

beurer

SE 80 SleepExpert



- R Датчик сна
Инструкция по
применению
- G Sleep sensor
Instructions for use
- D Schlafsensor
Gebrauchsanweisung





Внимательно прочтите данную инструкцию, сохраните ее для последующего использования, храните ее в месте, доступном для других пользователей, и следуйте ее указаниям.

Содержание

1. Для ознакомления.....	45	8. Функции мобильного приложения.....	49
2. Пояснения к символам	45	8.1 Статистика сна	49
3. Использование по назначению.....	46	8.2 Дневник	49
4. Указания.....	46	8.3 Fresh Wake.....	49
5. Познавательная информация о сне..	46	9. Уход и хранение	49
6. Описание прибора	47	10. Утилизация.....	49
7. Начало работы	48	11. Технические характеристики.....	50
		12. Гарантия.....	50

Комплект поставки

- 1 датчик сна
- 1 сетевой адаптер
- 1 краткая инструкция
- 1 данная инструкция по применению



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

- Данный прибор может использоваться детьми старше 8 лет, а также лицами с ограниченными физическими, сенсорными или умственными способностями или с недостаточными знаниями и опытом в том случае, если они находятся под присмотром взрослых или проинструктированы о безопасном применении прибора и возможных опасностях.
- Не позволяйте детям играть с прибором.
- Перед каждым применением проверяйте прибор и сетевой кабель на наличие повреждений. Не включайте прибор в случае их обнаружения.
- Очистка и техническое обслуживание детьми допускается только под присмотром взрослых.
- Перед очисткой отсоединяйте прибор от сети.
- Очищайте прибор только указанным способом.
- Не используйте чистящие средства, содержащие растворитель.
- Если провод сетевого питания прибора поврежден, его необходимо заменить. Если же он несъемный, то необходимо утилизировать сам прибор. Сам провод и работа по его замене платная услуга .

Уважаемый покупатель!

Мы благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, легкой терапии, измерения кровяного давления/диагностики, измерения массы, а также для массажа, косметологии, очистки воздуха и ухода за детьми. Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования и предоставляйте другим пользователям возможность с ней ознакомиться, а также всегда следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

1. Для ознакомления

Многолетние исследования и профессиональное применение приборов для измерения показателей жизнедеятельности в медицинских учреждениях сыграли большую роль при разработке датчика сна Beurer SE 80 SleepExpert.

Этот инновационный бесконтактный датчик сна точно и надежно регистрирует процессы Вашего сна. Это позволяет лучше понять, как протекает сон, и повысить качество сна и в конечном счете качество жизни.

Датчик сна SE 80 помещается под матрасом и записывает частоту сердечных сокращений, частоту дыхательных движений и Ваши движения во время сна. На основании этих показателей прибор может определить, в какой фазе сна Вы находитесь в определенный момент времени. В дополнение к этому каждый день определяется так называемый Sleep Score (показатель качества сна). При этом программа на основании записанных значений рассчитывает индекс, который ежедневно наглядно оценивает качество Вашего сна. С помощью бесплатного приложения beurer SleepExpert Вы можете просмотреть графическое представление записанных значений и сравнить их друг с другом. Благодаря функции дневника могут быть учтены также такие факторы, как занятия спортом или потребление алкоголя.

Приложение позволяет пользоваться следующими функциями:




- расчет качества сна и его наглядное представление при помощи Sleep Score;
- регистрация фазы засыпания, частоты пробуждений и продолжительности сна;
- наглядное представление отдельных фаз сна;
- функция Fresh Wake (мягкое пробуждение благодаря распознаванию фаз сна);
- индивидуальные рекомендации в зависимости от того, как протекает Ваш сон;
- графическое представление/отчет (за сутки, неделю, месяц);
- функция дневника;
- фазы луны;
- взаимозависимость показателей частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений и Ваших движений во время сна;
- функция распознавания остановки дыхания.

Системные требования

- Bluetooth® 4.0, iOS с версии 8.0, устройства на Android™ с версии 4.3 с Bluetooth®Smart Ready

2. Пояснения к символам

В настоящей инструкции по применению используются следующие символы:

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.
	ВНИМАНИЕ Обращает внимание на возможность повреждения прибора/принадлежностей.
	Указание Важная информация.

3. Использование по назначению

Используйте датчик сна исключительно для записи характеристик Вашего сна. Датчик сна предназначен исключительно для домашнего использования в помещениях.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Используйте прибор только в тех целях, для которых он был разработан, и только тем способом, который описан в данной инструкции по применению. Любое применение не по назначению может быть опасным. Производитель не несет ответственности за ущерб, причиненный вследствие использования прибора не по назначению или халатного обращения с ним.

4. Указания

Внимательно прочтите указания! Несоблюдение нижеследующих указаний может привести к материальному ущербу или травмам.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Общие указания по технике безопасности

- Не давайте упаковочный материал детям. Они могут задохнуться!
- Данный прибор не является медицинским изделием и не предназначен для диагностирования, лечения или профилактики заболеваний.
- Никогда не используйте прибор, если на нем имеются видимые повреждения. Поврежденный прибор может давать неточные результаты измерений.
- Используйте прибор только с сетевым адаптером, входящим в комплект поставки.
- Не используйте прибор, если Вы спите на водяном матрасе.
- Не допускайте контакта прибора с источниками вибрации, так как в противном случае результаты измерений могут быть неточными или ошибочными.
- Позаботьтесь о том, чтобы розетка, к которой подключен прибор, находилась в непосредственной близости от кровати.

ВНИМАНИЕ

- Берегите прибор от солнечных лучей, ударов и падений.
- Не встряхивайте прибор.

5. Познавательная информация о сне

Ночной отдых со сном достаточной продолжительности чрезвычайно важен для хорошего физического и душевного самочувствия; потому что во сне мы, помимо прочего, переосмысливаем приобретенный опыт и укрепляем наше умственное и физическое здоровье. Ученые, исследующие проблемы сна, даже установили, что если регулярно ночью спать около 7,5 часов, то продолжительность жизни увеличивается примерно на 5 лет.

Поэтому спокойный здоровый сон чрезвычайно важен, особенно если учесть, что во сне мы проводим в среднем треть нашей жизни.

Большинство из нас особенно не задумывается над тем, как протекает сон, даже если иногда возникают нарушения сна. Только 55 % населения земли может похвастаться спокойным глубоким сном.

Типичные характеристики сна

Нормировать потребности в сне чрезвычайно сложно: здесь все очень индивидуально. Самое главное, чтобы во сне мы отдыхали.

Многое зависит и от того, привык ли человек спать много или мало, «жаворонок» он или «сова». Важную роль играют также особенности организма, возраст и привычки.

У большинства взрослых и молодых людей средняя продолжительность ночного сна составляет от семи до девяти часов, однако она может варьироваться как в большую, так и в меньшую сторону. Даже если Вы спите ночью всего 6 часов, важно, чтобы время отхода ко сну и время пробуждения было постоянным.

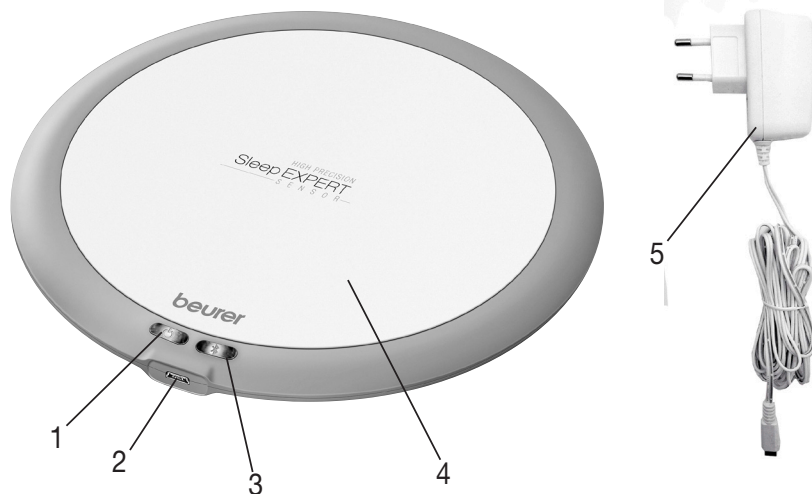
Как правило, ночной сон делится на следующие повторяющиеся фазы:

Фаза	Описание
Неглубокий сон	Неглубокий сон подразделяется на две фазы. Первая фаза очень короткая и длится не более 10 минут. При этом напряжение мышц спадает и они начинают подергиваться. Во второй фазе мышцы расслаблены. При здоровом сне на неглубокий сон в среднем приходится 50 % времени сна. Главным различием между неглубоким и глубоким сном является число раздражителей, необходимое для того, чтобы разбудить спящего человека. Во время неглубокого сна человека разбудить намного легче, чем в фазе глубокого сна.
Глубокий сон	Дыхание становится совершенно ровным, и пульс замедляется. Мышцы в этой фазе полностью расслаблены. Разбудить спящего можно с большим трудом, он отдыхает от физических нагрузок.
Фаза быстрого сна	Через каждые 60–90 минут наступает фаза быстрого сна, или REM-фаза (фаза быстрого движения глаз): глазные яблоки быстро двигаются, мозг очень активен (много сновидений), дыхание становится неровным, все мышцы тела сковывает своего рода паралич.

Последствия недостатка сна

Недостаток сна может повлечь за собой большое число физических и психических последствий. К ним относятся снижение внимания, снижение умственной работоспособности, раздражительность и расстройство личности. Функции человеческого тела, такие как дыхание, кровяное давление и обмен веществ также могут пострадать из-за нарушения естественного ритма сна, а это приводит к ослаблению иммунной системы и ускорению процесса старения. Долгосрочные исследования показали, что существует связь между сердечно-сосудистыми заболеваниями и длительным недостатком сна (постоянно менее 6 часов сна) или нарушениями дыхания во время сна.

6. Описание прибора



1. Индикатор функционирования (зеленый)	4. Диск датчика
2. Разъем для сетевого адаптера	5. Сетевой адаптер
3. Индикатор функционирования Bluetooth (синий)	

7. Начало работы

Для настройки датчика сна выполните следующие действия.

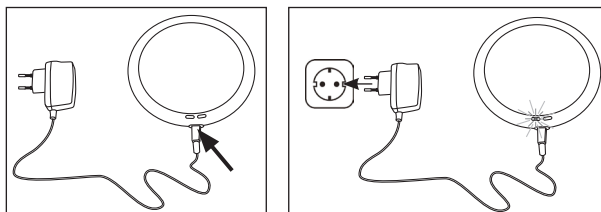
1. Убедитесь, что смартфон подключен к Интернету.
2. Загрузите мобильное приложение *beurer SleepExpert* в Apple App Store (iOS) или Google Play Store (Android). Датчик сна можно использовать только с мобильным приложением *beurer SleepExpert*.

i Указание

В зависимости от настройки смартфона соединение с Интернетом или передача данных могут оказаться платными.

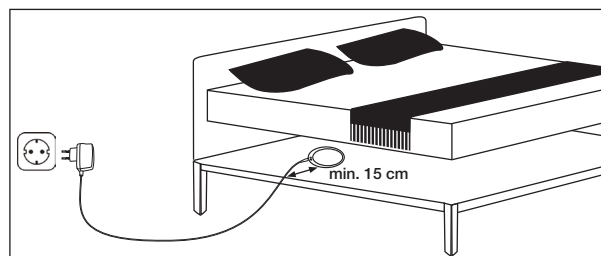
3. Включите *Bluetooth*[®] на своем смартфоне.
4. Откройте мобильное приложение *beurer SleepExpert* и зарегистрируйтесь (выполняется только один раз).
5. После регистрации приложение начнет процедуру настройки SE 80. Сразу после этого запустится вводное руководство, из которого Вы узнаете, какие возможности и функции имеются в мобильном приложении и как включается запись сна. Выполните шаг за шагом указания приложения.

6. Подключите сетевой адаптер к датчику сна.



7. Вставьте штекер сетевого адаптера в подходящую розетку. На датчике сна загорится зеленый индикатор.

8. Поместите датчик сна под матрас на уровне плеч. Расстояние от края спального места до датчика сна должно составлять не менее 15 см. Проследите за тем, чтобы логотип *Beurer* на датчике сна находился сверху. Разместите кабель сетевого адаптера таким образом, чтобы его никто не задевал. Расположите датчик сна так, чтобы разъем для сетевого адаптера был обращен в сторону розетки.



i Указание

Если на спальном месте спят два человека, возможна отдельная запись сна с помощью двух датчиков SE 80. Однако при этом каждый датчик SE 80 должен быть соединен с отдельным смартфоном. Невозможно подключить два датчика SE 80 через один смартфон.

Возможно использование SE 80 с электрической простыней. Однако SE 80 и электрическая простыня не должны соприкасаться друг с другом. Разместите датчик SE 80 под матрасом (как описано выше), а электрическую простыню положите поверх матраса.

8. Функции мобильного приложения

8.1 Статистика сна

Для каждой записи сна регистрируется целый ряд статистических данных сна.

В приложении отображаются:

- фактическая продолжительность сна;
- продолжительность каждой из фаз сна (неглубокий сон, глубокий сон, фаза быстрого сна, бодрствование);
- частота дыхательных движений и сердечных сокращений;
- продолжительность фазы засыпания, количество и продолжительность фаз бодрствования, а также продолжительность времени, проведенного в постели;
- индивидуальные рекомендации для всего, что связано со сном, в зависимости от того, как протекает Ваш сон;
- показатель качества сна (Sleep Score). При этом на основании записанных значений программа рассчитывает индекс (от 0 до 100), который позволяет судить о качестве Вашего сна каждый день. Чем больше Sleep Score, тем выше качество сна.

8.2 Дневник

Перед началом записи сна Вы можете записать в дневник, принимали ли Вы перед сном алкогольные или кофеиносодержащие напитки, или занимались спортом.

Затем таким образом можно отследить, какое воздействие это оказывает на характеристики Вашего сна.

8.3 Fresh Wake

В настройках приложения beurer SleepExpert можно активировать так называемую функцию Fresh Wake. Fresh Wake — это функция будильника, включающая распознавание фаз сна. То есть датчик следит за тем, чтобы будильник сработал в пределах настроенного промежутка времени пробуждения только тогда, когда Вы не находитесь в фазе глубокого сна. Благодаря этому пробуждение будет мягким, и Вы начнете свой день полные жизненных сил.

Указание

Если в пределах настроенного времени пробуждения Вы не будете находиться в фазе неглубокого сна, сигнал раздастся в самый последний момент.

Указание для пользователей устройств Apple: чтобы получить возможность использовать функцию Fresh Wake, необходимо разрешить передачу сообщений, установив на устройстве соответствующие настройки для beurer SleepExpert.

9. Уход и хранение

- Прибор следует предохранять от ударов, влажности, пыли, химикатов, сильных колебаний температуры, электромагнитных полей и не устанавливать его вблизи источников тепла (печей, радиаторов отопления).
- Очищайте прибор сухой мягкой салфеткой. Не используйте абразивные чистящие средства.
- Храните прибор в сухом, чистом, защищенном от пыли месте при температуре 5–40 °C.

10. Утилизация

В интересах защиты окружающей среды по окончании срока службы следует утилизировать прибор отдельно от бытового мусора.

Утилизация должна производиться через соответствующие пункты сбора в Вашей стране. Прибор следует утилизировать согласно Директиве ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

При появлении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.



11. Технические характеристики

Размеры	Ø 155 x 10 мм
Вес (датчик с сетевым адаптером)	110 г
Подключение	Разъем micro USB
Питающее напряжение сетевого адаптера	Вход: 100–240 В~, 50–60 Гц, 0,3 А Выход: 5 В —, 1 А
Класс защиты сетевого адаптера	<input type="checkbox"/> двойная защитная изоляция
Материал	Поликарбонат
Допустимый вес человека	300 кг
Передача данных	Bluetooth® Smart (low energy)
Допустимые условия эксплуатации/хранения	От +5 °С до +40 °С, относительная влажность 15–85 % (без образования конденсата), давление окружающей среды 700–1060 гПа
Допустимые условия транспортировки	От –40 °С до +70 °С, относительная влажность 15–85 % (без образования конденсата), давление окружающей среды 700–1060 гПа

Настоящим мы гарантируем, что данное изделие соответствует европейской директиве R&TTE (Директива ЕС по средствам радиосвязи и телекоммуникационному оконечному оборудованию) 1999/5/ЕС. Обратитесь в сервисный центр по указанному адресу для получения подробных сведений – например, о соответствии директивам ЕС.

12. Гарантия

Мы предоставляем гарантию на дефекты материалов и изготовления на срок 12 месяцев с момента продажи через розничную сеть.

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (сетевой адаптер)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки
- на случаи собственной вины покупателя.

Товар подлежит декларированию: датчик сна, ТС № RU Д- DE. АУ 37.В.17074., срок действия с 19.10.2015 по 18.10.2018 гг.

Срок эксплуатации изделия: мин 5 лет

Фирма-изготовитель: Бойрер Гмбх, Софлингер штрассе 218
89077-УЛМ, Германия

Фирма-импортер: ООО Бойрер, 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2, офис 3

Сервисный центр: 109451 г. Москва, ул. Перерва, 62, корп.2
Тел(факс) 495 – 658 54 90
bts-service@ctdz.ru



Дата продажи _____

Подпись продавца _____

Штамп магазина _____

Подпись покупателя _____



Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

Table of contents

1. Getting to know your device	10
2. Signs and symbols	10
3. Intended use	11
4. Notes	11
5. Useful information about sleep	11
6. Device description.....	12
7. First steps.....	13
8. App features.....	14
8.1 Sleep statistics	14
8.2 Diary	14
8.3 Fresh Wake.....	14
9. Cleaning and storage	14
10. Disposal.....	14
11. Technical data.....	15

Included in delivery

- 1x sleep sensor
- 1x mains part plug
- 1x brief instructions
- 1x these instructions for use



WARNING

- This device may be used by children over the age of eight and by people with reduced physical, sensory or mental skills or a lack of experience or knowledge, provided that they are supervised or have been instructed on how to use the device safely, and are fully aware of the consequent risks of use.
- Children must not play with the device.
- Check that the device and the mains cable are in perfect working order before each usage. In the event of damage, the device must not be used.
- Cleaning and user maintenance must not be performed by children unless supervised.
- Disconnect the device from the mains supply during cleaning.
- Clean the device using only the methods specified.
- Do not use any solvent-based cleaning products.
- If the mains connection cable of this device is damaged, it must be disposed of. If it cannot be removed, the device must be disposed of.

Dear customer,

Thank you for choosing one of our products. Our name stands for high-quality, thoroughly tested products for applications in the areas of heat, gentle therapy, blood pressure/diagnosis, weight, massage, beauty, air and baby care. Read these instructions for use carefully and keep them for later use, be sure to make them accessible to other users and observe the information they contain.

With kind regards,
Your Beurer team

1. Getting to know your device

When developing the Beurer SE 80 SleepExpert sleep sensor, we drew heavily on experience gained from the professional use of devices for measuring vital signs in hospitals and on many years of research.

This innovative, non-contact sleep sensor accurately and reliably records your sleep. This provides you with a deeper understanding of your sleeping behaviour, which will ultimately improve the quality of your sleep and life as a whole.

The SE 80 is placed under the mattress and records your heart rate, breathing rate and movements whilst you are sleeping. The device can then use these values to identify the various sleep phases that occurred at different times. It also creates a daily Sleep Score. To do so, an app uses the recorded values to calculate an index, which clearly indicates the quality of your sleep each night. With the free beurer SleepExpert app, you can view graphic displays of all the recorded values and compare these with one another. The diary function enables influencing factors such as sport or alcohol consumption to be taken into account.

Using the app provides you with the following functions:




- Calculation of sleep quality and clear display of information with the Sleep Score
- Detection of the fall-asleep phase, wake-up frequency and sleep duration
- Clear overview of the individual sleep phases
- Fresh Wake function (gentle alarm function through detection of sleep phase)
- Personalised sleep tips adapted to your sleeping behaviour
- Sleep view/analysis view (daily/weekly/monthly view)
- Diary function
- Phases of the moon
- Link between your heart rate/breathing rate/movements
- Function to detect interruptions in your breathing

System requirements

- *Bluetooth*[®] 4.0, iOS from version 8.0, Android[™] devices from version 4.3 with *Bluetooth*[®] Smart Ready

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use:

	WARNING Warning instruction indicating a risk of injury or damage to health
	IMPORTANT Safety note indicating possible damage to the device/accessory
	Note Note on important information

3. Intended use

Only use the sleep sensor to record sleeping behaviour. The sleep sensor is intended for private, indoor use only.

WARNING

This device must only be used for the purpose for which it was designed and in the manner specified in the instructions for use. Improper use can be dangerous. The manufacturer is not liable for damage resulting from improper or careless use.

4. Notes

Read the notes carefully! Non-observance of the following information may result in personal injury or material damage.

WARNING

General safety notes

- Keep packaging material away from children. Choking hazard!
- This device is not a medical product and is not suitable for diagnosing, treating, curing or preventing illnesses.
- Never operate the device if it is visibly damaged. A damaged device may lead to inaccurate measurement results.
- Only operate the device using the mains part plug included in delivery.
- Do not use the device together with a water bed.
- Keep the device away from nearby sources of vibration as these could lead to incorrect or inaccurate measurements.
- Ensure that the socket to which the device is connected is in close proximity to the bed.

IMPORTANT

- Protect the device against sunlight and impacts and do not drop it.
- Never shake the device.

5. Useful information about sleep

A restorative night's sleep is of huge importance for our physical and psychological well-being; after all, it is during sleep that we process things such as new experiences and improve our mental and physical fitness. Sleep researchers have even discovered that a person's life expectancy increases by around 5 years if you regularly sleep for around 7.5 hours at night.

Healthy, restorative sleep is thus particularly important when you consider that we spend on average a third of our lives sleeping.

Most of us do not give a great deal of thought to the sleeping process, even if we sometimes experience problems with sleep. Only 55 % of the total global population enjoys deep, restorative sleep.

Typical sleeping behaviour

It is very difficult to normalise sleeping requirements, since everyone has different requirements. Therefore, the most important thing is that we consider our sleep to be relaxing and restorative.

Naturally, this depends on whether you tend to sleep for long or short periods and rise early or stay up late. Your nature, age and habits also play a key role.

On average, most young adults and adults sleep for between seven and nine hours a night, however this can vary.

Even if you only sleep for 6 hours a night, it is important that you go to bed and get up at fixed times.

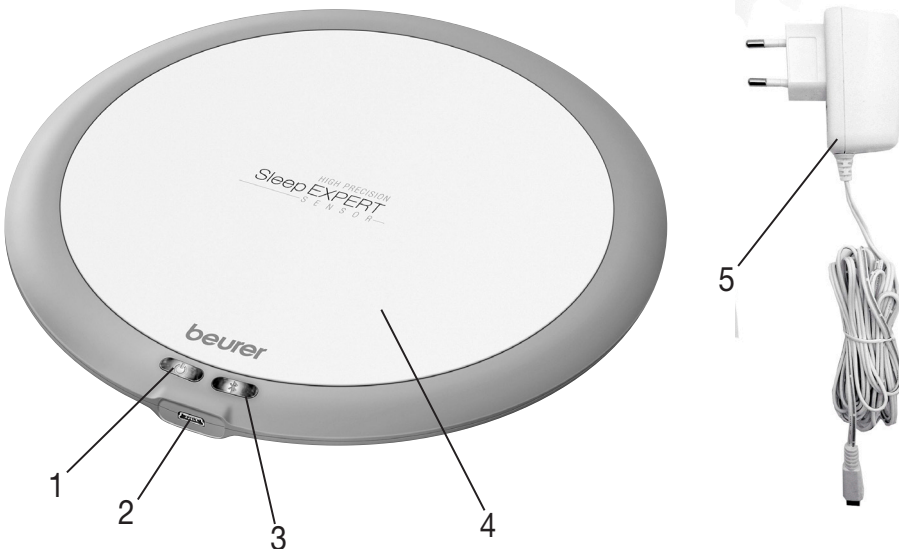
As a rule, your sleep during the night is divided into the following recurring phases:

Phase	Description
Light sleep	Light sleep is divided into two phases. The first phase is very short and only lasts just under 10 minutes. During this time the tension in your muscles reduces and they begin to twitch. In the second phase the muscles are relaxed. Light sleep accounts for around 50% of the healthy sleeping time. The main difference between light sleep and deep sleep is the number of stimuli required to wake the sleeping person. It is significantly easier to wake a person from light sleep than from deep sleep.
Deep sleep	Breathing is now very even and the heart rate slows down. The muscles are now fully relaxed. It is difficult to wake up the sleeper; they are recovering from physical activity.
REM sleep	REM ("Rapid Eye Movement") sleep kicks in every 60–90 minutes: Your eyes move rapidly, your brain is very active (you have many dreams), your breathing becomes irregular and your muscles are paralysed.

Impacts of lack of sleep

A lack of sleep can have a variety of physical and mental consequences. The impacts range from a lack of concentration, reduced mental capability and irritability to personality disorders. If your natural sleep rhythm is unsettled, human body functions such as breathing, blood pressure and metabolism can also be disrupted, weakening the immune system and accelerating the ageing process. Long-term studies have shown that there is a link between cardiovascular disease and a sustained lack of sleep (regularly having less than 6 hours of sleep) or breathing disorders during sleep.

6. Device description



1 Function light (green)	4 Sensor plate
2 Connection for mains part plug	5 Mains part plug
3 Bluetooth function light (blue)	

7. First steps

To set up the sleep sensor, proceed as follows:

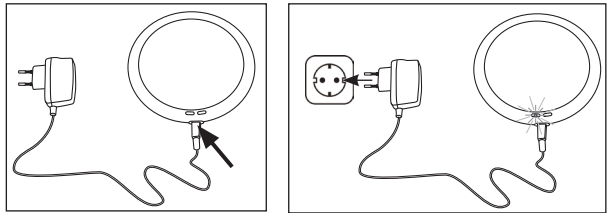
1. Ensure that your smartphone is connected to the Internet.
2. Download the beurer SleepExpert app in the Apple App Store (iOS) or Google Play Store (Android). The sleep sensor can only be operated in conjunction with the beurer SleepExpert app.

i Note

Depending on the settings for your smartphone, additional charges may be incurred for connecting to the Internet or transferring data.

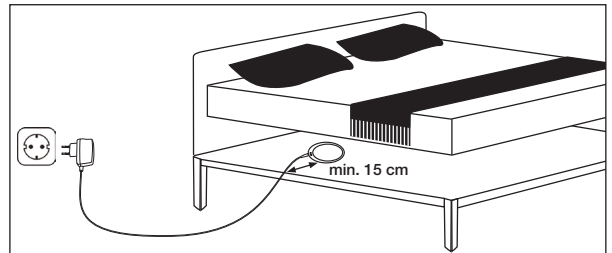
3. Activate *Bluetooth*[®] on your smartphone.
4. Open the beurer SleepExpert app and register yourself (you only need to do this once).
5. Once registration is complete, the guide for setting up the SE 80 is launched in the app. After this the tutorial starts, which explains the displays and functions in the app and how to start recording your sleep. Follow the step-by-step instructions in the app:

6. Connect the mains part plug to the sleep sensor.



7. Insert the other end of the mains part plug into a suitable socket. A green function light on the sleep sensor begins to light up.

8. Position the sleep sensor beneath your mattress at the shoulder position. There should be a gap of at least 15 cm between the sleep sensor and the edge of the bed. Ensure that the “beurer” logo on the sleep sensor is facing upwards. Arrange the cable of the mains part plug so that no-one will trip over it. Position the sleep sensor such that the connection for the mains part plug is facing the socket.



i Note

If two people are sleeping in the bed, separate sleep recordings can be generated using two SE 80 devices. However, each SE 80 must be connected to a separate smartphone. It is not possible to connect two SE 80 devices to one smartphone.

It is also possible to use the SE 80 with an electric underblanket. However, the SE 80 and the electric underblanket should not be in direct contact with one another. You should position the SE 80 underneath the mattress (as described above) and the electric underblanket on top of the mattress.

8. App features

8.1 Sleep statistics

Various sleep statistics are logged for every sleep recording.

The app shows:

- the actual duration of your sleep,
- how long you were in each sleep phase (light sleep, deep sleep, REM sleep, awake),
- your breathing rate/heart rate,
- the length of time it took you to fall asleep, how many times you woke up and for how long, and the total time spent in bed,
- personalised sleeping tips tailored to your sleep,
- the Sleep Score. To generate this, the app uses the recorded values to calculate an index (0 to 100), which informs you of the quality of your sleep each night. The higher the Sleep Score, the better you have slept.

8.2 Diary

Before recording your sleep, you can enter in the diary whether you drunk alcoholic or caffeinated drinks or exercised before going to bed.

Later on, this allows you to determine the effect of these actions on your sleep.

8.3 Fresh Wake

The settings of the beurer SleepExpert app allow you to configure a Fresh Wake. The Fresh Wake is a wake-up function with sleep phase recognition. As a result, during the configured wake-up period the sleep sensor ensures that you are not woken up if you are in the deep sleep phase. This ensures that you are woken up gently and make a bright start to the day.

Note

If you are not in the light sleep phase during the configured wake-up period, the alarm will sound at the last possible moment.

Note for users of Apple devices: In order to use the Fresh Wake function, please enable the notifications for the beurer SleepExpert in the device settings.

9. Cleaning and storage

- Protect the device from knocks, damp, dust, chemicals, drastic changes in temperature, electromagnetic fields and nearby sources of heat (ovens, heaters).
- Clean the device with a soft, dry cloth. Do not use any abrasive cleaning products.
- Store the device in a dry, clean place, protected against dust and at a temperature of 5 - 40 °C.


10. Disposal

For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life. Dispose of the unit at a suitable local collection or recycling point. Dispose of the device in accordance with EC Directive – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

If you have any questions, please contact the local authorities responsible for waste disposal.



11. Technical data

Dimensions	Ø 155x10 mm
Weight (sensor with mains part plug)	110 g
Connection	Micro USB connection
Mains part plug voltage supply	Input: 100-240 V~, 50-60 Hz, 0.3 A Output: 5 V ===, 1 A
Mains part plug protection class	 double-protected
Material	Polycarbonate
Permitted user weight	300 kg
Data transfer	<i>Bluetooth</i> [®] Smart (low energy)
Permissible operating conditions/storage conditions	+5°C to +40°C, 15-85% relative humidity (non-condensing), 700–1060 hPa ambient pressure
Permissible transport conditions	-40°C to +70°C, 15-85% relative humidity (non-condensing), 700–1060 hPa ambient pressure

We hereby guarantee that this product complies with the European R&TTE Directive 1999/5/EC. Please contact the specified service address to obtain further information, such as the CE Declaration of Conformity.



Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für den späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Inhaltsverzeichnis

1. Zum Kennenlernen	3	8. App-Features	7
2. Zeichenerklärung	3	8.1 Schlafstatistiken	7
3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch	4	8.2 Tagebuch.....	7
4. Hinweise	4	8.3 Fresh Wake.....	7
5. Wissenswertes rund um das Thema		9. Reinigung und Aufbewahrung.....	7
Schlaf	4	10. Entsorgung.....	7
6. Gerätebeschreibung.....	5	11. Technische Daten	8
7. Erste Schritte	6	12. Garantie.....	8

Lieferumfang

- 1x Schlafsensoren
- 1x Steckernetzteil
- 1x Kurzanleitung
- 1x Diese Gebrauchsanweisung



WARNUNG

- Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren und darüber sowie von Personen mit verringerten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrungen und Wissen benutzt werden, wenn sie beaufsichtigt oder bezüglich des sicheren Gebrauchs des Gerätes unterwiesen wurden und die daraus resultierenden Gefahren verstehen.
- Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen.
- Überprüfen Sie vor jeder Benutzung die Unversehrtheit des Gerätes und der Netzleitung. Bei Beschädigungen darf das Gerät nicht in Betrieb genommen werden.
- Reinigungs- und Benutzer-Wartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Trennen Sie das Gerät während dem Reinigen vom Netz.
- Reinigen Sie das Gerät nur in der angegebenen Weise.
- Verwenden Sie keine lösungsmittelhaltigen Reiniger.
- Wenn die Netzanschlussleitung dieses Geräts beschädigt wird, muss sie entsorgt werden. Ist sie nicht abnehmbar, muss das Gerät entsorgt werden.

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für eines unserer Produkte entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Sanfte Therapie, Blutdruck/Diagnose, Gewicht, Massage, Beauty, Luft und Baby. Lesen Sie diese Gebrauchsanweisung sorgfältig durch, bewahren Sie sie für späteren Gebrauch auf, machen Sie sie anderen Benutzern zugänglich und beachten Sie die Hinweise.

Mit freundlicher Empfehlung
Ihr Beurer-Team

1. Zum Kennenlernen

Langjährige Forschung und der professionelle Einsatz von Geräten zur Messung von Vitalwerten im Krankenhausbereich spielten eine große Rolle bei der Entwicklung des Beurer Schlafsensors SE 80 SleepExpert. Dieser innovative, kontaktlose Schlafsensor zeichnet Ihren Schlaf genau und zuverlässig auf. Dies ermöglicht Ihnen ein tieferes Verständnis Ihres Schlafverhaltens und letztlich die Verbesserung Ihrer Schlaf- und somit Lebensqualität.

Der SE 80 wird unterhalb der Matratze platziert und zeichnet Ihre Herzfrequenz, Atemfrequenz und Ihre Bewegungen während des Schlafens auf und kann anhand dieser Werte feststellen, zu welchem Zeitpunkt Sie sich in welcher Schlafphase befinden. Zusätzlich wird täglich ein sogenannter Sleep Score erstellt. Hierbei errechnet eine App anhand der aufgezeichneten Werte einen Index, der anschaulich Auskunft über Ihre tägliche Schlafqualität gibt. Mit Hilfe der kostenlosen beurer SleepExpert App können Sie sich alle aufgezeichneten Werte grafisch anzeigen lassen und miteinander vergleichen. Einflussfaktoren wie z.B. Sport oder Alkoholkonsum können dank der Tagebuchfunktion berücksichtigt werden.

Mit Hilfe der App haben Sie folgende Funktionen:




- Berechnung der Schlafqualität und anschauliche Anzeige mit dem Sleep Score
- Erfassung der Einschlafphase, Aufwachhäufigkeit und Schlafdauer
- Übersichtliche Darstellung der einzelnen Schlafphasen
- Fresh Wake-Funktion (Sanfte Weckfunktion durch Schlafphasen-Erkennung)
- An Ihr Schlafverhalten angepasste, personalisierte Tipps rund um das Thema Schlaf
- Schlafansicht / Auswertungsansicht (in Tages-/Wochen-/Monatsansicht)
- Tagebuch-Funktion
- Mondphasen
- Zusammenhang Herzfrequenz/Atemfrequenz/Bewegung
- Erkennungsfunktion von Atemaussetzern

Systemvoraussetzungen

- *Bluetooth*® 4.0, iOS ab Version 8.0, Android™-Geräte ab Version 4.3 mit *Bluetooth*® Smart Ready

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in dieser Gebrauchsanweisung verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit
	ACHTUNG Sicherheitshinweis auf mögliche Schäden am Gerät/Zubehör
	Hinweis Hinweis auf wichtige Informationen

3. Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Verwenden Sie den Schlafsensoren ausschließlich zum Aufzeichnen des Schlafverhaltens. Der Schlafsensoren ist ausschließlich zur Verwendung in Innenräumen und für den privaten Gebrauch bestimmt.

WARNUNG

Verwenden Sie dieses Gerät nur für den Zweck für den es entwickelt wurde und auf die in der Gebrauchsanweisung angegebene Art und Weise. Jeder unsachgemäße Gebrauch kann gefährlich sein. Der Hersteller kann nicht für Schäden haftbar gemacht werden, die durch unsachgemäßen oder leichtsinnigen Gebrauch entstehen.

4. Hinweise

Lesen Sie die Hinweise sorgfältig! Ein Nichtbeachten der nachfolgenden Hinweise kann Personen- oder Sachschäden verursachen.

WARNUNG

Allgemeine Sicherheitshinweise

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt und ist nicht dafür geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.
- Betreiben Sie das Gerät nie, wenn es sichtbare Schäden aufweist. Ein beschädigtes Gerät kann zu ungenauen Messresultaten führen.
- Betreiben Sie das Gerät nur mit dem im Lieferumfang enthaltenen Steckernetzteil.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in Verbindung mit einem Wasserbett.
- Halten Sie das Gerät von angrenzenden Vibrationsquellen fern, da dies zu fehlerhaften oder ungenauen Messungen führen kann.
- Achten Sie darauf, dass sich die Steckdose, mit der das Gerät verbunden ist, in unmittelbarer Nähe des Betts befindet.

ACHTUNG

- Schützen Sie das Gerät vor Sonnenstrahlen und Stößen und lassen Sie es nicht fallen.
- Schütteln Sie niemals das Gerät.

5. Wissenswertes rund um das Thema Schlaf

Eine erholsame Nacht mit ausreichend Schlaf ist für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden von enormer Bedeutung; denn im Schlaf verarbeiten wir unter anderem neu gewonnene Erfahrungen und stärken unsere geistige und körperliche Fitness. Schlafforscher haben sogar herausgefunden, dass sich die Lebenserwartung um etwa 5 Jahre erhöht, wenn man regelmäßig ca. 7,5 Stunden in der Nacht schläft.

Gesunder, erholsamer Schlaf ist demnach besonders wichtig, insbesondere, wenn man bedenkt, dass wir durchschnittlich ein Drittel unseres Lebens schlafend verbringen.

Die Mehrheit von uns macht sich keine großen Gedanken über den Schlafvorgang, selbst wenn gelegentlich Schlafstörungen auftauchen. Nur 55 % der gesamten Weltbevölkerung kommt in den Genuss eines erholsamen und tiefen Schlafs.

Typisches Schlafverhalten

Eine Normierung der Schlafbedürfnisse ist sehr schwierig: jeder hat individuelle Bedürfnisse was seinen Schlaf betrifft. Dabei ist es am wichtigsten, dass wir unseren Schlaf als erholsam empfinden.

Dies hängt natürlich auch davon ab, ob man Lang- oder Kurzschläfer/Frühaufsteher- oder Nachtmensch ist. Ebenso spielen Veranlagungen, Alter und Gewohnheiten eine entscheidende Rolle.

Bei den meisten jungen Erwachsenen und Erwachsenen liegt die durchschnittliche Schlafdauer zwischen sieben und neun Stunden pro Nacht, diese kann jedoch nach oben oder unten variieren.

Selbst wenn Sie nur 6 Stunden in der Nacht schlafen, ist es jedoch wichtig, dass Sie zu geregelten Zeiten zu Bett gehen und aufstehen.

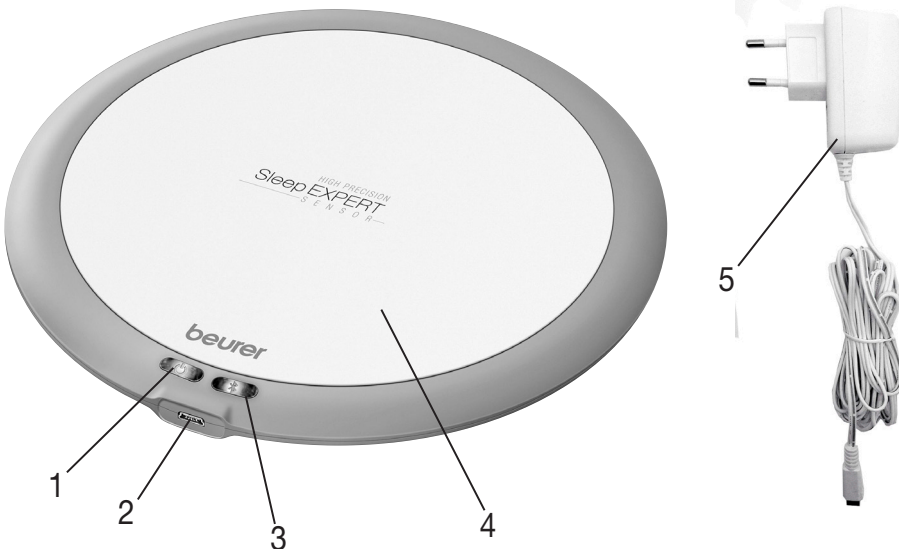
Generell unterteilt sich der Nachtschlaf in folgende, wiederkehrende Schlafphasen:

Phase	Beschreibung
Leichter Schlaf	Der leichte Schlaf gliedert sich in zwei Phasen: Die erste Phase ist sehr kurz und dauert nur knapp 10 Minuten. Dabei lässt die Spannung der Muskeln nach und diese beginnen zu zucken. In der zweiten Phase sind die Muskeln entspannt. Der Leichtschlaf macht durchschnittlich 50 % der gesunden Schlafzeit aus. Der Hauptunterschied zwischen dem leichten Schlaf und dem tiefen Schlaf ist die Anzahl der Reize die nötig sind, um die schlafende Person aufzuwecken. Es ist wesentlich einfacher eine Person im leichten Schlaf zu wecken als im tiefen Schlaf.
Tiefer Schlaf	Die Atmung ist nun sehr gleichmäßig und der Herzschlag verlangsamt sich. Die Muskeln sind nun vollständig entspannt. Der Schlafende ist nur schwer zu wecken, er erholt sich von körperlichen Anstrengungen.
REM-Schlaf	Alle 60-90 Minuten tritt der REM („Rapid Eye Movement“) Schlaf ein: Die Augen bewegen sich schnell, das Gehirn ist sehr aktiv (viele Träume), die Atmung wird unregelmäßig, die Muskulatur ist paralytisch.

Auswirkungen von Schlafmangel

Schlafmangel kann eine Vielzahl an körperlichen und seelischen Folgen mit sich bringen. Die Auswirkungen reichen von nachlassender Konzentration, verminderter geistiger Leistungsfähigkeit, Reizbarkeit bis hin zu Persönlichkeitsstörungen. Auch die menschlichen Körperfunktionen wie Atmung, Blutdruck und Stoffwechsel können durch die Störung des natürlichen Schlafrhythmus durcheinander gebracht werden und so das Immunsystem schwächen und den Alterungsprozess beschleunigen. Langzeitstudien haben gezeigt, dass es einen Zusammenhang gibt, zwischen Herz-Kreislauf-Erkrankungen und dauerhaftem Schlafmangel (regelmäßig weniger als 6 Stunden Schlaf) oder Atmungsstörungen während des Schlafs.

6. Gerätebeschreibung



1 Funktionsleuchte (grün)	4 Sensorplatte
2 Anschluss für Steckernetzteil	5 Steckernetzteil
3 Funktionsleuchte Bluetooth (blau)	

7. Erste Schritte

Um den Schlafsensor einzurichten, gehen Sie wie folgt vor:

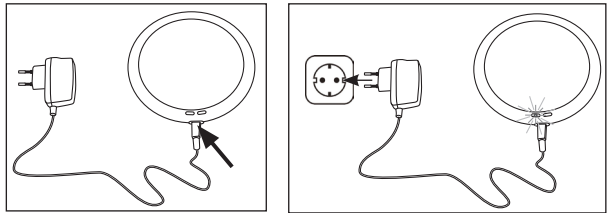
1. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Smartphone mit dem Internet verbunden ist.
2. Laden Sie die beurer SleepExpert App im Apple App Store (iOS) oder Google Play Store (Android) herunter. Der Schlafsensor kann nur zusammen mit der beurer SleepExpert App betrieben werden.

i Hinweis

Je nach Einstellungen des Smartphones können für die Internetverbindung oder Datenübertragung zusätzliche Kosten anfallen.

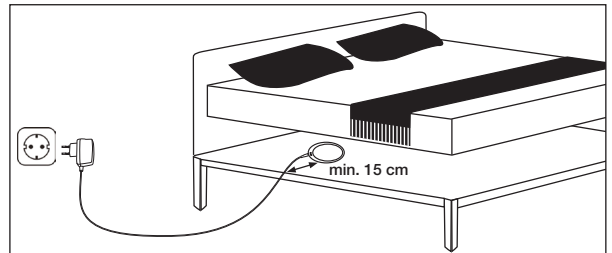
3. Aktivieren Sie *Bluetooth*[®] auf Ihrem Smartphone.
4. Öffnen Sie die beurer SleepExpert App und registrieren Sie sich (nur einmal notwendig).
5. Nach der Registrierung beginnt in der App die Tour zum Einrichten des SE 80. Im Anschluss startet das Tutorial, welches Ihnen erklärt, welche Anzeigen und Funktionen die App besitzt und wie Sie eine Schlafaufzeichnung starten. Folgen Sie Schritt für Schritt den Anweisungen in der App:

6. Verbinden Sie das Steckernetzteil mit dem Schlafsensor.



7. Stecken Sie das andere Ende des Steckernetzteils in eine geeignete Steckdose. Eine grüne Funktionsleuchte beginnt am Schlafsensor zu leuchten.

8. Platzieren Sie den Schlafsensor unter Ihrer Matratze auf Schulterhöhe. Der Abstand zwischen Schlafsensor und Bett- rand sollte mindestens 15 cm betragen. Achten Sie darauf, dass am Schlafsens- or das Beurer Logo nach oben zeigt. Verlegen Sie das Kabel des Steckernetz- teils so, dass niemand darüber stolpern kann. Platzieren Sie den Schlafsens- or so, dass der Anschluss für das Stecker- netzteil in Richtung Steckdose zeigt.



i Hinweis

Wenn sich zwei Personen im Bett befinden, ist eine separate Schlafaufzeichnung mit zwei SE 80 möglich. Allerdings muss jeder SE 80 mit einem einzelnen Smartphone verbunden werden. Es ist nicht möglich zwei SE 80 über ein einziges Smartphone zu verbinden.

Zudem ist eine Nutzung des SE 80 mit einem Wärmeunterbett möglich. Allerdings sollten der SE 80 und das Wärmeunterbett nicht in direktem Kontakt stehen. Platzieren Sie den SE 80 unter der Matratze (wie oben beschrieben) und das Wärmeunterbett oberhalb der Matratze.

8. App-Features

8.1 Schlafstatistiken

Zu jeder Schlafaufzeichnung werden eine Reihe von Schlafstatistiken erfasst.

In der App wird angezeigt:

- die tatsächliche Schlafdauer,
- wie lange Sie sich in welcher Schlafphase befanden (leichter Schlaf, tiefer Schlaf, REM-Schlaf, wach),
- Ihre Atem-/Herzfrequenz,
- Ihre Einschlafdauer, Anzahl und Dauer der Wachphasen sowie die gesamte im Bett verbrachte Zeit,
- personalisierte Tipps rund um das Thema Schlaf, die an Ihr Schlafverhalten angepasst sind,
- der sogenannte Sleep Score. Hierbei errechnet die App anhand der aufgezeichneten Werte einen Index (0 bis 100), der Auskunft über Ihre tägliche Schlafqualität gibt. Je höher der Sleep Score, desto höher die Schlafqualität.

8.2 Tagebuch

Vor der Schlafaufzeichnung können Sie in das Tagebuch eintragen, ob Sie vor dem zu Bett gehen Alkohol oder koffeinhaltige Getränke getrunken haben oder ob Sie sportlich aktiv waren.

Auf diese Weise können Sie später nachvollziehen, welche Auswirkungen dies auf Ihr Schlafverhalten hatte.

8.3 Fresh Wake

In den Einstellungen der beurer SleepExpert App können Sie einen sogenannten Fresh Wake einstellen. Der Fresh Wake ist eine Weckfunktion die eine Schlafphasen-Erkennung besitzt. Das heißt, der Schlafsensor achtet darauf, dass Sie innerhalb des eingestellten Weckzeitraums nicht während einer Tiefschlafphase geweckt werden. Dadurch werden Sie sanft geweckt und starten vital in den Tag.

Hinweis

Sollten Sie sich während des eingestellten Weckzeitraums in keiner Leichtschlaf-Phase befinden, so wird der Alarm zum letztmöglichen Zeitpunkt ertönen.

Hinweis für Nutzer von Apple Geräten: Um die Fresh Wake-Funktion nutzen zu können, erlauben Sie die Mitteilungen in den Geräteeinstellungen für den beurer SleepExpert.

9. Reinigung und Aufbewahrung

- Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Feuchtigkeit, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen, elektromagnetischen Feldern und zu nahen Wärmequellen (Öfen, Heizungskörper).
- Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, trockenen Tuch. Verwenden Sie keine scheuernden Reinigungsmittel.
- Das Gerät an einem trockenen und sauberen Ort und vor Staub geschützt bei 5 - 40 °C aufbewahren.

10. Entsorgung


Im Interesse des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entfernt werden.

Die Entsorgung kann über entsprechende Sammelstellen in Ihrem Land erfolgen. Entsorgen Sie das Gerät gemäß der Elektro- und Elektronik Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

Bei Rückfragen wenden Sie sich an die für die Entsorgung zuständige kommunale Behörde.



11. Technische Daten

Maße	Ø 155x10 mm
Gewicht (Sensor mit Stecker- netzteil)	110 g
Anschluss	Micro-USB-Anschluss
Steckernetzteil Spannungsversorgung	Eingang: 100-240V~, 50-60Hz, 0,3A Ausgang: 5V ===, 1 A
Steckernetzteil Schutzklasse	 doppelt schutzisoliert
Material	Polycarbonat
Zulässiges Personengewicht	300 kg
Datenübertragung	Bluetooth® Smart (low energy)
Zulässige Betriebsbedingungen / Aufbewahrungsbedingungen	+ 5 °C bis + 40 °C, 15-85 % relative Luftfeuchte (nicht kondensierend), 700 –1060 hPa Umgebungsdruck
Zulässige Transportbedingungen	-40 °C bis +70 °C, 15-85 % relative Luftfeuchte (nicht kondensierend), 700 –1060 hPa Umgebungsdruck

Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen R&TTE Richtlinie 1999/5/EC entspricht. Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse, um detailliertere Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

12. Garantie

Wir leisten 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum für Material- und Fabrikationsfehler des Produktes. Die Garantie gilt nicht:

- Im Falle von Schäden, die auf unsachgemäßer Bedienung beruhen.
- Für Verschleißteile.
- Bei Eigenverschulden des Kunden.
- Sobald das Gerät durch eine nicht autorisierte Werkstatt geöffnet wurde.

Die gesetzlichen Gewährleistungen des Kunden bleiben durch die Garantie unberührt. Für Geltendmachung eines Garantiefalles innerhalb der Garantiezeit ist durch den Kunden der Nachweis des Kaufes zu führen. Die Garantie ist innerhalb eines Zeitraumes von 3 Jahren ab Kaufdatum gegenüber der Beurer GmbH, Ulm (Germany) geltend zu machen.

**Bitte wenden Sie sich im Falle von Reklamationen an unseren Service unter folgendem Kontakt:
Service Hotline:**

Tel.: +49 (0) 731 / 39 89-144

E-Mail: kd@beurer.de

www.beurer.com

Fordern wir Sie zur Übersendung des defekten Produktes auf, ist das Produkt an folgende Adresse zu senden:

Beurer GmbH

Servicecenter

Lessingstraße 10 b

89231 Neu-Ulm

Germany

