

beurer

SE 80 SleepExpert



RO **Senzor de somn**
Instrucțiuni de utilizare



CE



Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le și la dispoziție altor utilizatori și respectați indicațiile.

Cuprins

1. Prezentare	3	8. Funcțiile aplicației.....	7
2. Explicația simbolurilor	3	8.1 Statisticile de somn	7
3. Utilizarea conform destinației	4	8.2 Jurnal.....	7
4. Indicații	4	8.3 Fresh Wake.....	7
5. Ce trebuie să știți despre tema Somnul	4	9. Curățare și depozitare.....	7
6. Descrierea aparatului.....	5	10. Eliminarea ca deșeu	7
7. Primul pas	6	11. Date tehnice.....	8

Pachet de livrare

- 1 senzor de somn
- 1 alimentator
- 1 exemplar din instrucțiunile succinte
- 1 exemplar din prezentele instrucțiuni de utilizare



AVERTIZARE

- Acest aparat poate fi utilizat de copii peste 8 ani și persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mintale reduse sau fără experiență și cunoștințe necesare numai dacă sunt supravegheate sau dacă au fost informate cu privire la utilizarea în siguranță a aparatului și înțeleg pericolele care rezultă din aceasta.
- Copiilor nu le este permis să se joace cu aparatul.
- Verificați înainte de fiecare utilizare dacă aparatul și cablul de alimentare sunt în stare intactă. În caz de deteriorări nu este permisă punerea în funcțiune a aparatului.
- Lucrările de curățare și întreținere destinate utilizatorului nu trebuie efectuate de copii nesupravegheați.
- Scoateți aparatul din priză în timpul umplerii și curățării.
- Curățați aparatul numai conform instrucțiunilor.
- Nu utilizați detergenți care conțin solvenți.
- În cazul în care cablul de racordare la rețea al acestui aparat este deteriorat, acesta trebuie eliminat. Dacă acesta nu este detașabil, aparatul trebuie să fie eliminat.

Stimată clientă, stimate client,

Vă mulțumim că ați optat pentru unul dintre produsele noastre. Marca noastră simbolizează produse de calitate superioară, testate în detaliu, din domeniile căldură, terapie, tensiune/diagnosticare, greutate, masaj, frumusețe, aer și îngrijire bebeluși. Citiți cu atenție aceste instrucțiuni de utilizare, păstrați-le pentru consultarea ulterioară, puneți-le la dispoziție altor utilizatori și respectați indicațiile.

Cu deosebită considerație,
Echipa dumneavoastră Beurer

1. Prezentare

Cercetarea îndelungată și utilizarea profesională a aparatelor pentru măsurarea semnelor vitale în spitale au jucat un rol important în dezvoltarea senzorului de somn Beurer SE 80 SleepExpert.

Acest senzor de somn inovativ, fără contact, vă înregistrează somnul în mod precis și fiabil. Acest lucru vă permite o înțelegere profundă a comportamentului dumneavoastră în timpul somnului și în cele din urmă duce la îmbunătățirea calității somnului și a vieții dumneavoastră.

SE 80 este plasat sub salteaua patului și vă înregistrează frecvența cardiacă, frecvența respiratorie și mișcările în timpul somnului, pe baza acestor valori putând stabili în ce moment al fazei de somn vă aflați. În plus, acesta determină zilnic un așa numit Sleep Score. În acest sens, o aplicație calculează, în baza unei valori înregistrate, un index care oferă informații concrete privind calitatea zilnică a somnului. Cu ajutorul aplicației gratuite „beurer SleepExpert”, valorile înregistrate pot fi afișate grafic și pot fi comparate unele cu celelalte. Mulțumită funcției de jurnal, se pot lua în considerare factorii de influență precum sportul sau consumul de alcool.

Cu ajutorul aplicației dispuneți de următoarele funcții:




- Calcularea calității somnului și afișajul concret cu Sleep Score
- Înregistrarea fazei de adormire, frecvența trezirilor și durata somnului
- Reprezentarea sistematică a fazelor de somn individuale
- Funcția Fresh Wake (funcție de trezire ușoară prin recunoașterea fazei somnului)
- Sfaturi personalizate, adaptate comportamentului dumneavoastră de somn construite în jurul temei „Somnul“
- Vizualizarea somnului/Vizualizarea evaluării (în vizualizarea pe zile/săptămâni/luni)
- Funcția de jurnal
- Fazele lunii
- Conexiunea dintre frecvența cardiacă/frecvența respiratorie/mișcare
- Funcția de recunoaștere a pauzelor de respirație

Cerințele sistemului

- iOS ≥ 8.0, Android™ ≥ 4.4, Bluetooth® ≥ 4.0

2. Explicația simbolurilor

Următoarele simboluri sunt folosite în aceste instrucțiuni de utilizare:

	AVERTIZARE Indicație de avertizare privind pericolele de vătămare sau pericolele pentru sănătatea dumneavoastră
	ATENȚIE Indicație de siguranță privind posibile daune ale aparatului/accesoriilor
	Indicație Indicație privind informații importante

3. Utilizarea conform destinației

Utilizați senzorul de somn exclusiv pentru înregistrarea comportamentului de somn. Senzorul de somn este definit exclusiv pentru utilizarea în spațiile interioare și pentru uzul privat.



AVERTIZARE

Utilizați acest aparat numai în scopul pentru care a fost creat și în modul specificat în instrucțiunile de utilizare. Utilizarea necorespunzătoare poate fi periculoasă. Producătorul nu poate fi tras la răspundere pentru defecțiunile produse ca urmare a utilizării necorespunzătoare sau neglijente a aparatului.

4. Indicații

Citiți cu atenție instrucțiunile! Nerespectarea următoarelor indicații poate conduce la vătămări corporale sau daune materiale.



AVERTIZARE

Instrucțiuni generale de siguranță

- Nu lăsați materialul de ambalare la îndemâna copiilor. Există pericolul de asfixiere!
- Aparatul nu este un produs medical și nu este adecvat pentru diagnosticarea, tratarea, vindecarea sau evitarea bolilor.
- Nu utilizați aparatul dacă prezintă defecțiuni vizibile. Un aparat deteriorat poate duce la rezultate de măsurare inexacte.
- Utilizați aparatul numai cu alimentatorul inclus în pachetul de livrare.
- Nu utilizați aparatul cu o saltea cu apă.
- Țineți aparatul la distanță de sursele de vibrații învecinate, deoarece acest lucru poate duce la măsurători eronate sau inexacte.
- Aveți grijă ca priza în care este introdus aparatul să se afle în imediata apropiere a patului.



ATENȚIE

- Protejați aparatul împotriva radiațiilor solare și a șocurilor și aveți grijă să nu cadă.
- Nu agitați niciodată aparatul.

5. Ce trebuie să știți despre tema Somnul

O noapte odihnitoare, cu somn suficient, este deosebit de importantă pentru sănătatea noastră fizică și psihică; printre altele, în timpul somnului prelucrăm experiențele nou acumulate și ne îmbunătățim condiția spirituală și fizică. Cercetătorii din domeniu au descoperit chiar că durata de viață crește cu aproximativ 5 ani dacă dormim regulat aprox. 7,5 ore pe noapte.

Somnul sănătos, odihnitor, este extrem de important, în special dacă ne gândim că în medie o treime din viață este petrecută dormind.

Majoritatea dintre noi nu ne gândim prea mult la procesul somnului decât ocazional când întâmpinăm probleme în acest sens. Numai 55 % din întreaga populație a lumii se bucură de un somn odihnitor și profund.

Comportamentul tipic de somn

O normare a necesarului de somn este foarte dificilă: fiecare dintre noi are nevoi individuale atunci când vine vorba de dormit. De aceea cel mai important lucru este ca somnul nostru să fie odihnitor.

De asemenea, acest lucru depinde bineînțeles și dacă o persoană doarme mult sau puțin/dacă este vorba despre o persoană matinală sau despre o persoană nocturnă. Totodată, predispoziția, vârsta și obiceiurilor joacă un rol decisiv.

La majoritatea tinerilor și a adulților, durata medie a somnului este cuprinsă între șapte și nouă ore pe noapte, această cifră variind spre valori mai mici sau mai mari.

Dacă dormiți numai 6 ore pe noapte este important să vă culcați și să vă treziți la ore regulate.

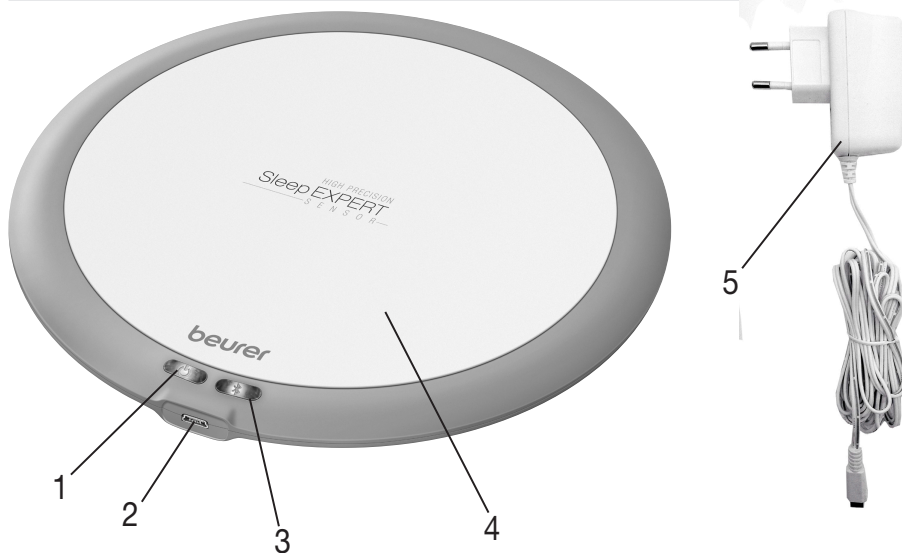
În general somnul pe timp de noapte este împărțit în următoarele faze de somn recurente:

Fază	Descriere
Somnul ușor	Somnul ușor este împărțit în două faze: Prima fază este foarte scurtă și durează numai aproximativ 10 minute. În acest interval mușchii se detensionează și încep să zvâcnească. În a doua fază mușchii sunt relaxați. Somnul ușor reprezintă în medie 50 % dintr-un somn sănătos. Principala diferență dintre un somn ușor și un somn profund este numărul de stimulări necesare pentru a trezi persoana care doarme. Este mult mai simplu să trezești o persoană dintr-un somn ușor decât dintr-un somn profund.
Somnul profund	Acum respirația este uniformă și bățile cardiace încetinesc. Mușchii sunt complet relaxați. Persoana care doarme este greu de trezit, se recuperează de pe urma eforturilor fizice.
Somnul REM	La fiecare 60-90 de minute intervine somnul REM („Rapid Eye Movement“): Ochii se mișcă foarte repede, creierul este foarte activ (multe vise), respirația devine neregulată, mușchii sunt paralizați.

Efectele lipsei de somn

Lipsa somnului poate avea o multitudine de urmări la nivel fizic și psihic. Efectele pot varia de la concentrație scăzută, capacități mintale reduse, iritabilitate până la tulburări de personalitate. De asemenea, funcțiile fizice ale corpului precum respirația, tensiunea și metabolismul pot fi dezorientate din cauza perturbării ritmului natural al somnului și astfel sistemul imunitar scade și se accelerează procesul de îmbătrânire. Studiile pe termen lung au arătat că există o legătură între bolile cardiace și ale sistemului circulator și tulburările permanente de somn (de obicei, un somn mai scurt de 6 ore) sau deficiențele respiratorii din timpul somnului.

6. Descrierea aparatului



1 Indicator luminos de funcționare (verde)	4 Placă de senzori
2 Racord pentru alimentator	5 Alimentator
3 Indicator luminos de funcționare <i>Bluetooth</i> [®] (albastru)	

7. Primul pas

Pentru a configura senzorul de somn, procedați în felul următor:

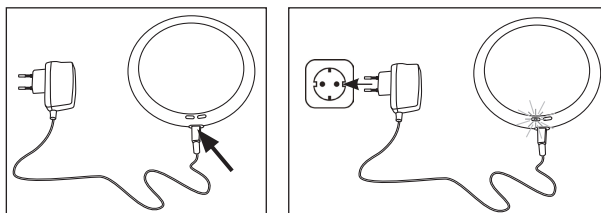
1. Nu uitați să conectați smartphone-ul la Internet.
2. Descărcați aplicația „beurer SleepExpert” din Apple App Store (iOS) sau Google Play (Android). Senzorul de somn poate fi utilizat numai împreună cu aplicația „beurer SleepExpert”.

i Indicație

În funcție de setările smartphone-ului, este posibil să fie nevoie de achitarea unor costuri suplimentare pentru conexiunea la Internet sau transferul de date.

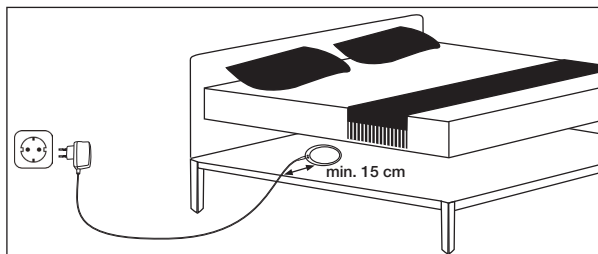
3. Activați *Bluetooth*[®] pe smartphone-ul dumneavoastră.
4. Deschideți aplicația „beurer SleepExpert” și înregistrați-vă (necesar doar o dată).
5. După înregistrare, în cadrul aplicației pornește turul pentru configurarea SE 80. Ulterior pornește tutorialul care vă prezintă afișajele și funcțiile de care dispune aplicația și modalitatea de pornire a înregistrării somnului. Urmăriți pas cu pas instrucțiunile din cadrul aplicației:

6. Conectați alimentatorul cu senzorul de somn.



7. Introduceți celălalt capăt al alimentatorului într-o priză adecvată. Un indicator luminos funcționare verde începe să lumineze la nivelul senzorului de somn.

8. Plasați senzorul de somn sub salteaua patului la nivelul umerilor. Distanța dintre senzorul de somn și marginea patului trebuie să fie de minim 15 cm. Aveți grijă ca senzorul de somn să fie poziționat cu sigla Beurer în sus. Amplasați cablul alimentatorului, astfel încât să nu existe riscul împiedicării de acesta. Plasați senzorul de somn, astfel încât racordul alimentatorului să fie orientat în direcția prizei.



i Indicație

Dacă în pat dorm două persoane, există posibilitatea unei înregistrări separate a somnului cu un al doilea senzor SE 80. Cu toate acestea, fiecare senzor SE 80 trebuie să fie conectat la un smartphone separat. Nu este posibilă conectarea a doi senzori SE 80 la același smartphone.

În plus, este posibilă utilizarea senzorului SE 80 cu o saltea electrică. Cu toate acestea, SE 80 și salteaua electrică nu trebuie să intre în contact direct. Plasați SE 80 sub salteaua patului (conform descrierii de mai sus) și puneți salteaua electrică deasupra saltelei patului.

8. Funcțiile aplicației

8.1 Statisticile de somn

Fiecare înregistrare a somnului generează o serie de statistici de somn.

În cadrul aplicației se afișează:

- durata obișnuită a somnului,
- durata fiecărei faze a somnului (somn ușor, somn profund, somn REM, trezire),
- frecvența respiratorie/cardiacă,
- durata de adormire, numărul și durata fazelor de trezire, precum și timpul total petrecut în pat,
- sfaturi personalizate, adaptate comportamentului dumneavoastră de somn construite în jurul temei „Somnul”,
- așa numitul Sleep Score. În acest sens, aplicația calculează în baza unei valori înregistrate, un index (de la 0 la 100) care oferă informații concrete privind calitatea zilnică a somnului. Cu cât Sleep Score este mai mare, cu atât este mai mare calitatea somnului.

8.2 Jurnal

Înainte de înregistrarea somnului puteți păstra un jurnal în care să menționați dacă beți alcool sau băuturi cu cafeină sau dacă ați făcut sport înainte de culcare.

În acest mod se pot determina ulterior efectele acestora asupra comportamentului de somn.

8.3 Fresh Wake

Din setările aplicației „beurer SleepExpert” puteți selecta așa numita funcție Fresh Wake. Fresh Wake este o funcție de trezire care este prevăzută cu recunoașterea fazei de somn. Acest lucru înseamnă că senzorul de somn are grijă să nu fiți treziți în faza somnului profund în intervalul de trezire setat. Astfel este asigurată o trezire ușoară și începerea zilei cu vitalitate.

Indicație

Dacă în timpul intervalului de trezire setat nu vă aflați în nicio fază a somnului ușor, alarma pornește în cel mai târziu moment posibil. Pentru a putea utiliza funcția Fresh Wake, trebuie să dispuneți de o conexiune activă la internet.

Notă pentru utilizatorii dispozitivelor Apple: Pentru a putea utiliza funcția Fresh Wake, trebuie să aprobați notificările pentru „beurer SleepExpert” din setările dispozitivului.

9. Curățare și depozitare


- Feriți aparatul de șocuri, umiditate, praf, substanțe chimice, variații puternice de temperatură, câmpuri electromagnetice și de surse de căldură prea apropiate (sobe, calorifere).
- Curățați aparatul cu o cârpă moale, uscată. Nu utilizați agenți de curățare abrazivi.
- Depozitați aparatul într-un loc uscat și curat, protejat de praf, la 5 - 40 °C.

10. Eliminarea ca deșeu

În vederea protejării mediului înconjurător, aparatul nu trebuie eliminat cu reziduurile menajere la finalul duratei de viață. Eliminarea se poate realiza prin intermediul centrelor de colectare corespunzătoare din țara dumneavoastră. Eliminați aparatul conform prevederilor Directivei – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) privind aparatele electrice și electronice vechi. Pentru întrebări suplimentare, adresați-vă autorităților locale responsabile pentru eliminarea deșeurilor.



11. Date tehnice

Dimensiuni	Ø 170x10 mm
Greutate (senzor cu alimentator)	234 g
Racord	Racord micro-USB
Tensiune de alimentare alimentator	Intrare: 100–240 V~, 50–60 Hz, 0,3 A Ieșire: 5V ===, 1 A
Clasă de protecție alimentator	 izolație de protecție dublă
Material	Policarbonat
Greutate personală admisă	300 kg
Transferul de date	Bluetooth® low energy technology
Condiții de utilizare	+ 5 °C până la + 40 °C, 15–85 % umiditate relativă a aerului (fără condens), 700–1060 hPa presiune ambiantă
Condiții admise de depozitare și transport	-40 °C până la + 70 °C, 15–85 % umiditate relativă a aerului (fără condens), 700–1060 hPa presiune ambiantă
Bandă de frecvență	2402 MHz – 2480 MHz
Putere de transmisie	max. 2,41 dBm

Garantăm prin prezenta că acest produs corespunde Directivei europene RED 2014/53/UE. Vă rugăm să luați legătura cu adresa de service menționată pentru a obține informații mai detaliate – de exemplu de declarația de conformitate CE.

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.

Android is a trademark of Google Inc.