

SLEEPTRACKER®

Waking up has never been easier



Inhaltsverzeichnis	1
Was ist der Sleeptracker®	2
Über den Schlafzyklus	3
Erste Schritte	4
Bedienungsübersicht	5
Einstellen von Uhrzeit und Datum	6
Einstellen der Weckzeit	7
Einstellen des Weckzeitfensters	8
Einstellen der "to Bed" Zeit	9
Abrufen der Schlafdaten	10
Allgemeine Hinweise	11
Herstellergarantie	12

Was ist der Sleeptracker®?

Warum ist es so schwer bei einem normalen Wecker aufzuwachen?

Weil ein normaler Wecker nicht feststellen kann, in welcher Phase Ihres Schlafzyklus Sie sich befinden. Der Schlafzyklus ist ein kontinuierlicher Wechsel von Tiefschlaf zu Leichtschlaf mit kurzen „Fast-Wach“ Momenten und wieder zum Tiefschlaf zurück. Manchmal erwischt Sie der Wecker in einem optimalen, „Fast-Wach“ Moment und Sie wachen erfrischt auf, aber normalerweise tasten Sie sofort müde und groggy nach dem „Snooze“ Button.

Der Sleeptracker® macht Schluß mit dieser Müdigkeit. Sobald Sie das Weckfenster eingestellt haben, überwacht er Ihren Körper und sucht kontinuierlich nach Ihrer optimalen Weckzeit, dadurch kann er Sie im richtigen Moment aufwecken. Stellen Sie sich vor, sich morgens nicht mehr müde zu fühlen und so Ihrem Tag zusätzliche Minuten abzugewinnen.

Der Sleeptracker® kann Ihnen auch helfen, Ihre Schlafgewohnheiten kennenzulernen, dadurch können Sie Ihre Schlafgewohnheiten gezielt verändern und sich besser erholen.

Mit Hilfe eines Bewegungsmessers erkennt der Sleeptracker® die kurzen Bewegungsphasen (die üblicherweise kürzer als 30 Sekunden sind) und zeichnet diese auf.

Am nächsten Morgen können sie diese Daten überprüfen und feststellen, wie erholsam Ihr Schlaf war.

Der Sleeptracker® ist ideal für alle Personen, die am nächsten Tag energiegeladen und fit aufwachen wollen, wie z.B. Geschäftsleute, Reisende durch Zeitzonen, Studenten mit unregelmässigen Zeitplänen oder vielbeschäftigte Mütter. Wenn Sie das Alarm-Zeitfenster eingestellt haben, weckt Sie Sleeptracker genau dann wenn Sie eigentlich schon „fast wach“ sind – also in einem der häufigen Zeitpunkte wenn sie kurz vor dem Aufwachen sind, aber dann wieder in tieferen Schlaf verfallen.

Beachten Sie bitte: Der Sleeptracker® ist nicht zur Behandlung von Schlafstörungen geeignet. Wenn Sie annehmen daß Sie an einer Schlafstörung leiden, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen.

Über den Schlafzyklus

Der Schlaf besteht aus einer Reihe von Schlafzyklen. Der durchschnittliche Erwachsene absolviert innerhalb von acht Stunden 4-5 volle Schlafzyklen. Jeder Zyklus dauert zwischen 90 und 110 Minuten und besteht aus fünf unterschiedlichen Phasen, wie in Abbildung 8 gezeigt.

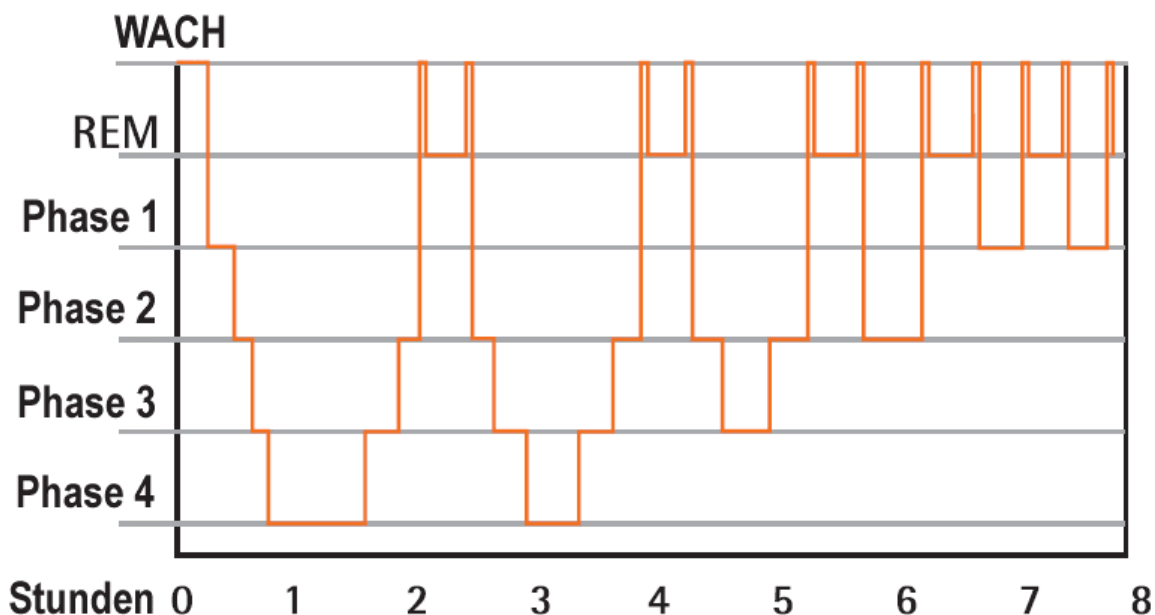
Keine zwei Personen haben den gleichen Schlafzyklus und niemand absolviert zweimal denselben Zyklus. Den Schlafzyklus können viele Faktoren beeinflussen, wie beispielsweise Ernährung, Sport oder körperliche Betätigung, Medikamente, Drogen oder Alkohol, Stress, Schlafstörungen und Schlafmangel. Auch Alter und Geschlecht können eine Rolle spielen, Frauen neigen dazu etwas besser zu schlafen und mit dem Alter wird der Schlaf etwas unruhiger.

Ein typischer Schlafzyklus umfasst 5 Stufen und dauert 90 -110 Minuten. Während der Phase 1 schlafen Sie leicht. In Phase 2 wird Ihr Schlaf zunehmen tiefer. In den Phasen 3 und 4, auch „Delta Phasen“ genannt, schlafen Sie am tiefsten, dann erholt sich Ihr Körper. Die Phase 5 des Schlafes, wird auch REM (rapid eye movement) genannt und ist durch physiologische Veränderungen wie beschleunigte Atmung, erhöhte Gehirnaktivität, schnelle Augenbewegungen und Muskelentspannung gekennzeichnet. In dieser Phase träumt man.

Im ersten Drittel der Nacht dauern die Delta Schlafphasen länger als die REM-Phasen. Mit fortschreiten der Nacht verkürzt sich der Delta-Schlaf. Im letzten Drittel der Nacht verschwindet normalerweise der Delta-Schlaf, während sich die REM-Phasen verlängern.

Sleeptracker® kann möglicherweise mehrere „Fast-wach Momente“ innerhalb eines Schlafzyklus registrieren. Die Frequenz dieser „Fast Wach Momente kann während der Nacht auch schwanken. Durch die Überwachung Ihrer Schlafzyklen während des eingestellten Weckzeitfensters findet der Sleeptracker® Ihre „Fast Wach Momente“ und weckt Sie sanft, wenn Sie dazu bereit sind. Mit dem Ergebnis, dass Sie erfrischt aufwachen, ohne groggy zu sein. Nie war Aufwachen einfacher!

Das untenstehenden Diagramm zeigt den typischen Schlafverlauf eines Erwachsenen. Wie das Diagramm zeigt, können innerhalb eines Schlafzyklus mehrere „Fast Wach“ Momente auftreten.



Erste Schritte

Tragen des Sleeptracker®

Tragen Sie den Sleeptracker® wie eine normale Armbanduhr. Fest genug, dass er nicht herumrutscht, aber auch nicht zu fest damit er nicht unbequem wird.

Ablesen und Einstellen Ihres Sleeptrackers®

Mit den einfachen, leicht lesbaren Bedienungsbuttons des Sleeptracker® können Sie das Gerät im Dunklen ablesen, die gewünschte Weckzeit einstellen, Ihre Schlafzyklen aufzeichnen und die Zeit, den Tag und das Datum ablesen.

Bitte beachten Sie: Wenn 60 Sekunden kein Knopf gedrückt wird, wechselt der Sleeptracker® automatisch zur Datum/Uhrzeit Anzeige.

Bedienungsübersicht

Durch Drücken des **GLO** Buttons schalten Sie die Hintergrundbeleuchtung ein. Dieser Button wird auch benutzt um die Sleeptracker Einstellungen zu verändern.

Bitte beachten Sie: übermäßiger Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung reduziert die Lebensdauer der Batterien. Die Betätigung von GLO blockiert auch den Beeperton durch die Beanspruchung der Batterie.

Mit diesem Button verändern Sie die Sleeptracker Einstellungen nachdem Sie **SET** gedrückt haben.



Mit **MODE** wechseln Sie zwischen den Sleeptracker-Funktionen Alarm, Alarmfenster, To Bed und Datenabruf. (Der Button ändert die Einstellungen jeder Funktion). Drücken Sie den **MODE** Button solange bis die Anzeige zu blinken aufhört und Ihre Einstellungen gespeichert sind.

Drücken Sie **SET** bis die Anzeige blinkt, um Sleeptracker einzustellen. Ändern Sie mit dem Button links um die Einstellung zu ändern. Drücken Sie noch einmal SET um zwischen Stunden, Minuten und Sekunden zu wechseln.

Einstellen von Uhrzeit und Datum

Um die Uhrzeit und das Datum einzustellen, halten Sie die SET Taste gedrückt, bis die Datumsziffern blinken. Drücken Sie die oberen oder unteren linken Buttons um zum richtigen Datum zu scrollen. Drücken Sie dann wieder SET um zu den Minuten, Sekunden, Stunden, Tagen oder dem Datum zu wechseln. Um die neuen Einstellungen zu speichern, Drücken Sie MODE bis die Anzeige nicht mehr blinkt.



Einstellen der Weckzeit

Um den **ALARM** Modus einzustellen, drücken Sie den **MODE** Button bis Sie die **ALARM** Anzeige sehen. Dann drücken und halten Sie **SET** bis die Stundenanzeige blinkt. Stellen Sie die gewünschte Stunde durch Drücken des linken Buttons ein. Anschliessend stellen Sie analog die Minuten, bzw. AM/PM 24 Stunden ein. Um diese Einstellungen abzuspeichern, betätigen Sie **MODE** bis die Anzeige nicht mehr blinkt. Dann drücken und halten Sie den oberen linken Button (**GLO**) bis das Alarm-Zeichen erscheint *. Das Alarm-Zeichen muss sichtbar sein, wenn der Alarm aktiviert ist.

•))) ALARM Zeichen

Abschalten des Alarms

Der Alarm dauert 30 Sekunden. Um ihn abzuschalten, drücken und halten Sie den unteren linken Button. Drücken und halten Sie den GLO Button um den Alarm bis zur maximalen Weckzeit zu verlängern. Wenn als Alarm-Zeit also beispielsweise 7.00 Uhr mit einem Weckzeitfenster von 20 Minuten eingestellt ist, dann könnte der Sleeptracker in einem „Fast-Wach“ Moment um 6.52 Uhr wecken. Durch Drücken des GLO Buttons wird die Weckzeit auf 7.00 Uhr gesetzt.

Bitte beachten: Wenn das Alarm-Symbol blinkt, analysiert Sleeptracker gerade Ihre Schlafdaten.

Einstellen des Alarms

Achtung: Die Hintergrundbeleuchtung ist im ALARM Modus ausgeschaltet

3) Benutzen Sie diese Buttons um Stunden, Minuten und AM/PM 24 Stunden einzustellen



1) Drücken Sie **MODE** um zum Alarm Modus zu wechseln

5) Drücken Sie **MODE** bis die Anzeige nicht mehr blinkt, um Ihre Einstellungen zu speichern

2) Drücken und Halten Sie **SET** bis die Stundenanzeige blinkt

4) Drücken Sie **SET** um zu Minuten und AM/PM 24 Stunden zu wechseln

Einstellen des Weckzeitfensters

Setzen Sie das Weckzeitfenster, um sich von Sleeptracker in einem „Fast-Wach“ Moment innerhalb dieses Zeitfensters wecken zu lassen.

Drücken Sie zunächst MODE um zum Weckzeitfenster zu gelangen. Dann drücken und halten Sie den SET Button bis die Zeitanzeige blinkt. Setzen Sie diese Anzeige auf Null so werden Sie zur festgelegten Weckzeit geweckt. (Standardalarm). Setzen Sie die Anzeige auf 30 Minuten (max) so weckt Sleeptracker Sie in einem „Fast-Wach Moment innerhalb dieser 30 Minuten. Drücken und Halten Sie MODE bis die Anzeige aufhört zu blinken um die Einstellung zu speichern.

Achtung: Es kann vorkommen, dass keine „Fast-Wach Momente“ während Ihres Weckzeitfensters vorkommen. Sollte dies der Fall sein, weckt Sleeptracker Sie zur Standard-Alarmzeit. Je länger Ihr Weckzeitfenster dauert, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sleeptracker einen geeigneten „Fast-Wach Moment“ findet.

Einstellen des Weckzeitfenster

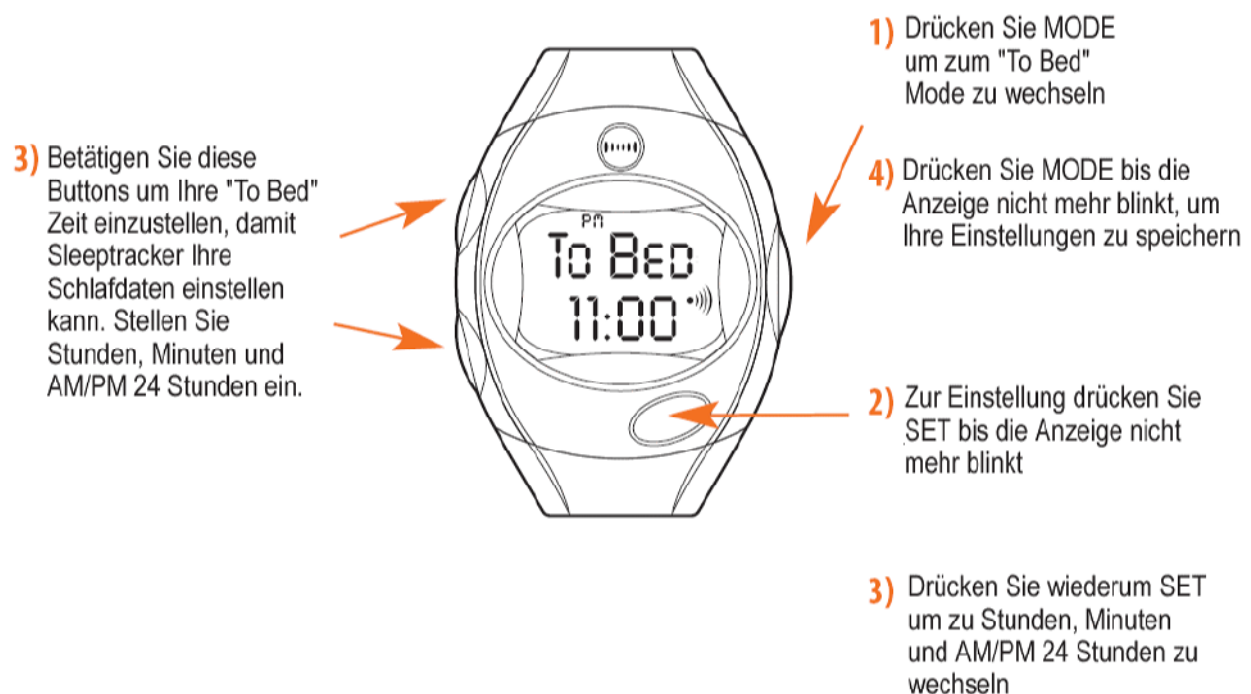


Einstellen der "To Bed" Zeit

Durch das Einstellen der "To Bed" Zeit kann der Sleeptracker® während der Nacht Ihre Schlafdaten aufzeichnen und Sie können über Nacht Ihr einzigartiges Schlafmuster kennenlernen. Für eine exakte Aufzeichnung sollten Sie die „To Bed“ Zeit etwa 30 Minuten nach dem Zeitpunkt einstellen, zu dem Sie voraussichtlich einschlafen werden. Sollten Sie länger wach bleiben, so sind die aufgezeichneten Daten erst dann verlässlich, sobald Sie eingeschlafen sind. Sleeptracker kann maximal 8 Stunden Daten aufzeichnen. Ein verspätetes Einschlafen wirkt sich nicht auf die optimale Aufwachzeit innerhalb Ihres eingestellten Weckzeitfensters aus.

Einstellen des „To Bed“ Modus

Drücken Sie MODE bis "TO BED" angezeigt wird. Halten Sie SET gedrückt bis die Stundenanzeige blinken und stellen Sie diese mit den linken Knöpfen (+1/-1) ein. Drücken Sie SET um zu den Minuten zu wechseln, dann AM/PM/24 Stunden und passen Sie die Werte an. Um die Einstellung abzuspeichern drücken Sie MODE bis die Anzeige aufhört zu blinken.



Abrufen der Schlafdaten

Um Ihre Schlafdaten abzurufen drücken Sie MODE bis "DATA 1" erscheint. Mit den linken Knöpfen können Sie Ihre „Fast-Wach“ Momente anschauen. Sleeptracker® erfasst und speichert Ihre „Fast-Wach“ Momente für einen Tag, so können Sie im „DATA REVIEW MODE“ überprüfen wie oft Sie beinahe wach waren und wieviel Zeit zwischen diesen Momenten vergangen ist. Jeder „Fast-Wach“ Moment wird in chronologischer Reihenfolge als "DATA 1", "DATA 2", etc. angezeigt. Als letzter Eintrag wird "DATA A" (Average Time) angezeigt, die durchschnittliche Zeitspanne zwischen den „Fast-Wach“ Momenten. „DATA A“ zeigt Ihnen an wie gut Sie letzte Nacht geschlafen haben.

Wenn der Durchschnitt länger ist als in anderen Nächten haben sie wahrscheinlich ruhiger geschlafen als üblich. Wenn Sie jeden Tag zu den gleichen Zeiten schlafen gehen und aufstehen, ist es wahrscheinlich, dass Ihre Schlafmuster gleich bleiben und damit bleibt auch DATA A relativ konstant. Seien Sie sich aber bewusst, dass jeder Mensch unterschiedliche Schlafmuster und damit unterschiedliche Data A Werte hat. Die Fast-Wach Momente können oft oder selten, vereinzelt oder regelmäßig sein. „DATA A“ Werte von 20 - 30 Minuten sind dabei nicht unüblich. Darüber hinaus können auch während eines Schlafzyklus mehrere Fast-Wach Momente auftreten.

Um festzustellen, ob sich ihr Schlaf verbessert, vergleichen Sie am besten, ob sich die „DATA A“ Zeiten verlängern. Längere Data A Werte bedeuten, dass sie einen gleichmässigeren Schlaf haben. Überprüfen Sie auch, ob Sie eventuel längere Schlafperioden ohne „Fast Wach“ Momente haben. Wenn das der Fall ist, sind auch kürzere „DATA A“ Werte kein Problem, weil Sie dennoch genügend tiefen Schlaf bekommen.

Um Ihre persönlichen "Normwerte" zu finden, notieren Sie die „DATA A“ Werte für etwa 7 bis 10 Nächte. So können Sie überprüfen, wie gut Sie in bestimmten Nächten im Vergleich zu den anderen Nächten geschlafen haben. Je mehr „Fast-Wach“ Momente Sie aufweisen, desto weniger erholsam war Ihr Schlaf. Wenn Ihr Schlaf gleichmässig ist, dann variieren Ihre „Data A“ Werte unter Umständen von Nacht zu Nacht nur um wenige Minuten. Sollte „Data A“ signifikant von Ihren normalen Werten abweichen, dann erinnern Sie sich ob Sie in der letzten Nacht vor dem Einschlafen evtl. zuviel Alkohol, Nikotin, Kaffee konsumiert haben. Auch zu spätes Schlafengehen, oder ein zu scharfes bzw. zu spätes Abendessen kann sich auf Ihren Schlaf auswirken.

Nachdem Sleeptracker einen „Fast Wach“ Moment festgestellt hat, zeichnet das Gerät für 8 Minuten keinen neuerlichen Moment auf. Dies ist dazu gedacht, die Aufzeichnung multipler „Fast Wach“ Momente zu verhindern, sofern Sie mitten in der Nacht aufstehen. Wenn Sie länger als 8 Minuten aufbleiben, zeichnet Sleeptracker solange alle 8 Minuten einen „Fast Wach Moment auf, bis Sie sich wieder schlafen legen. Innerhalb des Weckzeitfensters löst der Sleeptracker aber den trotzdem den Alarm beim ersten „Fast-Wach“ Moment aus.

Abrufen der Schlafdaten

Beachten Sie bitte: GLO unterdrückt die Hintergrundbeleuchtung im "Data Review Mode"

2) Betätigen Sie diese Buttons um Ihre Schlafdaten zu überprüfen



1) Drücken Sie MODE um zu "Data Review Data 1" zu wechseln und dann erscheint eine Zeit. Dies ist Ihr erster "Fast-Wach" Moment der letzten Nacht.

3) Um Ihre Schlafdaten manuell zu löschen, halten Sie SET für 3 Sekunden gedrückt, während Sie im "Data Review" Modus sind.

Allgemeine Hinweise

Bitte beachten Sie folgende Hinweise, die eine möglichst lange Lebensdauer Ihres Sleeptracker garantieren sollen:

- Der Sleeptracker® ist ein empfindliches Gerät. Vorsätzliche Fehlbenutzung oder Gewaltanwendung können ihn beschädigen oder die Funktionen beeinträchtigen.
- In diesen Fällen ist eine Garantieleistung oder Gewährleistung des Herstellers ausgeschlossen.
- Der Sleeptracker® ist bis 20 Meter Wasserdicht.
- Innovative Sleep Solutions, LLC, der Hersteller des Sleeptracker® empfiehlt für Batteriewechsel den Fachhandel. Unsachgemäße Batteriewechsel können die Uhr beschädigen und führen zum Verlust der Garantie. Das Gerät benötigt eine Batterie CR2032.
- Der Sleeptracker® kann im Temperaturbereich zwischen -10°C und 50°C betrieben werden.
- Der Sleeptracker® wurde nicht zur Behandlung von Schlafstörungen entwickelt. Sollten Sie an Schlafstörungen leiden oder schlafbedingte Gesundheitsprobleme haben, wenden Sie sich bitte sofort an einen Arzt.
- Der Sleeptracker® sollte nicht zur Verkürzung Ihrer Schlafdauer verwendet werden. Ärzte empfehlen ca. acht Stunden Schlaf pro Nacht.
- Elektronische Geräte die Funkwellen aussenden (wie Mobiltelefone oder Mikrowellenöfen) oder auch starke Funkstrahlung können die Schlafdatenaufzeichnung des Sleeptracker beeinflussen.

Herstellergarantie

Innovative Sleep Solutions, LLC garantiert, dass der SLEEPTRACKER® frei von Material- und Herstellungsfehlern ist. Sollte sich der SLEEPTRACKER® dennoch als defekt herausstellen und von Ihnen eingeschickt worden sein, behält sich Innovative Sleep Solutions, LLC vor, den SLEEPTRACKER® instandzusetzen oder ihn durch das gleiche oder ein vergleichbares Modell zu ersetzen. Diese Reparatur bzw. Austausch ist im Rahmen der Garantieleistungen kostenfrei.

Senden Sie das Gerät bitte an:

Sleeptracker SEC Europe
c/o Schuetz Marketing Services, Plenergasse 13, 1180 Wien, Österreich.

Austausch oder Reparatur im Rahmen der Garantie sind kostenfrei. Um unsere Garantieleistung in Anspruch zu nehmen müssen Sie die Originalrechnung sowie ein Begleitschreiben mit einer Beschreibung des Fehlers einschicken.

Die Garantie deckt nicht:

- Reparatur, Austausch oder Ersatzteil nach Ablauf der Garantiezeit.
- Geräte die nicht von einem autorisierten Händler gekauft wurden
- Beschädigungen oder Defekte durch unsachgemäße Bedienung oder
- Mißbräuchliche Benutzung (inklusive Reparaturen oder Veränderungen die nicht durch eine autorisierten Uhrenhändler durchgeführt wurden – Nachweis erforderlich!)
- Uhrglas, Armband, Verpackung, Zubehör und Batterie.
- Dem Käufer können derartige Reparaturen oder der Ersatz dieser Teile in Rechnung gestellt werden.
- Diese Garantie räumt dem Käufer des SLEEPTRACKER®s gewisse Rechte ein.
- Unabhängig davon kann der Käufer weitere länderspezifische Rechte erhalten.

Die vorstehende Garantie ist exklusiv und ersetzt jegliche andere schriftliche, mündliche oder implizierten Zusicherung von Qualität und Funktion. Sämtliche anderen Ansprüche inklusive jeglicher impliziter Zusicherungen bezüglich Gebrauchstüchtigkeit oder Tauglichkeit für bestimmte Zwecke werden hiermit abgelehnt. In keinem Fall sind Innovative Sleep Solutions, LLC oder seine Kooperationspartner (z.B. Distributoren) verantwortlich für jegliche spezielle, indirekte, zufällige oder kausale Schäden weder auf Grund von Verträgen, Schadensersatz, Fahrlässigkeit, Kausalhaftung, oder anderen Gründen. Sollten einzelne Klauseln der Garantie gegen nationales Recht stehen, gilt das internationale Recht. Innovative Sleep Solutions, LLC behält sich das Recht vor die Produkt Spezifikationen ohne Ankündigung zu verändern.