

# Как пользоваться монитором сна на вашем Mio FUSE устройстве

## Активировать режим сна

Когда вы ложитесь в постель и готовы ко сну,

1. Нажмите и удерживайте одновременно правую и левую сенсорные кнопки (треугольник из точек на каждой из сторон дисплея) до тех пор, пока надпись "HOLD" на дисплее не сменится на "SLEEP?". Убедитесь, что нажимаете их одновременно.



2. Быстро нажмите центральный тач для подтверждения активации режима сна. Сначала на дисплее появится надпись "SWEET DREAMS", а затем "ZZZ", что подтверждает переход в режим сна.



Пока ваше устройство FUSE находится в режиме сна, при любом касании дисплея, он будет отображать надпись "ZZZ".

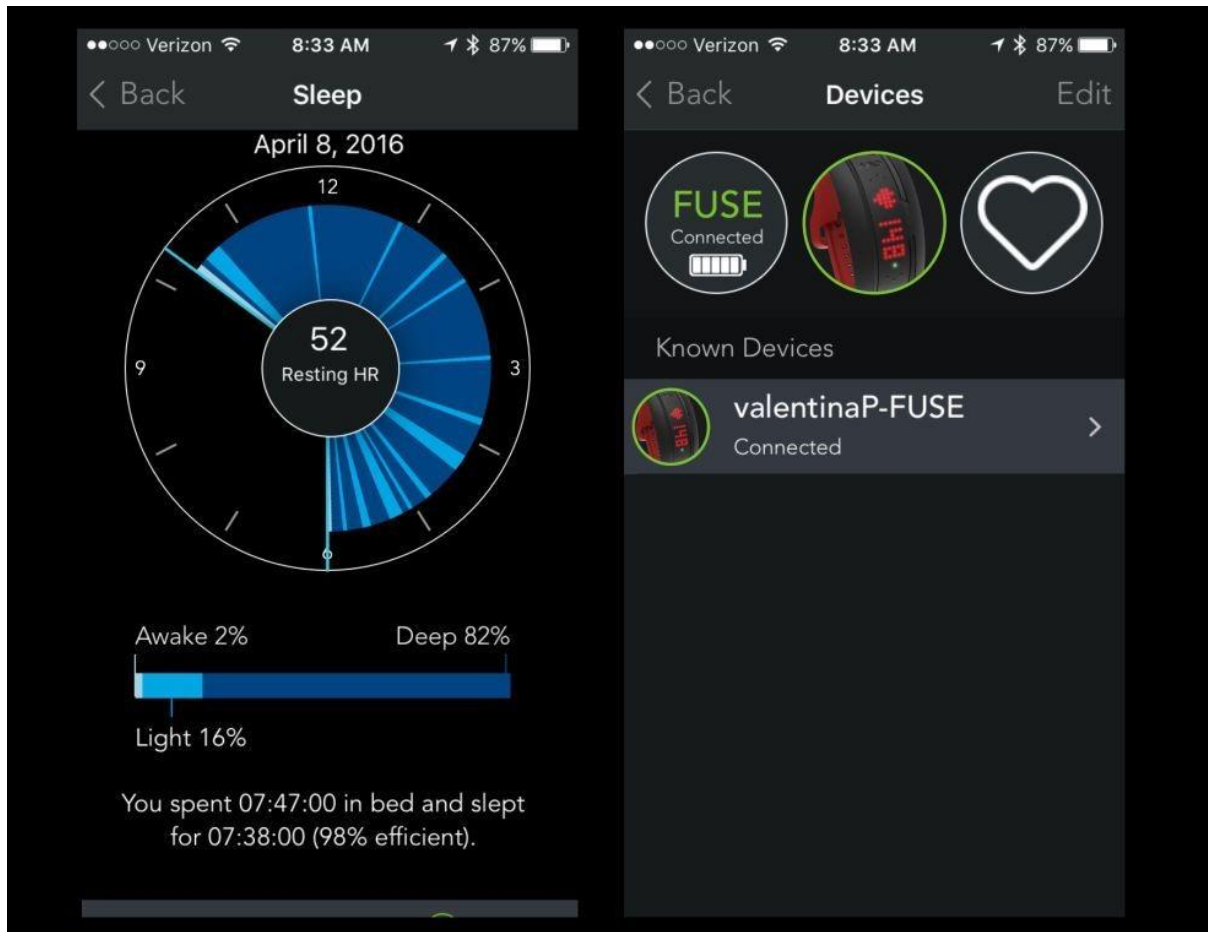
### Отключить режим сна

Когда вы просыпаетесь,

1. Нажмите и удерживайте левую и правую сенсорные кнопки, пока на дисплее не загорится надпись "WAKE?"
2. Быстро нажмите центральный тач для подтверждения. Сначала на дисплее отобразится надпись "GOOD MORNING", затем будет показано время. Ваше устройство Mio FUSE больше не в режиме сна.

## Синхронизируйте ваш FUSE и приложение Mio GO для просмотра данных

1. Откройте приложение Mio GO на вашем телефоне или планшете



2. Подключите ваше устройство FUSE к приложению и синхронизируйте. После того как синхронизация завершена, вы увидите отдельные записи, связанные с каждым из следующих пунктов Today's Activity, Daily Activity, FUSE workout и Sleep.
3. Данные трекера сна представляют собой сводку о процентной эффективности сна, время в постели и частоту сердечного ритма во сне.
4. Нажмите Sleep и выберите определенную дату для получения данных по сну за данное время:
  - Частота сердечных сокращений в состоянии покоя

- Эффективность сна (время сна в соотношении ко общему времени, проведенному в постели). Чем выше процент, тем лучше
- Время в постели
- Время сна
- Время бодрствования
- Время быстрого сна
- Время глубокого сна

5. Для сравнения только сна, выберите "Sleep Only" из списка "All Activities". После этого можно будет сравнить общее количество сна за несколько ночей.

**Совет:** Если после синхронизации вашего Mio FUSE и приложения Mio GO данные не появились, попробуйте синхронизировать еще раз, либо закрыть приложение и снова открыть.