

## הדרכה – שירות

### שימוש באפליקצייה אופינג קונקט

לאפליקציה 3 שימושים עיקריים:

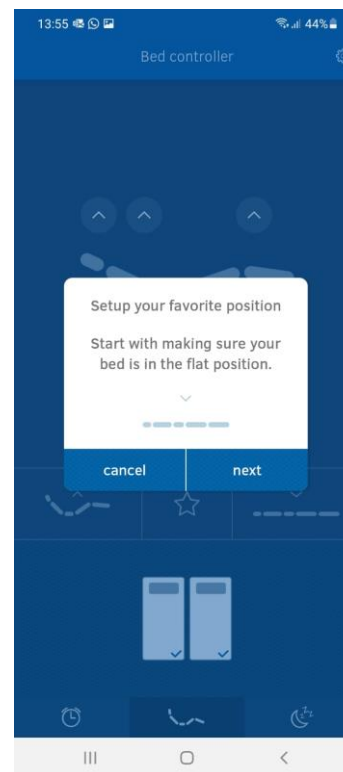
1. הגדרת תנוחה בזכרון
2. השכמה
3. הפחתת נחירות

### הגדרת תנוחה בזכרון



בחרו את המיטה אותה רוצים לתכנת ואז ב 3 שלבים :

1. ישרו, בעזרת החיצים מעל ומתחת למיטה, המיטה לגמרי.



2. לכוונן המיטה, בעזרת החיצים מעל ומתחת למיטה, לתנוחה הרצויה.



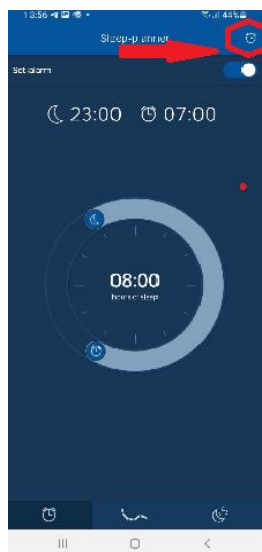
3. לחיצה על SAVE.



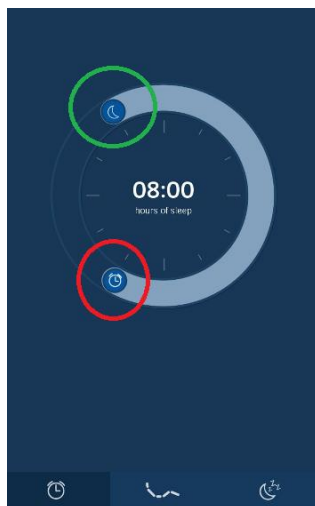
הפעלת המיטה לתנוחה בזכרו ע"י לחיצה על הכוכב:



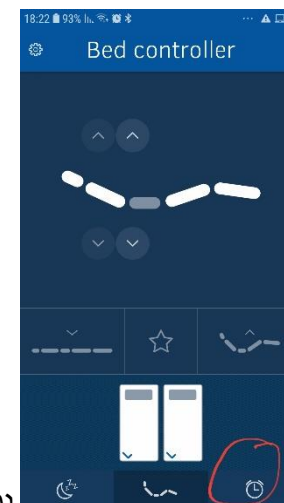
## השכמה



נעבור להגדרות נוספות בעזרת לחיצה כאן

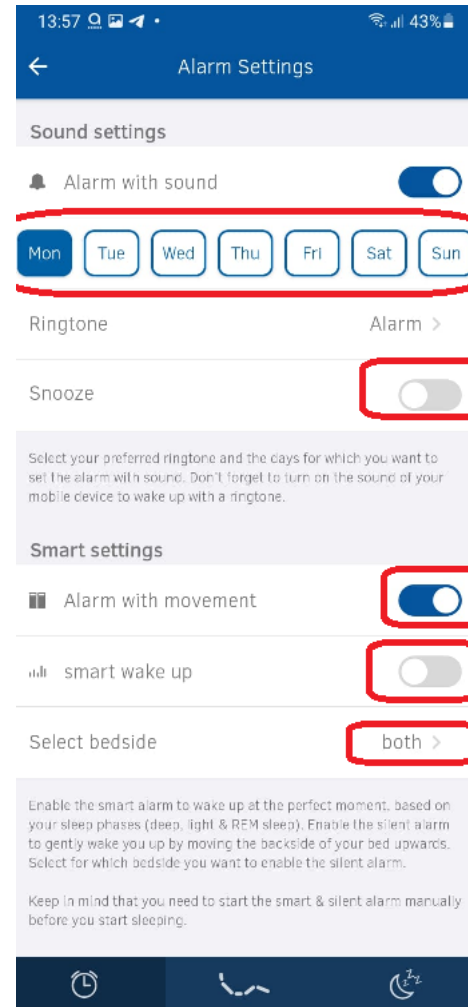


נגדיר משך השינה ושעת התחלה וסיום





1. הגדרות נוספות



ימי השבוע

השכמה עם צליל

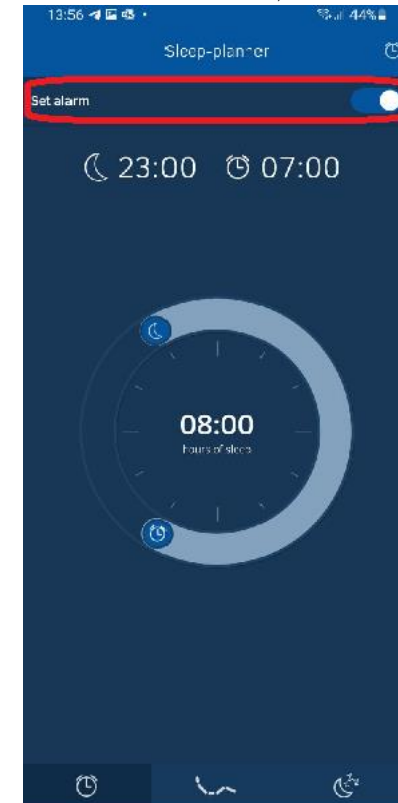
השכמה עם תנועתיות

השכמה חכמה

בחירת צד המיטה

- ניתן לבחור בשכמה עם צליל, או השכמה שקטה – בעזרת כוונון אוטומטי של המיטה לישיבה זקופה מבלי להשמיע צלצול.
- השכמה חכמה – בהתאם למהלך השינה שלך המערכת תשכים אתכם בטווח של עד כחצי שעה לפני מועד ההשכמה בהתאם לשלב השינה המיטבי בו תימצאו בכדי שתקומו רעננים יותר.

2. חזרה למסך ההשכמה הראשי לשמירת ההגדרות



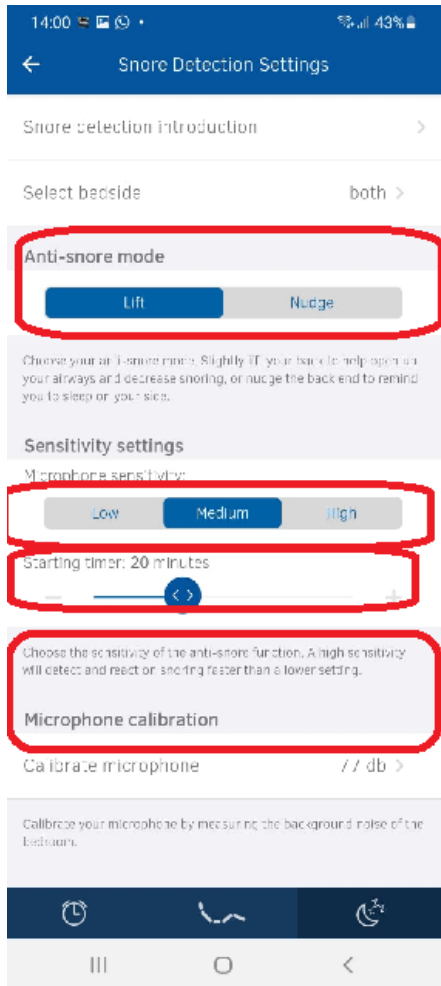
## הפחתת נחירות



נכנסים להגדרות



נגדיר ונבחר :



1 – אופן הפחתת הנחירות (ניעור עדין לעודדך להתהפך לצד – Nudge, או, הרמה קלה של הגב לפתיחת דרכי הנשימה – Lift).

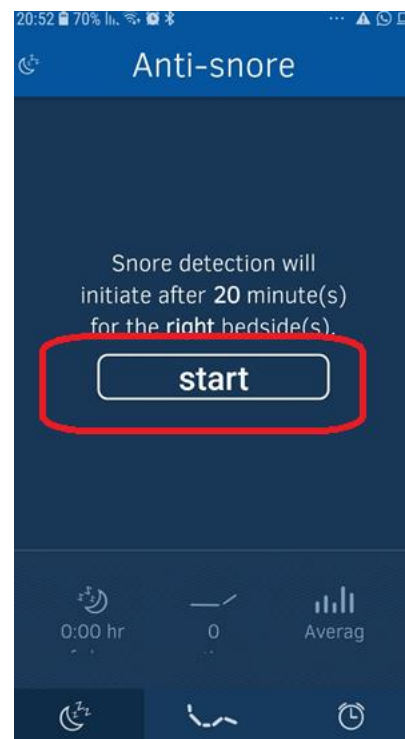
2 – רמת רגישות לנחירות (מומלץ רמה גבוהה).

3 – פרק הזמן שיעבור עד לתחילת המעקב.

4 – כיוול המיקרופון, בכדי לנכות רעשי רקע קבועים בסביבה.



חוזרים למסך הפחתת הנחירות הראשי:



ונלחץ על START:

