&TTE) irányelvnek. Kérjük, lépjen kapcsolatba a feltüntetett szervizzel, ha részletes adatokat (például a CE megfelelőségi nyilatkozat) szeretne kapni.