

Sleeptracker Elite 2.0



 SLEEPTRACKER 

Uživatelský manuál

Obsah

- Co je Sleeptracker
- O spánkových cyklech
- Začínáme
- Popis tlačítek
- Nastavení hodin, dne, měsíce a roku
- Nastavení budíku (ALARM)
- Nastavení okna pro buzení (ALARM WINDOW)
- Nahrávání spánkového cyklu
- Prohlížení spánkových dat
- Používání programu pro analýzu spánkových dat
- Záruka, vrácení zboží, informace o baterii
- Doporučení a varování

CO JE SLEEPTRACKER

Proč je probouzení s normálním budíkem tak těžké? Protože normální budík neumí detekovat, v jaké fázi vašeho spánkového cyklu (opakovaný plynulý přechod mezi hlubokým a lehkým spánkem) se zrovna nacházíte. Čas od času vás normální budík probudí v optimálním okamžiku, kdy se nacházíte ve velmi lehkém spánku a pak se probudíte plni energie. Obvykle však budík nevrle zamáčknete a po probuzení se cítíte unavení a malátní.

Sleeptracker je tu proto, aby vás zbavil této ranní únavy. Stačí nastavit interval, ve kterém vás má vzbudit, a poté již Sleeptracker sleduje vaše tělo a hledá optimální okamžik v tomto intervalu – říká se mu „téměř bdělý okamžik“. Jakmile ho najde, tak vás probudí. Zbaví vás tak ranní únavy a o pár minut vám prodlouží den.

Sleeptracker vám také může pomoci zjistit, jak klidně v noci spíte, abyste mohli upravit své návyky a vylepšit tak svůj spánek. Pomocí akcelerometru Sleeptracker sleduje pohyby vašeho těla a zaznamenává časy, kdy k nim došlo. Tyto pohyby trvají většinou méně než 30 sekund a vyskytují se pouze během velmi lehkého spánku. Následující ráno si můžete tyto údaje prohlédnout a určit, jak pokojně jste spali. Více informací o této funkci získáte v části "Prohlížení spánkových dat" na stránce 12.

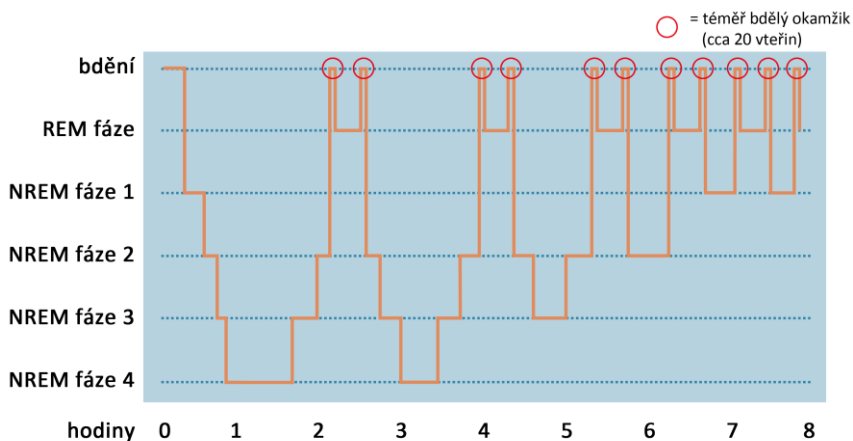
Sleeptracker je ideální pro všechny, kteří se chtějí probouzet čilí a připravení začít nový den, jako jsou podnikatelé, studenti, pracující nebo zaneprázdněné maminky, které se potřebují snadno probouzet. Stačí nastavit interval pro buzení a Sleeptracker vás probudí v okamžiku, kdy jste téměř vzhůru, ale jestliže se neprobudíte, upadnete obvykle opět do hlubšího spánku.

O SPÁNKOVÝCH CYKLECH

Když spíme, tak naše tělo prochází řadou spánkových cyklů. Nikdo nemá stejné spánkové cykly a nikdo nemá stejný cyklus dvakrát. Spánkové cykly mohou být ovlivněny mnoha faktory například dietou, sportem, léky, drogami, stresem nebo poruchami či nedostatkem spánku. Svou roli hrají také věk a pohlaví. Ženy mají tendenci spát tvrději než muži a se zvyšujícím se věkem se náš spánek stává méně klidným.

Během osmihodinového spánku projde dospělý člověk průměrně čtyřmi až pěti úplnými spánkovými cykly. Typický cyklus trvá 90 až 110 minut a má pět různých fází. Fáze jedna až čtyři označují různou hloubku spánku, kdy fáze jedna je lehký spánek a fáze 4 spánek nejhlubší. Ve fázích tři a čtyři, které jsou také nazývány jako Delta spánek, dochází k fyzické regeneraci. Zcela odlišná pátá fáze, která je také známa jako REM (Rapid Eye Movement) spánek, se vyznačuje rozsáhlými fyziologickými změnami jako je zrychlený dech, zvýšená aktivita mozku, rychlé pohyby očí a uvolnění svalů. Během REM spánku se nám zdají sny.

V první třetině spánku je Delta fáze delší než fáze REM, ale jak noc postupuje, delta spánek se zkracuje. V poslední třetině spánku, delta fáze obvykle ustává, zatímco REM fáze se prodlužuje.



Na grafu vidíte, že se během každého spánkového cyklu člověk několikrát dostane do tak lehkého spánku, že se téměř probudí (téměř bdělý okamžik). Frekvence výskytu těchto okamžiků se v průběhu noci mění. Pokud se do lehkého spánku dostanete v přednastaveném intervalu pro vzbuzení, Sleeptracker vás jemně probudí. Výsledkem je, že se probouzíte odpočatí a ne malátní. Vstávání nebylo nikdy snadnější.

ZAČÍNÁME

Jak nosit Sleeptracker

Sleeptracker se nosí na zápěstí displejem nahoru a páskem utaženým tak, aby byl v kontaktu se zápěstím tak, jako klasické hodinky. Sleeptracker můžete nosit kdykoliv, ale k tomu, aby plnil svou funkci, stačí, když jej budete nosit v noci.

Nastavování Sleeptrackeru

Sleeptracker má čtyři tlačítka, pomocí kterých můžete, zapnout podsvícení displeje, nastavit budík, interval pro buzení, čas a datum nebo číst údaje o spánku. Jednotlivé kroky při nastavování Sleeptrackeru jsou v tomto manuálu podrobně vysvětleny. Pokud budete postupovat podle těchto kroků ve správném pořadí, bude pro vás nastavení Sleeptrackeru stejně jednoduché, jako nastavení jakýchkoliv digitálních hodinek.

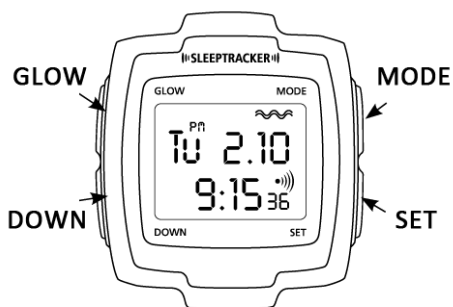
Poznámka

Sleeptracker nesnižuje vaši potřebu spánku. Upozorní vás na nejlepší příležitost pro probuzení, ale nezabrání vám znovu usnout, pokud jste vašemu tělu nedali tolik spánku, kolik potřebuje. Pokud dáte svému tělu tolik spánku, kolik potřebuje a vstanete, když Sleeptracker zazvoní, budete se cítit plni energie a připraveni začít nový den.

POPIS TLAČÍTEK

MODE

Pomocí tohoto tlačítka přepínáte mezi jednotlivými funkcemi Sleeptrackeru, tj. aktuální čas, čas buzení, okno pro buzení, čas usnutí a přehled spánkových dat. Pokud a zrovna nastavujete nějakou hodnotu (SET), stisknutím tlačítka MODE nastavování ukončíte (displej přestane blikat).



SET

Stisknutím a držetím tlačítka SET zahájíte nastavování hodnot v jednotlivých funkcích budíku. Pomocí tlačítek nalevo (GLOW, DOWN) nastavte požadovanou hodnotu a dalším stisknutím tlačítka SET přejděte na následující hodnotu (např. z hodin na minuty).

GLOW



Toto tlačítko zapíná podsvícení displeje. Používá se také při nastavování Sleeptrackeru při předchozím stisknutí tlačítka SET. Jeho stisknutím se nastavovaná hodnota zvýší.

DOWN

Toto tlačítko se používá při nastavování Sleeptrackeru. Jeho stisknutím se nastavovaná hodnota sníží. Dále se tlačítko Down používá ke spuštění či zastavení nahrávání spánkového cyklu.

Mějte na paměti, že:

1. Tlačítko SET je potřeba pro aktivaci nastavování přidržet přibližně 3 sekundy. Je to kvůli tomu, aby se předešlo nechtěným změnám nastavení během spánku.
2. Pokud není po dobu jedné minuty zmáčknuto žádné tlačítko, Sleeptracker se automaticky přepne do režimu zobrazování času a data.

3. Podsvícení displeje je energeticky velmi náročné a jeho časté používání může snížit životnost baterie.
4. Symbol   nebo oba musí být aktivován, jinak bude Sleeptracker fungovat jen jako hodinky, čili Vás nebude budit a nahrávat spánková data. Nahrávání spánkových dat je možné po dobu nejvýše dvanácti hodin před nastaveným časem buzení.

NASTAVENÍ HODIN, DNE, MĚSÍCE A ROKU

1. Zmáčkněte a držte tlačítko SET, dokud nezačne blikat datum.
2. Znovu mačkejte tlačítko SET, dokud nezačne blikat údaj, který chcete nastavit (den, měsíc, den v týdnu, rok, hodiny, minuty, AM/PM/24 hodinový režim, sekundy).
3. Pomocí tlačítek na levé straně nastavte požadovanou hodnotu.
4. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení a navrácení do normálního režimu.

NASTAVENÍ BUDÍKU (ALARM)

1. Pro nastavení času, kdy vás má Sleeptracker vzbudit, nejprve zmáčkněte tlačítko MODE, dokud se na první řádce displeje nezobrazí nápis Alarm.
2. Zmáčkněte a držte tlačítko SET, dokud nezačne blikat hodiny.
3. Znovu mačkejte tlačítko SET, dokud nezačne blikat údaj, který chcete nastavit (hodiny, minuty, AM/PM/24 hodinový režim).
4. Pomocí tlačítek na levé straně nastavte požadovanou hodnotu.
5. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení nastavených hodnot. Zůstaňte stále v okně Alarm
6. Pomocí dlouhého stisku tlačítka GLOW nastavte požadovaný režim zvonění budíku. Máte celkem 4 možnosti a to vyzvánění , vyzvánění a vibrace , pouze vibrace  a vypnuto. Jestliže zvolíte vypnuto (nezobrazuje se ani jeden ze symbolů) je buzení vypnuto a Sleeptracker vás nebude budit. Aktuálně nastavený režim se zobrazuje pomocí symbolu pro vibrace a symbolu pro vyzvánění (viz výše).



Vypnutí zvonícího (vibrujícího) budíku

Budík zvoní 30 sekund. Pro jeho vypnutí je potřeba zmáčknout a chvíli přidržit levé dolní tlačítko DOWN. Stisknutím levého horního tlačítka GLOW odsunete buzení na nastavený čas. Například, pokud je Alarm nastaven na 7:00 a okno pro buzení (Window) na 20 minut, Sleeptracker najde optimální okamžik pro probuzení v 6:52 a začne zvonit. Stisknutím tlačítka GLOW se budík dočasně vypne a začne znovu zvonit v 7:00. Stisknutím tlačítka DOWN vypnete budík úplně

NASTAVENÍ OKNA PRO BUZENÍ (ALARM WINDOW)

Interval pro buzení (Window) je časový úsek, ve kterém si přejete, aby Vás Sleeptracker vzbudil.

Pokud interval pro buzení nastavíte na nulu, pak se Sleeptracker bude chovat jako běžný budík a začne zvonit v čase, který si nastavíte v režimu Alarm. Je důležité si uvědomit, že čím větší je tento interval, tím větší je pravděpodobnost, že Sleeptracker v tomto intervalu nalezne vhodný okamžik pro vaše probuzení.

1. Pro nastavení intervalu, ve kterém vás Sleeptracker bude moci vzbudit, nejprve zmáčkněte dvakrát tlačítko MODE, dokud se na první řádce displeje nezobrazí nápis Window.
2. Zmáčkněte a držte tlačítko SET, dokud nezačnou blikat minuty.
3. Pomocí tlačítek na levé straně nastavte požadovanou hodnotu (0 až 60 minut). Tento údaj znamená o kolik minut dříve vás může Sleeptracker probudit, pokud pro to najde vhodný okamžik. 20-30 minutový interval je většinou dostatečně dlouhý (nastavte tedy interval 20 nebo 30)
4. Stiskněte tlačítko MODE pro uložení nastavených hodnot.



Poznámka: Pokud váš spánek během intervalu pro buzení (Window) bude příliš hluboký a Sleeptracker nenalezne vhodný okamžik pro probuzení, probudí vás v čase, který jste si nastavili v režimu Alarm.

NAHRÁVÁNÍ SPÁNKOVÉHO CYKLU

Chcete-li, můžete celou dobu Vašeho spánku monitorovat. Další dny si pak průběh Vašeho spánku můžete stáhnout ze Sleeptrackeru do PC a ve speciálním software se podívat, jak (ne)kvalitně jste spali. Může Vám to pomoci k odhalení spánkových chyb, které děláte. K tomu, aby bylo možné spánkový cyklus monitorovat, stačí před spaním zapnout nahrávání spánkového cyklu.

Pro začátek nahrávání Vašeho spánkové cyklu stiskněte a držte tlačítko DOWN po dobu tří sekund.

Poznámka: Funkci nahrávání spánkového cyklu můžete aktivovat po dobu dvanácti hodin před stanoveným časem buzení. Jestliže se pokusíte začít nahrávat Váš spánkový cyklus před tímto časovým úsekem, nebude to možné - v takovém případě Vás Sleeptracker upozorní trojím pípnutím (nebo třemi vibracemi, podle toho, jaký způsob buzení máte nastaven).

Příklad: Dobu buzení si nastavíte na 7.30 ráno. Čas, od kterého můžete Váš spánkový cyklus začít nahrávat je tedy 19.30 večer, tedy maximálně 12 hodin před nastaveným časem buzení.

Poznámka: Zapnutí či vypnutí funkce nahrávání spánkového cyklu nemá žádný vliv na samotnou funkci buzení pomocí Sleeptrackeru. Jedná se o funkci, díky které si případně můžete Váš spánkový cyklus prohlédnout v počítači a dle toho vyhodnotit kvalitu spánku.

PROHLÍŽENÍ SPÁNKOVÝCH DAT

Sleeptracker během spánku sleduje vaše tělo a ukládá okamžiky, kdy jste byli ve velmi lehkém spánku. Časy těchto okamžiků jsou dostupné v režimu prohlížení. Do tohoto režimu se dostanete, když čtyřikrát zmáčknete tlačítko MODE. Na displeji se objeví nápis Data. V tomto režimu můžete zjistit kolikrát, a kdy jste se během noci téměř probudili a jaká byla průměrná doba mezi těmito okamžiky. Každý takový okamžik je zobrazen v chronologickém pořadí jako Data 1, Data 2 atd. Na konci posloupnosti těchto časů Sleeptracker zobrazí Data A, což je průměrná doba mezi okamžiky, kdy jste se téměř probudili (téměř bdělými okamžiky).

1. Pro vstup do režimu prohlížení dat nejprve čtyřikrát zmáčknete tlačítko MODE, dokud se na první řádce displeje nezobrazí nápis Data.
2. Pomocí tlačítek na levé straně přecházíte mezi jednotlivými údaji (Data1, Data2...)
3. Na konci řady Data naleznete DATA A



DATA A

Díky údaji DATA A zjistíte, jak klidně jste spali. Pokud je DATA A (průměrný čas mezi okamžiky, kdy se téměř probudíte – téměř bdělými okamžiky), delší v porovnání s jinými nocemi, spali jste klidněji než obvykle. Pokud je krátký, spali jste hůře. Pokud usínáte a vstáváte obvykle ve stejnou dobu, vaše DATA A by mělo být podobné. Během typického nočního spánku se DATA A obvykle pohybuje mezi 20 až 35 minutami. Čím větší je DATA A, tím méně často jste se téměř probudili a tím lépe jste spali.

Ukázka naměřených dat za jednu noc

Do postele:	23:15	Data 9	04:01
Čas budíku:	07:00	Data 10	04:36
Okno budíku:	20 min.	Data 11	04:57
Data 1	23:21	Data 12	05:24
Data 2	23:48	Data 13	06:10
Data 3	00:15	Data 14	06:22
Data 4	00:50	Data 15	06:37
Data 5	01:35	Data 16	06:53 - spuštěno buzení
Data 6	02:15		
Data 7	02:27	Data A	29.59 (průměrný interval mezi TBO)
Data 8	02:59		

Chcete-li si kontrolovat kvalitu vašeho spánku, podívejte se, zdali se vaše naměřená DATA A prodlužují s tím, jak používáte Sleeptracker. Pokud vám DATA A narůstají, znamená to, že se vám dostává celkově klidnějšího spánku. Nicméně ani nízké číslo DATA A vás nemusí znepokojovat v případě, že vaše data ukazují, že během noci procházíte kromě téměř bdělých okamžiků také dlouhými fázemi hlubokého spánku.

Spánková data doporučujeme porovnávat s daty z dalších 7-10 nocí - máte tak lepší možnost zjistit, které noci jste spali klidně a ve kterých jste toho naopak moc nenaspali. Čím více téměř bdělých okamžiků (**TBO**) v porovnání s ostatními nocemi ve svých spánkových datech naleznete, tím méně klidně jste spali (a tím méně jste regenerovali Vaše tělo). Pokud je Váš spánek konzistentní, bude Vaše DATA A (průměrný čas mezi TBO) každou noc přibližně stejný (+- pár minut). Pokud se však Vaše DATA A výrazně liší v porovnání s ostatními nocemi, vzpomeňte si, jaké aktivity, které by mohly ovlivnit Váš spánek, jste před spánkem prováděli. Kvalitu spánku může ovlivnit například alkohol, nikotin, kofein, jídlo či cvičení před spaním,

kořeněná jídla, stres, teplota v ložnici, hluk atd. Díky Sleeptrackeru rozpoznáte neklidný spánek (tzn. nízké číslo DATA A) a aktivity, která jej způsobila, se můžete před dalším spánkem vyvarovat.

Jestliže Sleeptracker zaznamená téměř bdělý okamžik (TBO), bude po dobu dalších osmi minut jakékoliv jiné TBO ignorovat. Toto opatření slouží k zabránění ukládání dalších TBO, například když jdete uprostřed noci na záchod. Vstanete-li však z postele na delší dobu, než je osm minut, bude Sleeptracker ukládat TBO vždy po osmi minutách - dokud znovu neusnete. Nahraná spánková data z dané noci proto budou značně nepřesná. Nahrávání spánkových dat však nemá žádný vliv na funkci budíku - Sleeptracker Vás vzbudí v první TBO v čase, ve kterém jste si nastavili, že chcete vstávat (Alarm a Window)

POUŽÍVÁNÍ PROGRAMU PRO ANALÝZU SPÁNKOVÝCH DAT

Vyvinuli jsme software, díky kterému můžete svá spánková data sledovat na počítači a to online – z domova, z práce, prostě všude tam, kde k počítači připojíte svůj Sleeptracker. Díky propojení Sleeptrackeru s počítačem můžete sledovat historii naměřených dat a na jejich základě identifikovat faktory, které by mohly ovlivňovat váš spánek.

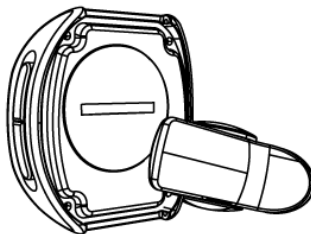
Poznámka:

Chcete-li monitorovat Váš spánek, je nutné pravidelně stahovat data z Vašeho Sleeptrackeru do PC. Sleeptracker uchovává data z posledních 14ti měření, starší data se vždy přemažou novými.

Instalace programu

Na našich stránkách www.sleeptracker.cz naleznete v sekci „Podpora“ nejnovější software pro Váš Sleeptracker. Postupujte následovně:

1. Software stáhněte na svůj počítač, ale **NEINSTALUJTE** jej.
2. USB kabelem propojte Váš Sleeptracker s počítačem. Připojení ke Sleeptrackeru vidíte na obrázku vpravo.
3. Po připojení Sleeptrackeru k PC spusťte stažený software.
4. Vyplňte registrační formulář (jméno, příjmení, země, e-mail, heslo). E-mailem a heslem se poté budete přihlašovat do svých spánkových statistik.



Stažení spánkových dat

1. Po dokončení registrace program zahlásí, že našel spánková data (z minulé noci). Zvolte datum, kterého se spánková data týkají (minulá noc) a klikněte na SYNC.
2. Data z Vašeho Sleeptrackeru jsou přenesena na server <http://my.sleeptracker.com/>

3. Po přenesení dat se Vás software zeptá, chcete-li si stažená data prohlédnout (Would you like to view your data now?). Klikněte na YES.
4. Budete přesměrováni na <http://my.sleeptracker.com/>, kde se přihlásíte pomocí e-mailu a hesla, které jste vyplnili při registraci.
5. Veškeré Vaše spánkové statistiky naleznete vždy na <http://my.sleeptracker.com/>, kde se budete přihlašovat svým e-mailem a heslem. Software v PC slouží pouze k přenesení spánkových dat na tyto stránky.
6. Každé další přenesení spánkových dat bude probíhat tak, že pomocí kabelu propojíte Sleeptracker s počítačem, spustíte software, zvolíte datum, kterého se naměřená data ze Sleeptrackeru týkají (většinou minulá noc) a kliknete na SYNC.

Čtení uložených spánkových dat

Na <http://my.sleeptracker.com/> zůstanou uložena všechna Vámi nahraná spánková data. Po přihlášení můžete procházet mezi všemi dny, které nahrajte.

- Uprostřed stránky vidíte datum, kterého se data týkají. Datum zvolíte při nahrávání spánkových dat ze Sleeptrackeru na <http://my.sleeptracker.com/>
- Dále vidíte následující data:
 - Set Alarm Time** – nastavení času buzení
 - Actual Wake Time** – skutečný čas probuzení
 - Total Time** – celková doba spánku
 - Interrupted moments** – Počet okamžiků, kdy došlo ke krátkému přerušení spánku – příčinou může být třeba štěkot psa, vstávání partnera, toaleta atd. Tyto okamžiky si většinou ráno po probuzení nepamatuujeme
 - Sleep Score** – Vaše skóre vycházející z naměřených spánkových dat. Hodnoty 100-90 = vynikající kvalita spánku, 89-80 = dobrá kvalita spánku, 79-70 = průměrná kvalita spánku, 69-60 = špatná kvalita spánku, 59 a méně = velmi špatná kvalita spánku
 - Worldwide Average** = průměrné skóre kvality spánku všech uživatelů Sleeptracker na světě

- Pod těmito daty vidíte graf spánku, ve kterém jsou zaznamenány okamžiky hlubokého a lehkého spánku a také okamžiky krátkého přerušení spánku. Pod tímto grafem jsou okamžiky hlubokého a lehkého spánku a také okamžiky krátkého přerušení spánku vyjádřeny v procentech.
- Dále máte možnost kliknout na DATA/NOTES, kde můžete vypsát, co jste před usínáním dělali. Tyto poznámky Vám pomohou odvodit si, z čeho pramení Vaše (ne)kvalita spánku.
- Pod kolonkou Reports naleznete souhrn všech naměřených spánkových dat.

ZÁRUKA, VRÁCENÍ ZBOŽÍ, INFORMACE O BATERII

Na tento výrobek poskytuje společnost Sleeptracker s.r.o. záruku po dobu 24 měsíců od data prodeje výrobku spotřebiteli. Záruka se vztahuje na vady způsobené chybou materiálu a chybou výroby. Reklamací je možné uplatnit na základě zaslání reklamovaného výrobku a kopie dokladu o koupi, na kterém je vyznačen datum prodeje. Reklamací je možné uplatnit u prodejce, u kterého byl výrobek zakoupen. Záruka se na výrobek vztahuje, pouze pokud byl používán k účelu, ke kterému je určen a způsobem, který je popsán v tomto manuálu.

Záruka se nevztahuje na:

- jakoukoliv opravu po uplynutí záruční doby.
- budíky Sleeptracker, které nebyly zakoupeny u autorizovaného prodejce pro český nebo slovenský trh (Sleeptracker s.r.o.)
- poškození nebo selhání způsobené nesprávným použitím, nebo záměrným poškozením včetně oprav nebo úprav kýmkoliv, kdo nebyl autorizován společností Sleeptracker s.r.o.
- skříčko, řemínek, pouzdro hodinek nebo baterii - kupující může být požádán o uhrazení opravy nebo výměny některé z těchto částí.

Baterie

Innovative Sleep Solutions, výrobce budíku Sleeptracker, doporučuje nechat výměnu baterie na kvalifikovaném technikovi. Nesprávná výměna baterie může Sleeptracker poškodit a zrušit platnost záruky. Druh baterie, kterou Sleeptracker používá, je CR2032.

DOPORUČENÍ A VAROVÁNÍ

Řiďte se prosím následujícími radami, abyste vašemu Sleeptrackeru zajistili dlouhý život.

- Sleeptracker by neměl být vystaven působení rozpouštědel nebo jiných chemikálií.
- Sleeptracker je citlivé zařízení. Nesprávným použitím můžete narušit jeho schopnost pracovat správně a zrušit platnost záruky.
- Sleeptracker je Water-resistant do 20M
- Sleeptracker by měl být používán v teplotním rozsahu od -10 do 50 stupňů Celsia.
- Neukládajte Sleeptracker do nevětraných míst, jako jsou plastové sáčky.
- Sleeptracker není navržen pro léčení poruch spánku. Pokud máte problémy se spánkem, navštivte svého lékaře.
- Sleeptracker by neměl být používán ke zkrácení spánku. Lékaři doporučují 8 hodin spánku každou noc.
- Zařízení emitující elektromagnetické záření nebo silné elektromagnetické signály mohou narušit schopnost budíku Sleeptracker přesně měřit data.

Sleeptracker s.r.o. Vám přeje mnoho spokojených nocí s revolučními hodinkami / budíkem Sleeptracker.