

# beurer

# SE 80 SleepExpert



<b>D</b> Schlafsensor Gebrauchsanweisung .....	2	<b>I</b> Sensore del sonno Istruzioni per l'uso .....	30
<b>GB</b> Sleep sensor Instructions for use.....	9	<b>TR</b> Uyku sensörü Kullanım kılavuzu .....	37
<b>F</b> Capteur de sommeil Mode d'emploi.....	16	<b>RUS</b> Датчик сна Инструкция по применению.....	44
<b>E</b> Sensor de sueño Instrucciones de uso .....	23	<b>PL</b> Czujnik snu Instrukcja obsługi.....	51



CE



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:

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

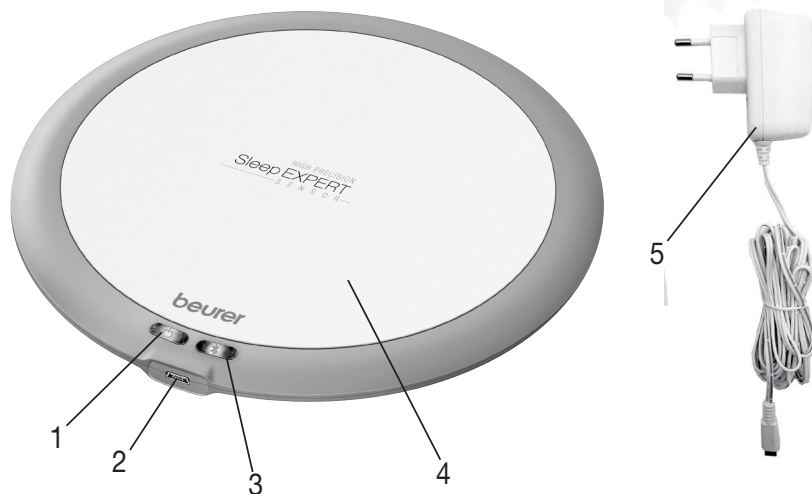
Как правило, ночной сон делится на следующие повторяющиеся фазы:

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.

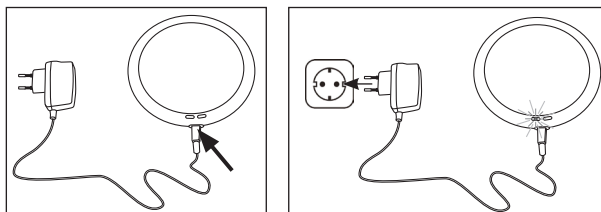
1. Убедитесь, что смартфон подключен к Интернету.
2. Загрузите мобильное приложение *beurer SleepExpert* в Apple App Store (iOS) или Google Play Store (Android). Датчик сна можно использовать только с мобильным приложением *beurer SleepExpert*.

### **i** Указание

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

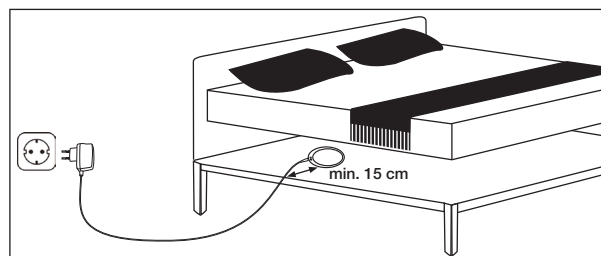
3. Включите *Bluetooth*<sup>®</sup> на своем смартфоне.
4. Откройте мобильное приложение *beurer SleepExpert* и зарегистрируйтесь (выполняется только один раз).
5. После регистрации приложение начнет процедуру настройки SE 80. Сразу после этого запустится вводное руководство, из которого Вы узнаете, 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 \_\_\_\_\_