

beurer

AS 97



DE	Aktivitätssensor	
	<i>Gebrauchsanweisung.....</i>	<i>2</i>
GB	Activity sensor	
	<i>Instructions for use.....</i>	<i>40</i>
FR	Capteur d'activité	
	<i>Mode d'emploi.....</i>	<i>74</i>
ES	Sensor de actividad	
	<i>Instrucciones de uso.....</i>	<i>111</i>
IT	Sensore di attività	
	<i>Istruzioni per l'uso.....</i>	<i>147</i>
TR	Etkinlik sensörü	
	<i>Kullanım kılavuzu.....</i>	<i>182</i>
RUS	Датчик активности	
	<i>Инструкция по применению.....</i>	<i>216</i>
PL	Czujnik aktywności	
	<i>Instrukcja obsługi.....</i>	<i>255</i>



DEUTSCH



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.

1. Zum Kennenlernen	3	6.11 Nachrichten	21
2. Zeichenerklärung	6	6.12 Anrufe	22
3. Hinweise	7	6.13 Schlafmodus	23
4. Inbetriebnahme	9	6.14 Aktivitätsalarm	24
5. Akku aufladen	10	6.15 <i>Bluetooth</i> ® aktivieren /	
6. Funktionen	12	deaktivieren	25
6.1 Funktionsübersicht	12	6.16 Smartphone-Suche	26
6.2 Uhrzeit / Datum / Akku-Anzeige	17	6.17 Fernauslöser für Smartphone-	
6.3 Herzfrequenz	17	Kamera	27
6.4 Schritte/Bewegungen	18	7. Datenübertragung auf Smartphone	29
6.5 Kalorienverbrauch	18	8. Ersatz- und Verschleißteile	29
6.6 Zurückgelegte Distanz	18	9. Reinigung	30
6.7 Aktive Zeit	19	10. Häufig gestellte Fragen	30
6.8 Tagesziel Fortschritt	19	11. Entsorgung	36
6.9 Stoppuhr	19	12. Technische Daten	37
6.10 Alarm	20	13. Garantie/Service	38

Lieferumfang

Überprüfen Sie den Lieferumfang auf äußere Unversehrtheit der Kartonverpackung und auf die Vollständigkeit des Inhalts. Vor dem Gebrauch ist sicherzustellen, dass das Gerät und Zubehör keine sichtbaren Schäden aufweisen und jegliches Verpackungsmaterial entfernt wird. Benutzen Sie es im Zweifelsfall nicht und wenden Sie sich an Ihren Händler oder an die angegebene Kundendienstadresse.

- 1 x Gebrauchsanweisung
- 1 x Aktivitätssensor-Armband
- 1 x USB-Ladekabel

1. Zum Kennenlernen

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Produkt unseres Sortimentes entschieden haben. Unser Name steht für hochwertige und eingehend geprüfte Qualitätsprodukte aus den Bereichen Wärme, Gewicht, Blutdruck, Blutzucker, Körpertemperatur, Puls, Sanfte Therapie, Massage und Luft. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanweisung aufmerksam 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

Warum einen Aktivitätssensor tragen?

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Wohlbefinden verbessert. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen der Aktivitätssensor AS 97. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Bewegung im Alltag motivieren.

Zusätzlich verfügt der Aktivitätssensor über einen Sensor zur Messung der Herzfrequenz. Auf diese Weise können Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit am Handgelenk messen.

Mit Hilfe der kostenlosen „beurer HealthManager“-App werden Ihre Bewegungsaktivitäten bequem vom Aktivitätssensor auf Ihr Smartphone übertragen. So können Sie Ihre Aufzeichnungen einfach und übersichtlich jederzeit auf Ihrem Smartphone betrachten. Sie können die Herzfrequenz-Aufzeichnungen auch als Live Tracking (nur per App möglich) über beispielsweise die Runtastic App oder ähnliche Sports-Apps betrachten. Darüber hinaus können Sie sich über eingegangene Nachrichten (z.B. SMS oder WhatsApp), oder Anrufe benachrichtigen lassen, und dies alles bequem am Handgelenk. So haben Sie alles schnell im Blick und sind immer auf dem Laufenden.

Der Aktivitätssensor bietet zusammen mit der „beurer HealthManager“-App die folgenden Funktionen:

- Anzeige Uhrzeit und Datum
- Herzfrequenzmessung
- Anzeige täglich zurückgelegte Schritte, Distanz, Kalorienverbrauch, aktive Zeit und Fortschritt des Tagesziels (in %)
- Darstellung der einzelnen Schlafphasen
- Vibrationsalarme
- Bewegungserinnerung
- Benachrichtigungen über Anrufe und Nachrichten (z. B. SMS oder WhatsApp).
- Stoppuhr
- Smartphone-Suche
- Fernauslöser für Smartphone-Kamera

Systemvoraussetzungen:

Für die „beurer HealthManager“ App

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Datenübertragung per *Bluetooth*® wireless technology

Der Aktivitätssensor verwendet *Bluetooth*® low energy technology, Frequenzband 2,4000 – 2,4835 GHz, die in dem Frequenzband abgestrahlte maximale Sendeleistung <20 dBm, kompatibel mit *Bluetooth*® 4.0 Smartphones / Tablets.

Änderungen der technischen Angaben ohne Benachrichtigung sind aus Aktualisierungsgründen vorbehalten.

2. Zeichenerklärung

Folgende Symbole werden in dieser Gebrauchsanweisung und auf dem Gerät verwendet:

	WARNUNG Warnhinweis auf Verletzungsgefahren oder Gefahren für Ihre Gesundheit.		Hersteller
	Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien.		Gebrauchsanweisung lesen

3 ATM	Der Aktivitätssensor ist geschützt gegen einen Wasserdruck von 3 ATM (entspricht ca. 3 bar bzw. einer theoretischen Wassersäule von 30m).	 5 V, 2A	Stromversorgung
	Entsorgung gemäß Elektro- und Elektronik-Altgeräte EG-Richtlinie – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		

3. Hinweise



WARNUNG

Vermeiden Sie Kontakt mit Sonnencremes oder ähnlichem, da diese die Kunststoffteile beschädigen könnten.

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Der Aktivitätssensor ist geschützt gegen einen zeitweiligen Wasserdruck von 3 ATM (entspricht ca. 3 bar bzw. einer theoretischen Wassersäule von 30m). Der Aktivitätssensor ist gegen Wasserspritzer wie z.B. Regen geschützt. Es kann während dem Duschen oder Untertauchen des Aktivitätssensors in vereinzelten

Fällen vorkommen, dass der vorherrschende Wasserdruck zu hoch ist und der Aktivitätssensor dadurch beschädigt wird. Von der Verwendung beim Schwimmen wird abgeraten. Der Aktivitätssensor ist nicht zum Tauchen geeignet.

- Der Aktivitätssensor enthält Magnete. Befragen Sie daher vor der Benutzung des Aktivitätssensors Ihren Arzt, wenn Sie einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder ein anderes elektronisches Implantat tragen.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie mit einem neuen Trainingsprogramm beginnen.
- Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Die gemessenen Werte und die Herzfrequenzmessung des Aktivitätssensors sind nicht dafür geeignet, Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder diesen vorzubeugen.

Hinweise zum Umgang mit Akkus

- Wenn Flüssigkeit aus einer Akkuzelle mit Haut oder Augen in Kontakt kommt, die betroffene Stelle mit Wasser auswaschen und ärztliche Hilfe aufsuchen.
- Schützen Sie Akkus vor übermäßiger Wärme.
-  **Explosionsgefahr!** Keine Akkus ins Feuer werfen.
- Laden Sie den Akku vor der ersten Inbetriebnahme vollständig auf (siehe Kapitel 5).
- Keine Akkus zerlegen, öffnen oder zerkleinern.
- Nur in der Gebrauchsanweisung aufgeführte Ladegeräte verwenden.

- Akkus müssen vor dem Gebrauch korrekt geladen werden. Die Hinweise des Herstellers bzw. die Angaben in dieser Gebrauchsanweisung für das korrekte Laden sind stets einzuhalten.
- Laden Sie den Akku mindestens alle 6 Monate vollständig auf.

4. Inbetriebnahme

Um den Aktivitätssensor in Betrieb zu nehmen, halten Sie die Taste für 5 Sekunden gedrückt. Falls sich der Aktivitätssensor nicht einschalten lässt, ist der Akku des Aktivitätssensors leer. Laden Sie den Akku wie in Kapitel „5. Akku aufladen“ beschrieben auf.

1. Vergewissern Sie sich, dass ihr Smartphone mit dem Internet verbunden ist.
2. Aktivieren Sie *Bluetooth®* auf ihrem Smartphone.
3. Laden Sie die kostenlose App „beurer HealthManager“ im Apple App Store (iOS) oder bei Google Play (Android™) herunter.



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



4. Starten Sie die „beurer HealthManager“ App und folgen Sie den Anweisungen. Im Einstellungsmenü der App den AS 97 auswählen und verbinden. Auf dem Aktivitätssensor wird ein zufallsgenerierter sechsstelliger PIN Code angezeigt, zeitgleich erscheint auf dem Smartphone ein Eingabefeld in das Sie diesen sechsstelligen PIN Code eingeben müssen. Nach erfolgreicher Verbindung können Sie Ihre persönlichen Daten einstellen. Auf Wunsch können Sie Alarme aktivieren / einstellen, sich über Anrufe / Nachrichten benachrichtigen lassen oder eine Bewegungserinnerung aktivieren / einstellen.

Tipps für ein erfolgreiches Pairen des Aktivitätssensors mit dem Smartphone

- Positionieren Sie das Smartphone so nah wie möglich an Ihren Aktivitätssensor.
- Halten Sie 30 m Abstand zu anderen *Bluetooth*® Sensoren/Geräten.

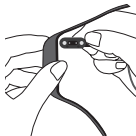
5. Akku aufladen

Sobald die Akkustandsanzeige des Aktivitätssensors einen leeren Akku anzeigt, müssen Sie den Akku aufladen. Um den Akku aufzuladen, gehen Sie wie folgt vor:



1. Stecken Sie den USB-Stecker Ihres USB-Ladekabels in den USB-Anschluss Ihres eingeschalteten Computers.

2. Verbinden Sie den Magnetverschluss des USB Ladekabels wie abgebildet mit Ihrem Aktivitätssensor. Achten Sie darauf, dass das Ladekabel richtig sitzt. Nur dann wird der Akku geladen.
3. Den aktuellen Ladezustand sehen Sie an der Akkustand-anzeige. Im Normalfall dauert eine vollständige Aufladung des Akkus ca. 3 Stunden. Sobald der Akku des Geräts vollständig geladen ist, erscheint auf dem Display das Wort **FULL**.



WARNUNG

Laden Sie den Aktivitätssensor **NICHT**, wenn die zwei Ladekontakte auf der Rückseite des Geräts nass sind. Tupfen Sie gegebenenfalls die zwei Ladekontakte vorsichtig mit einem Tuch trocken. Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Gerät entsorgen.

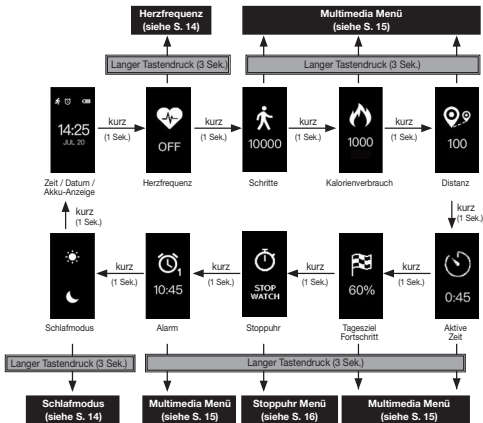
6. Funktionen

6.1 Funktionsübersicht

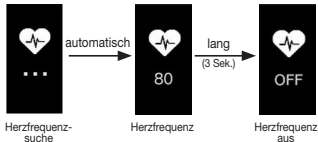
Der Aktivitätssensor besitzt folgende Funktionen: Uhrzeit mit Datum und Akkustand, Herzfrequenzmessung, Schrittzähler, Kalorienverbrauch, zurückgelegte Distanz, Aktive Zeit, Tagesziel, Stoppuhr, Alarm, Bewegungserinnerung, Schlafmodus, Nachrichten- / Anrufbenachrichtigung, Smartphone-Suche und Fernauslöser für Smartphone-Kamera.

Die Werte werden täglich um 0 Uhr auf Null gesetzt. Die Zählung startet daraufhin wieder von vorne.

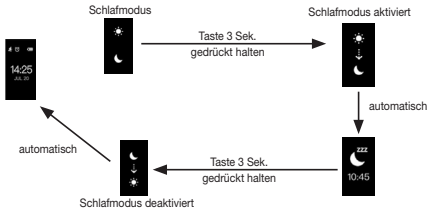
Um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, drücken Sie am Aktivitätssensor die Taste.



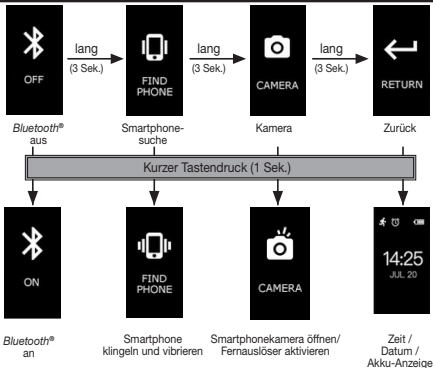
Herzfrequenz



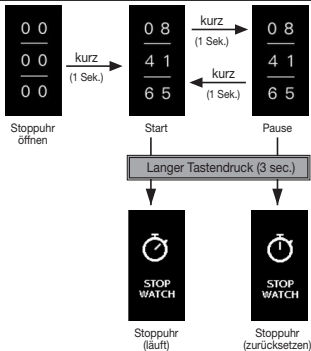
Schlafmodus



Multimedia Menü



Stoppuhr Menü



6.2 Uhrzeit / Datum / Akku-Anzeige

Der Aktivitätssensor zeigt die aktuelle Uhrzeit, das Datum und den Akkustand an. Sobald der Aktivitätssensor mit dem Smartphone synchronisiert wurde, wird die aktuelle Uhrzeit und Datum des Smartphones auf den Aktivitätssensor übertragen. Wenn oben im Display  erscheint, ist der Aktivitätsalarm aktiviert. Mehr Informationen zum Aktivitätsalarm finden Sie im Kapitel „Aktivitätsalarm“. Wenn oben im Display  erscheint, ist ein Alarm aktiviert. Wenn oben im Display  dauerhaft leuchtet, ist der Aktivitätssensor über *Bluetooth*® mit der App verbunden. Wenn  blinkt, ist *Bluetooth*® am Aktivitätssensor aktiviert, aber nicht mit der App verbunden. Wenn  nicht im Display erscheint, ist *Bluetooth*® am Aktivitätssensor deaktiviert.



6.3 Herzfrequenz

Der Aktivitätssensor besitzt einen optischen Sensor, mit dessen Hilfe die Herzfrequenz in Echtzeit gemessen werden kann. Um die Herzfrequenzmessung zu starten, drücken Sie die Taste am Aktivitätssensor so oft, bis  im Display erscheint.



Halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint . Der Aktivitätssensor beginnt mit der Erfassung der Herzfrequenz. Sobald der Aktivitätssensor eine Herzfrequenz erfasst hat, erscheint der Messwert im Display .



Sollte der Aktivitätssensor keine Herzfrequenz erfassen, erscheint im Display . Prüfen Sie in diesem Fall, ob der Lichtsensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist. Drücken Sie anschließend erneut die Taste zur Aktivierung der Herzfrequenzmessung.

6.4 Schritte/Bewegungen

Der Aktivitätssensor zeigt die Bewegungen in Schritte an. Die Schritte werden mittels eines 3D-Sensors im Gehäuseinneren des Aktivitätssensors erfasst.



6.5 Kalorienverbrauch

Der Aktivitätssensor errechnet Ihren Kalorienverbrauch anhand Ihrer in der App angegebenen Angaben (Körpergröße, Alter, Geschlecht, Gewicht) und Ihrer getätigten Schritte. Wenn Sie morgens aufwachen, zeigt der Aktivitätssensor bereits eine Anzahl an verbrauchten Kalorien an, da der Körper auch im Ruhezustand Kalorien verbraucht. Das Gerät rechnet die im Ruhezustand verbrauchten Kalorien automatisch mit.



6.6 Zurückgelegte Distanz

Mittels Ihrer in der App angegebenen Körpergröße ermittelt der Aktivitätssensor Ihre Schrittlänge. Sie können die Schrittlänge auch individuell ändern. Anhand der Schrittlänge und der Anzahl der Schritte berechnet der Aktivitätssensor nun Ihre zurückgelegte Distanz. Die angezeigte Dis-



tanz ist nur ein grober Richtwert und stimmt nicht unbedingt mit der tatsächlichen Distanz überein.

6.7 Aktive Zeit

Die aktive Zeit zeigt Ihnen an, wie lange Sie bereits aktiv in Bewegung sind. Die aktive Zeit zählt ausschließlich die Zeit in der Sie sich in Bewegung befinden.



0:45

6.8 Tagesziel Fortschritt

In den Einstellungen der „beurer HealthManager“-App können Sie ein Tagesziel festlegen (z.B. 10000 Schritte). Den aktuellen Fortschritt des eingestellten Tagesziels (in %) können Sie auf dem Display des Aktivitätssensors ablesen.



60%

6.9 Stoppuhr

Um die Stoppuhr zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie die Taste am Aktivitätssensor so oft, bis im Display „STOP WATCH“ erscheint
2. Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint .



STOP
WATCH

3. Um die Stoppuhr zu starten, drücken Sie die Taste am Aktivitätssensor.
4. Um die Stoppuhr zu pausieren, drücken Sie erneut die Taste am Aktivitätssensor.
5. Um die Stoppuhr zu verlassen und ins Hauptmenü zurückzukehren, halten Sie die Taste am Aktivitätssensor für 3 Sekunden gedrückt.



Wenn Sie während der laufenden Stoppuhr ins Hauptmenü zurückkehren, läuft die Stoppuhr im Hintergrund weiter.

Wenn Sie während der pausierten Stoppuhr ins Hauptmenü zurückkehren, wird die Stoppuhr zurückgesetzt. Beim nächsten Aufruf der Stoppuhr erscheint dann wieder



6.10 Alarm

Sie können über die „beurer HealthManager“-App verschiedene Alarmzeiten einstellen. Sobald die Alarmzeit erreicht ist, beginnt der Aktivitätssensor zu vibrieren.



10:45

6.11 Nachrichten

Wenn auf Ihrem Smartphone Nachrichten (z.B. SMS oder WhatsApp) über Push eingegangen sind, können Sie sich über das Display des Aktivitätssensors benachrichtigen lassen. Voraussetzungen hierfür sind, dass der Aktivitätssensor über *Bluetooth®* mit dem Smartphone verbunden ist und die „beurer HealthManager“ App eingerichtet ist.

Sobald die Nachricht eintrifft, erscheint zunächst der Absender im Display. Wenn Sie die Taste drücken erscheint im Display ein Teil der Nachricht. Durch erneutes Drücken der Taste können Sie die Nachricht weiterlesen. Bei längeren Nachrichten wird nicht der komplette Inhalt angezeigt.



Taste drücken

Hello,
this is a
test message,
I like this
new Activity

Taste drücken

ty Tracker



Die Benachrichtigungen erscheinen nur dann auf dem Display des Aktivitätssensors, wenn Sie die "Push-Funktion" auf Ihrem Smartphone aktiviert haben.

Sind die Absender mit der Telefonnummer auf Ihrem Smartphone mit dem Namen und Nummer gespeichert, so wird der Name angezeigt.

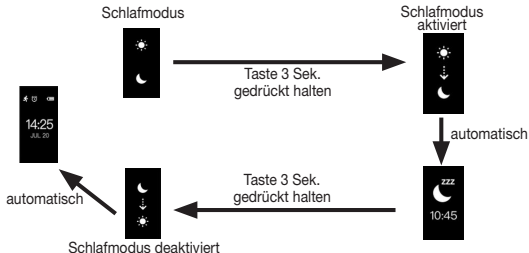
6.12 Anrufe

In den Einstellungen der „beurer HealthManager“-App können Sie einstellen, dass Sie über Anrufe am Aktivitätssensor benachrichtigt werden. Voraussetzungen hierfür sind, dass der Aktivitätssensor über *Bluetooth®* mit dem Smartphone verbunden ist und die „beurer HealthManager“-App eingerichtet ist.



6.13 Schlafmodus

Um Ihre Bewegungen im Schlaf zu messen, schalten Sie das Gerät vor dem Schlafen gehen in den Schlafmodus. Drücken Sie dazu in der Schlafmodus-Anzeige 3 Sekunden lang die Taste Aktivitätssensor. Nach einer Sekunde schaltet der Aktivitätssensor automatisch in den Schlafmodus. Wenn Sie morgens aufwachen, halten Sie die Taste am Aktivitätssensor für ca. 3 Sekunden gedrückt, um den Aktivitätssensor wieder aus dem Schlafmodus zu wecken.



Optional können Sie über die App ein Zeitintervall festlegen indem sich der Aktivitätssensor automatisch in den Schlafmodus versetzt und anschließend wieder in den Aktivitätsmodus übergeht. Zusätzlich können Sie eine Schlaferinnerung festlegen.

Wenn Sie den Schlafmodus aktivieren während die Herzfrequenzmessung aktiviert ist, wird zusätzlich das Herz-Symbol  angezeigt.

Achtung: Die Herzfrequenzmessung ist dann nur als Live Tracking (nur per App) über beispielsweise die Runtastic App oder ähnliche Sports-Apps möglich.

Achtung: Der Aktivitätssensor hat mit aktivierter Herzfrequenzmessung einen deutlich höheren Stromverbrauch. Es kann sein, dass der Akku des Aktivitätssensor nach dem Aufwachen leer ist und geladen werden muss.

6.14 Aktivitätsalarm

Sie können in den Einstellungen der „beurer HealthManager“ App eine Bewegungserinnerung einstellen. Sie können eine Start- und Endzeit einstellen während die Bewegungserinnerung aktiv ist, beispielsweise von 09:00 - 18:00 Uhr. Zusätzlich können Sie die Inaktivitätsdauer festlegen. Wenn Sie sich nun während der eingestellten Inaktivitätsdauer nicht bewegen, beginnt der Aktivitätssensor zu vibrieren und im Display erscheint



6.15 *Bluetooth*® aktivieren/deaktivieren



Wenn Sie *Bluetooth*® deaktivieren, kann der Aktivitätssensor nicht mit der „beurer HealthManager“ App verbunden werden.

Um *Bluetooth*® am Aktivitätssensor zu aktivieren/deaktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie zweimal die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint die Schrittzahl .
2. Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  „ON“.
3. Drücken Sie die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint  „OFF“. *Bluetooth*® ist nun am Aktivitätssensor deaktiviert. Um *Bluetooth*® wieder zu aktivieren, drücken Sie erneut die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint wieder  „ON“.
4. Um in das Hauptmenü zurückzukehren, halten Sie die Taste am Aktivitätssensor für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  „FIND PHONE“. Halten Sie danach die Taste am Aktivitätssensor erneut für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  „CAMERA“. Halten Sie nun die Taste am Aktivitätssensor erneut für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint . Drücken Sie nun kurz die

Taste am Aktivitätssensor. Auf dem Display erscheint das Hauptmenü mit Uhrzeit, Datum und Akkustand.

6.16 Smartphone-Suche

Wenn Sie Ihr Smartphone nicht mehr finden können, haben Sie die Möglichkeit mit Hilfe des Aktivitätssensors das Smartphone klingeln und vibrieren zu lassen.



Um mit dem Aktivitätssensor das Smartphone klingeln und vibrieren zu lassen,

- müssen beide Geräte über *Bluetooth*® verbunden sein,
- dürfen am Smartphone Töne und Vibration nicht deaktiviert sein,
- muss die Distanz zwischen beiden Geräten unter 5 Metern betragen,
- muss die „beurer HealthManager“ App auf dem Smartphone geöffnet sein.

Um die Smartphone-Suche zu starten, gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie zweimal die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint die Schrittzahl
2. Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint
3. Halten Sie erneut die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint



4. Drücken Sie nun kurz die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint . Der Aktivitätssensor versucht nun das Smartphone zu finden. Sobald der Aktivitätssensor das Smartphone gefunden hat, ertönt am Smartphone ein Alarmton und es beginnt zu vibrieren.
5. Um die Smartphone-Suche abzubrechen und in das Hauptmenü zurückzukehren, halten Sie die Taste am Aktivitätssensor für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint . Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor erneut für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint . Drücken Sie nun kurz die Taste am Aktivitätssensor. Auf dem Display erscheint das Hauptmenü mit Uhrzeit, Datum und Akkustand.

6.17 Fernauslöser für Smartphone-Kamera

Mit dem Aktivitätssensor können Sie auch die Smartphone-Kamera auslösen. Auf diese Weise können Sie einfach und bequem Fotos machen, ohne das Smartphone in der Hand halten zu müssen.



Um mit dem Aktivitätssensor die Smartphone-Kamera auslösen zu können,

- müssen beide Geräte über *Bluetooth*® verbunden sein,
- muss die Distanz zwischen beiden Geräten unter 5 Metern betragen,
- muss die „beurer HealthManager“ App auf dem Smartphone geöffnet sein.

Um die Smartphone-Kamera über den Aktivitätssensor auszulösen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Öffnen Sie auf Ihrem Smartphone die „beurer HealthManager“ App.
2. Drücken Sie zweimal die Taste am Aktivitätssensor. Im Display erscheint die Schrittzahl .
3. Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint .
4. Halten Sie erneut die Taste am Aktivitätssensor 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  „FIND PHONE“.
5. Halten Sie die Taste am Aktivitätssensor erneut für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint  „CAMERA“.
6. Drücken Sie kurz die Taste am Aktivitätssensor. Die Kamera-App auf dem Smartphone öffnet sich.
7. Drücken Sie erneut kurz die Taste am Aktivitätssensor. Die Kamera-App auf dem Smartphone macht nun ein Foto. Mit jedem weiteren kurzen Tastendruck macht die Kamera-App ein weiteres Foto.
8. Um in das Hauptmenü zurückzukehren, halten Sie die Taste am Aktivitätssensor für 3 Sekunden gedrückt. Im Display erscheint . Drücken Sie nun kurz die Taste am Aktivitätssensor. Auf dem Display erscheint das Hauptmenü mit Uhrzeit, Datum und Akkustand.

7. Datenübertragung auf Smartphone

Um die aufgezeichneten Daten von Ihrem Aktivitätssensor auf die „beurer HealthManager“ App zu übertragen, befolgen Sie die folgenden Handlungsschritte:

1. Aktivieren Sie *Bluetooth*® auf Ihrem Smartphone und am Aktivitätssensor.
2. Öffnen Sie die „beurer HealthManager“ -App.
3. Verbinden Sie Ihren Aktivitätssensor mit der App. Ihre Daten werden automatisch auf das Smartphone übertragen.

8. Ersatz- und Verschleißteile

Die Ersatz- und Verschleißteile sind über die jeweilige Serviceadresse (laut Serviceadressliste) erhältlich. Geben Sie die entsprechende Bestellnummer an.

Bezeichnung	Artikel- bzw. Bestellnummer
USB-Ladekabel	163.164

9. Reinigung

Reinigen Sie Ihren Aktivitätssensor regelmäßig mit einem feuchten Tuch. Entfernen Sie Hautrückstände und Verschmutzungen vom Band und speziell von den Kontaktflächen auf der Innenseite des Bandes damit die Materialien nicht angegriffen werden.

10. Häufig gestellte Fragen

Wie trage ich den Aktivitätssensor korrekt?

Tragen Sie den Aktivitätssensor am linken Handgelenk wenn Sie Rechtshänder sind oder am rechten Handgelenk wenn Sie Linkshänder sind.

Was für einen Nutzen hat der Aktivitätssensor für mich?

Bewegung ist Voraussetzung für ein gesundes Leben. Körperliche Aktivität hält Sie fit und senkt das Risiko für Herz- und Kreislauferkrankungen. Wenn Sie sich bewegen, hilft Ihnen das bei einer Gewichtsreduzierung und Sie werden feststellen, dass sich Ihr Wohlbefinden verbessert. Körperliche Aktivität bezieht sich auf alle energieverbrauchenden Bewegungen. Dabei kommt den täglichen Aktivitäten wie Gehen, Radfahren, Treppensteigen und Hausarbeit ein wesentlicher Anteil zu. Um Ihre tägliche Bewegungsaktivität objektiv einschätzen zu können und zu erfassen, nutzt Ihnen der Aktivitätssensor. Er kann Sie auf diese Weise auch zu verstärkter Be-

wegung im Alltag motivieren. Ein tägliches Pensum von mindestens 7.000 - 10.000 Schritten oder 30 Minuten Aktivität sind optimal.(Quelle: nach WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Wie erfasst der Aktivitätssensor meine Schritte?

Der Aktivitätssensor zeichnet mittels des eingebauten 3D-Sensors Ihre körperliche Aktivität ununterbrochen auf. Dabei werden all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert. Die Angabe der zurückgelegten Strecke kann daher von der tatsächlichen Strecke abweichen.

Wie kann ich meine Aktivitäts/Schlaf-Daten auswerten?

Über die *Bluetooth*[®] Schnittstelle Ihres Aktivitätssensors können Sie Ihre gespeicherten Daten an ein Smartphone (Android™ und iOS) übertragen und dort auswerten. Sie benötigen hierzu lediglich die kostenlose „beurer HealthManager“-App auf Ihrem Smartphone. Der Aktivitätssensor verwendet *Bluetooth*[®] low energy technology, Frequenzband 2,4 GHz.

Wie synchronisiere ich meine Daten mit der App?

Um die aufgezeichneten Daten von Ihrem Aktivitätssensor auf die „beurer HealthManager“-App zu übertragen, folgen Sie den Anweisungen in Kapitel „7. Datenübertragung auf Smartphone“.

Die Datenübertragung auf das Smartphone funktioniert nicht.

Dies kann mehrere Gründe haben:

- Überprüfen Sie, ob Ihr Smartphone/Tablet mit der „beurer HealthManager“-App kompatibel ist.
- Der Aktivitätssensor befindet sich im „Schlafmodus“. Um den „Schlafmodus“ zu verlassen, halten Sie die Taste für 3 Sekunden gedrückt. Auf dem Display des Aktivitätssensors erscheint .

- *Bluetooth*® ist auf Ihrem Smartphone nicht aktiviert. Aktivieren Sie *Bluetooth*® in den Einstellungen Ihres Smartphones.
- Der Akku des Aktivitätssensors ist leer. Wenn sich der Aktivitätssensor nicht einschalten lässt, laden Sie ihn mit dem mitgelieferten USB-Ladekabel auf.
- Überprüfen Sie, ob Sie die korrekte App verwenden. Eine Datenübertragung ist ausschließlich mit der „beurer HealthManager“-App möglich.
- Der Aktivitätssensor ist mit einem anderen Smartphone verbunden. Trennen Sie die Verbindung zuerst, bevor Sie den Aktivitätssensor mit einem anderen Smartphone verbinden.

- **iPhone:**

Wenn Sie ein iPhone verwenden und die *Bluetooth*® Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie zuerst die *Bluetooth*® Verbindung in der „beurer HealthManager“-App.

Gehen Sie anschließend in den Einstellungen Ihres iPhones auf *Bluetooth*® und löschen Sie den AS 97 aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*® Geräte.

Verbinden Sie nun den AS 97 in der „beurer HealthManager“-App erneut über *Bluetooth®*.

- **Android™:**

Wenn Sie ein Android™-Smartphone verwenden und die *Bluetooth®* Verbindung nicht mehr aufgebaut wird, trennen Sie die *Bluetooth®* Verbindung in der „beurer HealthManager“-App und verbinden Sie den AS 97 anschließend erneut.

Wann muss ich den Akku des Aktivitätssensors aufladen?

Laden Sie den Akku des Aktivitätssensors wenn bei Tastendruck auf dem Display oben  angezeigt wird.

Sobald  auf dem Display angezeigt wird, beträgt die Akkuleistung noch maximal 24 Stunden. Lassen Sie den Akku nie ganz leer werden, nur dann ist eine kontinuierliche Datenerfassung möglich.

Wie lade ich den Akku des Aktivitätssensors korrekt auf?

Um den Aktivitätssensor korrekt aufzuladen, folgen Sie den Anweisungen wie in Kapitel „Akku aufladen“ beschrieben.

Kann ich den Aktivitätssensor auch während des Fahrradfahrens tragen?

Sie können den Aktivitätssensors auch während des Fahrradfahrens tragen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie den Sensor an geeigneter Stelle tragen. Eine Platzierung

des Sensors am Bein oder in einer engen bzw. seitlichen Hosentasche ist gut geeignet, nicht geeignet ist das Tragen am Gürtel. Allerdings weicht die Angabe der zurückgelegten Strecke von der tatsächlichen Strecke ab, weil der Aktivitätssensor all Ihre physischen Bewegungen in Schritte interpretiert.

Wie viele Tage/Nächte kann der Aktivitätssensor aufzeichnen?

Der Aktivitätssensor kann bis zu 15 Tage und 15 Nächte aufzeichnen. Sind alle Speicherplätze voll, werden die ältesten Aufzeichnungen automatisch überschrieben. Daher empfehlen wir, die Datenübertragung mindestens einmal wöchentlich durchzuführen.

Wie aktiviere ich den Schlafmodus?

Beachten Sie hierzu die Anweisungen im Kapitel „Schlafmodus“.

Wie kann ich den Vibrationsalarm aktivieren?

Die gewünschte Alarmzeit geben Sie in der „beurer HealthManager“-App ein. Synchronisieren Sie nach Eingabe/Änderung der Alarmzeit den Aktivitätssensor mit der App.

Kann ich den Aktivitätssensor auch während dem Duschen oder Schwimmen tragen?

Der Aktivitätssensor ist geschützt gegen einen zeitweiligen Wasserdruck von 3 ATM (entspricht ca. 3 bar bzw. einer theoretischen Wassersäule von 30m). Der Aktivitätssensor ist gegen Wasserspritzer, wie z.B. Regen geschützt. Es kann während dem

Duschen oder Untertauchen des Aktivitätssensors in vereinzelten Fällen vorkommen, dass der vorherrschende Wasserdruck zu hoch ist und der Aktivitätssensor dadurch beschädigt wird. Von der Verwendung beim Schwimmen wird abgeraten. Der Aktivitätssensor ist nicht zum Tauchen geeignet.

Wie entsorge ich den Aktivitätssensor korrekt?

Beachten Sie hierzu die Hinweise in Kapitel „Entsorgung“.

Wie kann ich den Aktivitätssensor reinigen?

Reinigen Sie den Aktivitätssensor von Zeit zu Zeit sorgfältig mit einem feuchten Tuch.

Wo kann ich ein USB-Ladekabel / Verschlussclip nachbestellen?

Siehe Kapitel „Zubehör- und Verschleißteile“

Was ist alles im Lieferumfang enthalten?

Im Lieferumfang ist ein Aktivitätssensor und ein USB-Ladekabel enthalten.

Was bedeuten die Zeichen auf dem Aktivitätssensor und auf der Verpackung?

Beachten Sie hierzu das Kapitel „Zeichenerklärung“.

11. Entsorgung

Batterien dürfen nicht über den Hausmüll entsorgt werden. Sie können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

- Diese Zeichen finden Sie auf schadstoffhaltigen Akkus:

Pb = Batterie enthält Blei,

Cd = Batterie enthält Cadmium,

Hg = Batterie enthält Quecksilber.



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.



12. Technische Daten

- Gewicht: ca. 36 g (inkl. Kabel)
- Geeignet für Handgelenkumfänge: von ca. 14,5 bis ca. 19,5 cm
- Akku: 150 mAh Li-Ion Polymer
- Akkulaufzeit: max. 15 Tage Stand-by-Betrieb
- Zulässige Betriebsbedingung: 10 – 40 °C
- Speicherkapazität: 15 Tage
- Stromversorgung: 5 V, 2 A
- Wasserdicht: 3 ATM
- *Bluetooth®* low energy technology, Frequenzband 2,4 GHz

Wir garantieren hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Kontaktieren Sie bitte die genannte Serviceadresse (kd@beurer.de), um detailliertere Angaben – wie zum Beispiel die CE-Konformitätserklärung – zu erhalten.

Die Wortmarke Bluetooth® und zugehöriges Logo sind eingetragene Handelsmarken der Bluetooth SIG, Inc. Jedwede Nutzung dieser Marken durch die Beurer GmbH erfolgt unter Lizenz. Weitere Handelsmarken und Handelsnamen sind Eigentum der jeweiligen Inhaber.

13. Garantie/Service

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 10b
89231 Neu-Ulm
Germany

Irrtum und Änderungen vorbehalten

ENGLISH



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.

1. Getting to know your device.....	41	6.10 Alarm	58
2. Signs and symbols	44	6.11 Messages	58
3. Notes	45	6.12 Calls	59
4. Initial use	47	6.13 Sleep mode	60
5. Charging the battery	48	6.14 Activity alarm.....	61
6. Functions.....	50	6.15 Activating/deactivating <i>Bluetooth</i> ®	62
6.1 Overview of functions	50	6.16 Smartphone search	63
6.2 Time/date/battery indicator	55	6.17 Remote timer for smartphone camera	64
6.3 Heart rate	55	7. Transferring data to your smartphone	66
6.4 Steps/movements	56	8. Replacement parts and wearing parts	66
6.5 Calories burned	56	9. Cleaning	67
6.6 Distance covered	56	10. Frequently asked questions.....	67
6.7 Active time	57	11. Disposal	72
6.8 Progress towards daily target ..	57	12. Technical data.....	73
6.9 Stopwatch	57		

Included in delivery

Check that the exterior of the delivery cardboard packaging is intact and make sure that all components are present. Before use, ensure that there is no visible damage to the device or accessories and that all packaging material has been removed. If you have any doubts, do not use the device and contact your retailer or the specified Customer Service address.

- 1 x Instructions for use
- 1 x Activity sensor wrist band
- 1 x USB charging cable

1. Getting to know your device

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, weight, blood pressure, blood glucose, body temperature, pulse, gentle therapy, massage and air. Please 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

Why wear an activity sensor?

Exercise is a prerequisite for leading a healthy life. Physical activity keeps you fit and lowers the risk of heart disease and circulation problems. Exercising helps you to lose weight and you will notice that your well-being improves. Physical activity covers all exercises that use up energy. As a result, daily activities such as walking, cycling, climbing the stairs and household chores play an important part. The AS 97 activity sensor enables you to objectively assess and record your daily motion activity. In this way, it can also motivate you to increase your daily exercise. The activity sensor also has a sensor for measuring your heart rate. This allows you to measure your heart rate in real time on your wrist.

With the free “beurer HealthManager” app, you can easily transfer your motion activity from the activity sensor to your smartphone. This means that you can easily get a clear view of your recordings on your smartphone at any time. You can view the heart rate records via live tracking (only possible using the app), for example using the Runtastic app or similar sports apps. You can also be notified of messages (e.g. text message or WhatsApp) or calls received, all with the convenience of a device worn on the wrist. As a result, you see key information at a glance and keep up to date with all your notifications.

The activity sensor in combination with the “beurer HealthManager” app offers the following functions:

- Display of time and date
- Heart rate measurement
- Display of daily step count, distance, calories burned, active time and progress towards daily target (in %)
- Overview of individual sleep phases
- Vibration alarm
- Move reminder
- Notifications for calls and messages (e.g. text message or WhatsApp).
- Stopwatch
- Smartphone search
- Remote timer for smartphone camera

System requirements:

For the “beurer HealthManager” app

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Data transfer via Bluetooth® wireless technology

The activity sensor uses *Bluetooth*® low energy technology, frequency band 2.4000–2.4835 GHz, the maximum transmission power emitted in the frequency band <20 dBm, compatible with *Bluetooth*® 4.0 smartphones/tablets.

Technical information is subject to change without notification to allow for updates.

2. Signs and symbols

The following symbols appear in these instructions for use and on the device:

	WARNING Warning notice indicating a risk of injury or damage to health.		Manufacturer
	This product satisfies the requirements of the applicable European and national directives.		Read the instructions for use

3 ATM	The activity sensor is protected against water pressure of 3 ATM (corresponds to approx. 3 bar or a theoretical water column of 30 m).	 5 V, 2 A	Power supply
	Disposal in accordance with the Waste Electrical and Electronic Equipment EC Directive – WEEE		

3. Notes



WARNING

Avoid contact with sun cream and similar substances as these could damage the plastic parts.

- Keep packaging material away from children. Choking hazard!
- The activity sensor is protected against temporary water pressure of 3 ATM (corresponds to approx. 3 bar or a theoretical water column of 30 m). The activity sensor is protected against splashes of water, e.g. rain. During showering or immersion of the activity sensor, it is possible in rare cases that the water pressure may be

too high and cause damage to the activity sensor. Use when swimming is not recommended. The activity sensor should not be submerged.

- The activity sensor contains magnets. Therefore, consult your doctor before using the activity sensor if you have a pacemaker, defibrillator or any other electronic implant.
- Consult a doctor before you start a new training programme.
- This device is not a medical device. The measured values and the heart rate measurement of the activity sensor are not suitable for diagnosing, treating, curing or preventing illnesses.

Notes on handling batteries

- If your skin or eyes come into contact with battery fluid, rinse the affected areas with water and seek medical assistance.
- Protect batteries from excessive heat.
-  **Risk of explosion!** Never throw batteries into a fire.
- Fully charge the battery prior to initial use (see Section 5).
- Do not disassemble, open or crush the batteries.
- Only use chargers specified in the instructions for use.

- Batteries must be charged correctly prior to use. The instructions from the manufacturer and the specifications in these instructions for use regarding correct charging must be observed at all times.
- Fully charge the battery at least every 6 months.

4. Initial use

To use the activity sensor for the first time, press and hold the button for 5 seconds. If the activity sensor cannot be switched on, the battery in the activity sensor is flat. Charge the battery as described in Chapter 5 “Charging the battery”.

1. Ensure that your smartphone is connected to the Internet.
2. Activate *Bluetooth*® on your smartphone.
3. Download the free “beurer HealthManager” app from the Apple App Store (iOS) or from Google Play (Android™).



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



4. Start the “beurer HealthManager” app and follow the instructions. In the settings menu of the app, select and connect the AS 97. A randomly generated six-digit PIN code is displayed on the activity sensor, and at the same time an input field appears on the smartphone in which you must enter this six-digit PIN code. After successfully connecting, you can set your personal data. If desired, you can activate/set alarms, be notified of calls/messages or activate/set a move reminder.

Tips for successfully pairing the activity sensor with your smartphone

- Position the smartphone as close as possible to your activity sensor.
- Maintain a distance of 30 m from other *Bluetooth®* sensors/devices.

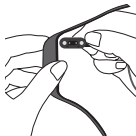
5. Charging the battery

When the battery level indicator on the activity sensor shows an empty battery, you need to charge the battery. To charge the battery, proceed as follows:

1. Turn on your computer and insert the USB plug of your USB charging cable into the USB socket.



2. Connect the magnetic fastening of the USB charging cable to your activity sensor as shown. Ensure that the charging cable is positioned correctly. Only then will the battery be charged.
3. The current charge status is shown by the battery status indicator. It usually takes approx. 3 hours to fully charge the battery. Once the device's battery is fully charged, the word **FULL** appears on the display.



WARNING

Do NOT charge the activity sensor if the two charger contacts on the rear of the device are wet. If necessary, carefully dab the two charger contacts dry with a cloth. If a battery leaks, put on protective gloves and dispose of the device.

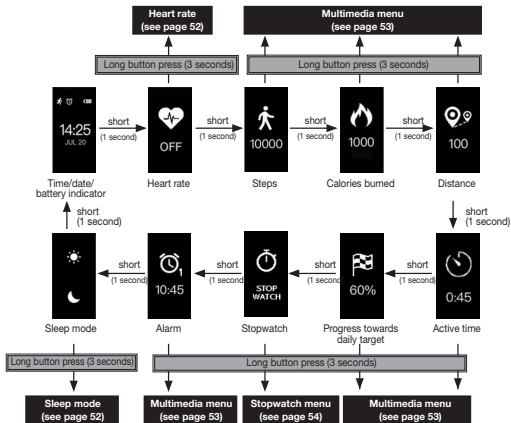
6. Functions

6.1 Overview of functions

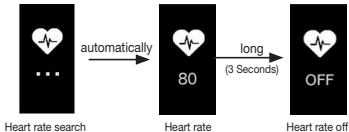
The activity sensor has the following functions: Time, date and battery state, heart rate measurement, pedometer, calories burned, distance covered, active time, daily target, stopwatch, alarm, move reminder, sleep mode, message/call notification, smartphone search and remote timer for smartphone camera.

The values are reset to zero every day at midnight. The counting then starts again from the beginning.

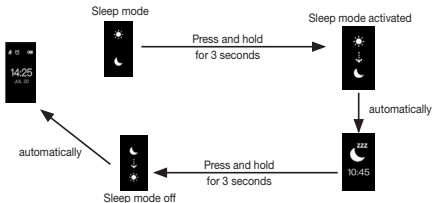
To switch between the individual functions, press the button on the activity sensor.



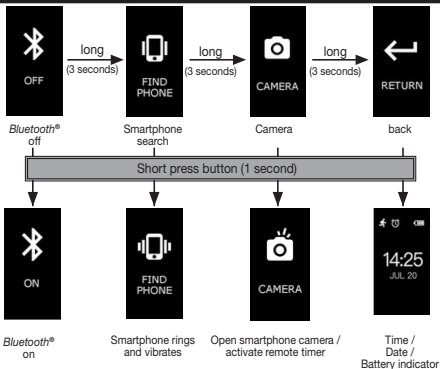
Heart rate

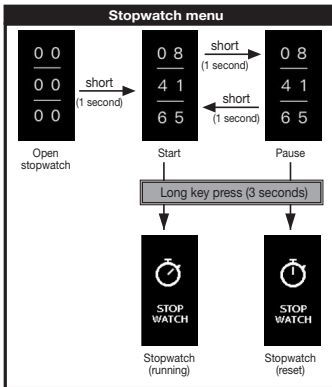


Sleep mode



Multimedia menu





6.2 Time/date/battery indicator

The activity sensor displays the current time, date and battery state. Once the activity sensor has been synchronised with the smartphone, the current time and date on the smartphone are transferred to the activity sensor. If  appears at the top of the display, the activity alarm is activated. You can find more information about the activity alarm in the “Activity alarm” section.

If  appears at the top of the display, an alarm is activated. If  is continuously illuminated at the top of the display, the activity sensor is connected with the app via *Bluetooth®*. If  is flashing, *Bluetooth®* is activated on the activity sensor, but not connected to the app. If  does not appear in the display, *Bluetooth®* is deactivated on the activity sensor.



6.3 Heart rate

The activity sensor has an optical sensor that helps you to measure your heart rate in real time. To start the heart rate measurement, press the button on the activity sensor repeatedly until  appears in the display.



Press and hold the button for 3 seconds.  appears in the display. The activity sensor starts to record the heart rate. Once the activity sensor has recorded a heart rate, the measured value appears in the display .



If the activity sensor does not record a heart rate,  **OFF** appears in the display. In this case, check whether the light sensor on the rear has sufficient contact with the skin and is free of skin particles and dust. Then press the button again to activate the heart rate measurement.

6.4 Steps/movements

The activity sensor shows movements in steps. The steps are recorded with a 3D sensor inside the activity sensor.



6.5 Calories burned

The activity sensor calculates your calories burned using the details you have entered in the app (height, age, gender, weight) and the steps you have taken. When you wake up in the morning, the activity sensor will already show a figure for the number of calories burned, as your body also burns calories whilst resting. The device automatically includes the number of calories burned during resting.



6.6 Distance covered

The activity sensor calculates your stride length using the height you have entered in the app. You can also individually adjust the stride length. The activity sensor then uses the stride length and the number of steps to cal-



culate the distance you have covered. The distance displayed is only a rough guide and does not necessarily correspond to the actual distance.

6.7 Active time

The active time shows you how long you have been active. The active time only counts the time during which you have been moving.

6.8 Progress towards daily target

You can set a daily target in the settings of the “beurer HealthManager” app (e.g. 10,000 steps). You can see the current progress towards the set daily target (in %) on the display of the activity sensor.

6.9 Stopwatch

To start the stopwatch, proceed as follows:

1. Press the button on the activity sensor repeatedly until “STOP WATCH” appears in the display
2. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  appears in the display.
3. To start the stopwatch, press the button on the activity sensor.
4. To pause the stopwatch, press the button on the activity sensor again.



5. To exit the stopwatch and return to the main menu, press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.



If you return to the main menu when the stopwatch is running, the stopwatch continues to run in the background.

If you return to the main menu when the stopwatch is paused, the stopwatch will be reset.  appears again in the display the next time the

stopwatch is opened.

6.10 Alarm

You can set different alarm times via the “beurer HealthManager” app. As soon as the alarm time is reached, the activity sensor starts to vibrate.



10:45

6.11 Messages

You can be notified via the display of the activity sensor when you receive messages (e.g. text message or WhatsApp) via push on your smartphone. The prerequisites for this are that the activity sensor is connected to your smartphone via *Bluetooth*® and the “beurer HealthManager” app is installed. When a message is received, the name of the sender appears in the display initially. If you press the button, part of the message appears in the display.



rainbow

By pressing the button again, you can continue reading the message. With longer messages, the entire content is not displayed.



The notifications only appear on the display of the activity sensor if you have activated the “push function” on your smartphone. If the senders are stored on your smartphone with their name and number, the name will be displayed.

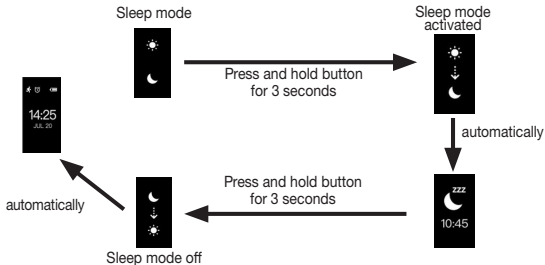
6.12 Calls

In the settings of the “beurer HealthManager” app you can choose to be notified of calls on the activity sensor. The prerequisites for this are that the activity sensor is connected to your smartphone via *Bluetooth*® and the “beurer HealthManager” app is installed.



6.13 Sleep mode

To measure your movements when you are asleep, switch the device to sleep mode before you go to sleep. To do so, press the activity sensor button for 3 seconds in the sleep mode display. After one second, the activity sensor automatically enters sleep mode. When you wake up in the morning, press and hold the button on the activity sensor for approx. 3 seconds to switch off sleep mode on the activity sensor.



Optionally, you can use the app to set a time window during which the activity sensor automatically switches to sleep mode and subsequently returns to activity mode. You can also set a sleep reminder.

If you activate sleep mode while heart rate measurement is activated, the heart symbol  is also displayed.

Important: Heart rate measurement is then only possible as live tracking (only via app), for example using the Runtastic app or similar sports apps.

Important: The activity sensor consumes significantly more power when heart rate measurement is activated. The battery of the activity sensor may be empty when you wake up and need to be charged.

6.14 Activity alarm

You can set a move reminder in the settings of the “beurer HealthManager” app. You can define a start and end time for when the move reminder is active, for example from 9 a.m. to 6 p.m. You can also define an inactivity period. Then if you do not move within the set inactivity period, the activity sensor starts to vibrate and    appears in the display.



6.15 Activating/deactivating *Bluetooth*®



If you deactivate *Bluetooth*®, the activity sensor cannot be connected to the “beurer HealthManager” app.

To activate/deactivate *Bluetooth*® on the activity sensor, proceed as follows:

1. Press the button on the activity sensor twice. The number of steps  appears in the display.
2. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  “ON” appears in the display.
3. Press the button on the activity sensor.  “OFF” appears in the display. *Bluetooth*® is now deactivated on the activity sensor. To reactivate *Bluetooth*®, press the button on the activity sensor again.  “ON” appears in the display again.
4. To return to the main menu, press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  “FIND PHONE” appears in the display. Then hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  “CAMERA” appears in the display. Now press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  appears in the display. Now briefly press the button on the activity sensor. The main menu with the time, date and battery state appears on the display.

6.16 Smartphone search

If you cannot find your smartphone, you have the option of making the smartphone ring and vibrate using the activity sensor.

To make the smartphone ring and vibrate using the activity sensor:

- both devices must be connected via *Bluetooth®*
- sound and vibration must not be deactivated on the smartphone
- the distance between the two devices must be less than 5 metres
- the “beurer HealthManager” app must be open on the smartphone.



To start the smartphone search, proceed as follows:

1. Press the button on the activity sensor twice. The number of steps  appears in the display.
2. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  appears in the display.
3. Press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  appears in the display.
4. Now briefly press the button on the activity sensor.  appears in the display. The activity sensor now tries to find the smartphone. Once the activity sensor has found the smartphone, an alarm sounds on the smartphone and it starts to vibrate.

5. To cancel the smartphone search and return to the main menu, press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  appears in the display. Press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  appears in the display. Now briefly press the button on the activity sensor. The main menu with the time, date and battery state appears on the display.

6.17 Remote timer for smartphone camera

With the activity sensor, you can also trigger the smartphone camera. This allows you to easily and conveniently take photos without having to hold the smartphone in your hand.



To trigger the smartphone camera with the activity sensor:

- both devices must be connected via *Bluetooth®*
- the distance between the two devices must be less than 5 metres
- the “beurer HealthManager” app must be open on the smartphone.

To trigger the smartphone camera via the activity sensor, proceed as follows:

1. Open the “beurer HealthManager” app on your smartphone.
2. Press the button on the activity sensor twice. The number of steps  appears in the display.
3. Press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  appears in the display.

4. Press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  “FIND PHONE” appears in the display.
5. Press and hold the button on the activity sensor again for 3 seconds.  “CAMERA” appears in the display.
6. Briefly press the button on the activity sensor. The camera app will open on your smartphone.
7. Briefly press the button on the activity sensor again. The camera app on the smartphone now takes a photo. With each subsequent brief press of the button the camera app takes another photo.
8. To return to the main menu, press and hold the button on the activity sensor for 3 seconds.  appears in the display. Now briefly press the button on the activity sensor. The main menu with the time, date and battery state appears on the display.

7. Transferring data to your smartphone

To transfer the recorded data from your activity sensor to the “beurer HealthManager” app, proceed as follows:

1. Activate *Bluetooth*® on your smartphone and on the activity sensor.
2. Open the “beurer HealthManager” app.
3. Connect your activity sensor to the app. Your data is now automatically transferred to the smartphone.

8. Replacement parts and wearing parts

Replacement parts and wearing parts are available from the corresponding service address (according to the service address list). Please state the corresponding order number.

Designation	Item number and/or order number
USB charging cable	163.164

9. Cleaning

Regularly clean your activity sensor with a damp cloth. Remove skin residue and dirt from the strap and especially from the contact surfaces on the inside of the strap so that the material is not damaged.

10. Frequently asked questions

What is the correct way to wear the activity sensor?

Wear the activity sensor on your left wrist if you are right-handed, or on your right wrist if you are left-handed.

What benefits does the activity sensor offer me?

Exercise is a prerequisite for leading a healthy life. Physical activity keeps you fit and lowers the risk of heart disease and circulation problems. Exercising helps you to lose weight and you will notice that your well-being improves. Physical activity covers all exercises that use up energy. As a result, daily activities such as walking, cycling, climbing the stairs and household chores play an important part. The activity sensor enables you to objectively assess and record your daily motion activity. In this way, it can also motivate you to increase your daily exercise. A daily quota of at least 7000–10,000 steps or 30 minutes of activity are ideal. (Source: according to WHO, Dr Catrine Tudor-Locke, Dr David R. Bassett Jr)

How does the activity sensor record my steps?

The activity sensor continually records your physical activity using the in-built 3D sensor. All your physical movements are then converted into steps. The information on the distance covered can therefore differ from the actual distance.

How can I analyse my activity and sleep data?

You can transfer your saved data to a smartphone (Android™ and iOS) via the *Bluetooth*® interface of your activity sensor, where you can then analyse it. To do so, you only need the free “beurer HealthManager” app on your smartphone.

The activity sensor uses *Bluetooth*® low energy technology, 2.4 GHz frequency band.

How do I synchronise my data with the app?

To transfer the recorded data from your activity sensor to the “beurer HealthManager” app, follow the instructions in Chapter 7 “Transferring data to your smartphone”.

The data transfer to the smartphone does not work.

There could be several reasons for this:

- Check that your smartphone/tablet is compatible with the “beurer HealthManager” app.
- The activity sensor is in “Sleep mode”. To exit “Sleep mode”, press and hold the button for 3 seconds.



- *Bluetooth*® is not activated on your smartphone. Activate *Bluetooth*® in your smartphone settings.
- The battery in the activity sensor is flat. If the activity sensor does not switch on, charge it with the USB charging cable supplied.
- Check that you are using the correct app. Data transfer is only possible with the “beurer HealthManager” app.
- The activity sensor is connected to another smartphone.
Disconnect the activity sensor first before connecting it to another smartphone.

• iPhone:

If you are using an iPhone and the *Bluetooth*® connection cannot be established, first disconnect the *Bluetooth*® connection in the “beurer HealthManager” app. Then go to *Bluetooth*® in your iPhone settings and delete the AS 97 from the list of connected *Bluetooth*® devices. Now re-connect the AS 97 in the “beurer HealthManager” app via *Bluetooth*®.

• Android™:

If you are using an Android™ smartphone and the *Bluetooth*® connection cannot be established, disconnect *Bluetooth*® in the “beurer HealthManager” app and then re-connect the AS 97.

When should I charge the battery in the activity sensor?

Charge the activity sensor battery if  is shown at the top of the display when pressing the button.



As soon as  is shown on the display, a maximum battery power of 24 hours remains. In order to continuously record data, never allow the battery to deplete completely.

How do I correctly charge the battery in the activity sensor?

To charge the activity sensor correctly, follow the instructions in the Chapter “Charging the battery”.

Can I wear the activity sensor whilst cycling?

You can also wear the activity sensor whilst cycling. It is crucial that you wear the sensor correctly. You can wear the sensor on your leg or in a narrow or side trouser pocket. You should not wear it on your belt. Otherwise, data on the distance covered will deviate from the actual distance as the activity sensor will interpret all your physical movements as steps.

How many days/nights can the activity sensor record?

The activity sensor can record up to 15 days and 15 nights. If all memory spaces are full, the oldest recordings will be automatically overwritten. We therefore recommend that you carry out the data transfer at least once a week.

How do I activate sleep mode?

To do this, follow the instructions in the Chapter “Sleep mode”.

How can I activate the vibration alarm?

Enter the desired alarm time in the “beurer HealthManager” app. Synchronise the activity sensor with the app after entering/changing the alarm time.

Can I also wear the activity sensor in the shower or whilst swimming?

The activity sensor is protected against temporary water pressure of 3 ATM (corresponds to approx. 3 bar or a theoretical water column of 30 m). The activity sensor is protected against splashes of water, e.g. rain. During showering or immersion of the activity sensor, it is possible in rare cases that the water pressure may be too high and cause damage to the activity sensor. Use when swimming is not recommended. The activity sensor should not be submerged.

How do I correctly dispose of the activity sensor?

You can find information about this in the Chapter “Disposal”.

How can I clean the activity sensor?

Carefully clean the activity sensor from time to time using a damp cloth.

Where can I reorder the USB charging cable/fastening clip?

See Chapter “Accessories and wearing parts”

What is included in the delivery?

An activity sensor and a USB charging cable are included in the delivery.

What do the symbols on the activity sensor and packaging mean?

Please see the Chapter “Signs and symbols”.

11. Disposal

Batteries must not be disposed of in the household waste. They may contain poisonous heavy metals and are subject to special refuse treatment.

- The codes below are printed on rechargeable batteries containing harmful substances:

Pb = Battery contains lead

Cd = Battery contains cadmium

Hg = Battery contains mercury



For environmental reasons, do not dispose of the device in the household waste at the end of its useful life.

Dispose of the device 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.



12. Technical data

- Weight: approx. 36 g (incl. cable)
- Suitable for wrist circumferences from approx. 14.5 to approx. 19.5 cm
- Battery: 150 mAh Li-ion polymer
- Battery life: max. 15 days in stand-by mode
- Permissible operating conditions: 10–40°C
- Memory capacity: 15 days
- Power supply: 5 V, 2 A
- Waterproof: 3 ATM
- *Bluetooth*® low energy technology, 2.4 GHz frequency band

We hereby guarantee that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU.

Please contact the specified service address (kd@beurer.de) to obtain detailed information, such as the CE Declaration of Conformity.

The word mark Bluetooth® and the associated logo are registered trademarks of Bluetooth SIG, Inc. Any and all use of these brands by Beurer GmbH is done so under licence. Other trademarks and trade names are the property of the relevant holder.

FRANÇAIS



Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

1. Familiarisation avec l'appareil	75	6.10 Alarme	93
2. Symboles utilisés	78	6.11 Messages	93
3. Remarques	79	6.12 Appels	94
4. Mise en service	81	6.13 Mode sommeil	95
5. Charger la batterie	82	6.14 Alarme d'activité	96
6. Fonctions	84	6.15 Activation/désactivation de la fonction <i>Bluetooth</i> ®	97
6.1 Aperçu des fonctions	84	6.16 Localisation du smartphone .	98
6.2 Affichage de l'heure/de la date/ de la batterie	89	6.17 Déclencheur à distance pour la caméra du smartphone	99
6.3 Fréquence cardiaque	89	7. Transfert des données sur smartphone	101
6.4 Pas/Mouvements	90	8. Pièces de rechange et consommables	102
6.5 Consommation de calories	90	9. Nettoyage	102
6.6 Distance parcourue	91	10. Questions fréquentes	103
6.7 Temps d'activité	91	11. Élimination	109
6.8 Avancée de l'objectif quotidien	91	12. Données techniques	110
6.9 Chronomètre	92		

Contenu

Vérifiez si l'emballage carton extérieur du kit est intact et si tous les éléments sont inclus. Avant l'utilisation, assurez-vous que l'appareil et les accessoires ne présentent aucun dommage visible et que la totalité de l'emballage a bien été retirée. En cas de doute, ne l'utilisez pas et adressez-vous à votre revendeur ou au service client indiqué.

1 mode d'emploi

1 capteur d'activité-bracelet

1 câble de recharge USB

1. Familiarisation avec l'appareil

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir choisi l'un de nos produits. Notre société est réputée pour l'excellence de ses produits et les contrôles de qualité auxquels ils sont soumis. Nos produits couvrent les domaines de la chaleur, du poids, de la pression sanguine, de la glycémie sanguine, de la température corporelle, du pouls, de la thérapie douce, des massages et de l'amélioration de l'air. Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes qui y figurent.

Sincères salutations,

Votre équipe Beurer

Pourquoi porter un capteur d'activité ?

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Celle-ci vous permet de réduire votre poids et contribue en particulier à améliorer votre bien-être. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Le capteur d'activité AS 97 vous permet d'estimer et de faire un suivi objectif de votre activité physique quotidienne. Il peut ainsi également vous motiver à davantage de mouvement au quotidien.

De plus, le capteur d'activité est équipé d'un capteur destiné à mesurer la fréquence cardiaque. Vous pouvez ainsi mesurer votre rythme cardiaque en temps réel au niveau du poignet.

Grâce à l'application gratuite « beurer HealthManager », vos activités physiques peuvent être transférées en toute simplicité du capteur d'activité à votre smartphone. Vous pourrez ainsi visualiser à tout moment, clairement et simplement, vos enregistrements sur votre smartphone. Vous pouvez consulter l'enregistrement de la fréquence cardiaque en temps réel (possible uniquement via l'application) sur l'application Runtastic ou des applications de sport similaires. Vous pouvez également être averti des messages entrants (par ex. SMS ou WhatsApp) ou des appels, tout cela confortablement sur votre poignet. Vous gardez tout à l'œil et vous restez à jour.

Le capteur d'activité et l'application « beurer HealthManager » proposent les fonctions suivantes :

- Affichage de l'heure et de la date
- Mesure de la fréquence cardiaque
- Affichage quotidien des pas effectués, de la distance, de la consommation de calories, du temps d'activité et de l'avancée de l'objectif quotidien (en %)
- Présentation des différentes phases de sommeil
- Alarme par vibration
- Mémoire des mouvements
- Notifications des appels et des messages (par ex. SMS ou WhatsApp).
- Chronomètre
- Localisation du smartphone
- Déclencheur à distance pour la caméra du smartphone

Configuration requise :

Pour l'application « beurer HealthManager »

- iOS ≥ 8.0 /
Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Transfert de données par technologie sans fil *Bluetooth®*

Le capteur d'activité utilise la technologie *Bluetooth®* low energy technology, la fréquence 2,4000 – 2 4835 GHz, la puissance d'émission max. <20 dBm et il est compatible avec les smartphones et tablettes *Bluetooth®* 4.0.

Des modifications pourront être apportées aux caractéristiques techniques sans avis préalable à des fins d'actualisation.

2. Symboles utilisés

Les symboles suivants sont employés dans ce mode d'emploi et sur l'appareil :

	AVERTISSEMENT Ce symbole vous avertit des risques de blessures ou des dangers pour votre santé.		Fabricant
	Ce produit répond aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur.		Veuillez lire le mode d'emploi

3 ATM	Le capteur d'activité est protégé contre une pression d'eau de 3 ATM (correspond à environ 3 bars ou une colonne d'eau de 30 m).	 5 V, 2 A	Alimentation électrique
	Élimination conformément à la directive européenne WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques		

3. Remarques



AVERTISSEMENT

Évitez le contact avec de la crème solaire (ou autres), car cela pourrait endommager les pièces en plastique.

- Maintenez les emballages hors de la portée des enfants. Ils pourraient s'étouffer !
- Le capteur d'activité est protégé contre une pression d'eau temporaire de 3 ATM (correspond à environ 3 bars ou une colonne d'eau de 30 m). Le capteur d'activité est protégé contre les projections d'eau comme, par exemple, les gouttes de pluie. Dans de rares cas, pendant la douche ou l'immersion du capteur d'activité, il se

peut que la pression d'eau soit trop élevée et que cela entraîne des dommages au capteur d'activité. Il est déconseillé de l'utiliser pendant les séances de natation. Le capteur d'activité n'est pas adapté pour la plongée.

- Le capteur d'activité contient des aimants. Avant d'utiliser le capteur d'activité, demandez conseil à votre médecin si vous portez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou d'autres implants électroniques.
- Consultez un médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.
- Cet appareil n'est pas un dispositif médical. Les valeurs mesurées et la mesure de la fréquence cardiaque du capteur d'activité ne sont pas prévues pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir les maladies.

Remarques relatives aux batteries

- Si du liquide de la cellule de batterie entre en contact avec la peau ou les yeux, rincez la zone touchée avec de l'eau et consultez un médecin.
- Protégez les batteries d'une chaleur excessive.
-  **Risque d'explosion !** Ne jetez pas les batteries dans le feu.
- Avant la première utilisation, chargez complètement la batterie (voir chapitre 5).
- Ne démontez, n'ouvrez ou ne cassez pas les batteries.
- N'utilisez que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.

- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respectez toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Chargez complètement la batterie au moins une fois tous les 6 mois.

4. Mise en service

Pour allumer le capteur d'activité, maintenez la touche enfoncée pendant 5 secondes. Si le capteur d'activité ne se met pas en marche, c'est que sa batterie est vide. Chargez la batterie comme indiqué au chapitre « 5. Charger la batterie ».

1. Assurez-vous que votre smartphone est connecté à Internet.
2. Activez la fonction *Bluetooth*® sur votre smartphone.
3. Téléchargez l'application gratuite « beurer HealthManager » sur l'App Store (iOS) ou sur Google Play (Android™).



Selon les paramètres du smartphone, la connexion à Internet ou le transfert des données peut entraîner des coûts supplémentaires.



4. Lancez l'application « beurer HealthManager » et suivez les instructions. Dans le menu de l'application, sélectionnez et connectez l'AS 97. Le capteur d'activité affiche un code PIN à six caractères généré aléatoirement et, en même temps, le smartphone affiche un champ dans lequel vous devez saisir ce code PIN à six caractères. Une fois la connexion établie, vous pouvez régler vos données personnelles. Vous pouvez activer/désactiver l'alarme, demander à recevoir les appels/messages ou activer/régler la mémoire des mouvements.

Conseils pour le couplage entre le capteur d'activité et le smartphone

- Placez le smartphone aussi proche que possible du capteur d'activité.
- Conservez une distance de 30 m avec d'autres appareils/capteurs *Bluetooth®*.

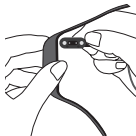
5. Charger la batterie

Lorsque l'état de la batterie du capteur d'activité affiche une batterie vide, vous devez charger la batterie. Pour charger la batterie, procédez comme suit :



1. Raccordez la fiche USB de votre câble de charge dans la prise USB de votre ordinateur allumé.

2. Raccordez la pince du câble de recharge USB au capteur d'activité comme indiqué sur l'illustration. Assurez-vous que le câble de charge est correctement positionné. Ceci est nécessaire au chargement de la batterie.
3. Vous pouvez voir l'état de charge actuel sur l'affichage de l'état de la batterie. Normalement, un chargement complet de la batterie dure environ 3 heures. Dès que la batterie de l'appareil est complètement chargée, **FULL** s'affiche à l'écran.



AVERTISSEMENT

Ne chargez **PAS** le capteur d'activité lorsque les deux contacts de charge à l'arrière de l'appareil sont humides. Dans ce cas, essuyez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon.

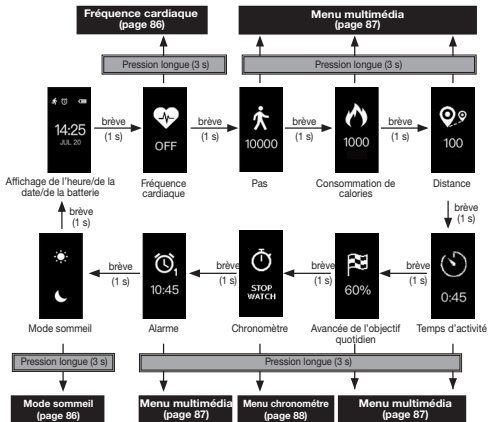
Si une batterie a fui, enfiler des gants de protection et nettoyez l'appareil.

6. Fonctions

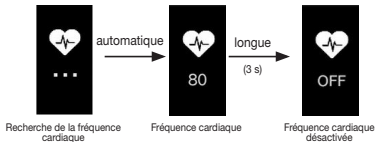
6.1 Aperçu des fonctions

Le capteur d'activité propose les fonctions suivantes : heure, date et état de la batterie, mesure de la fréquence cardiaque, podomètre, consommation de calories, distance parcourue, temps d'activité, objectif quotidien, chronomètre, alarme, mémoire des mouvements, mode sommeil, notifications des messages/appels, localisation du smartphone et déclencheur à distance pour la caméra du smartphone. Toutes les valeurs sont remises à zéro chaque jour à minuit. Les calculs et mesures reprennent alors à nouveau depuis le début.

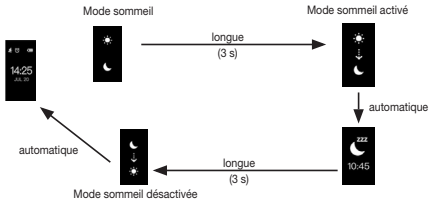
Pour naviguer entre les fonctions, appuyez sur la touche du capteur d'activité.



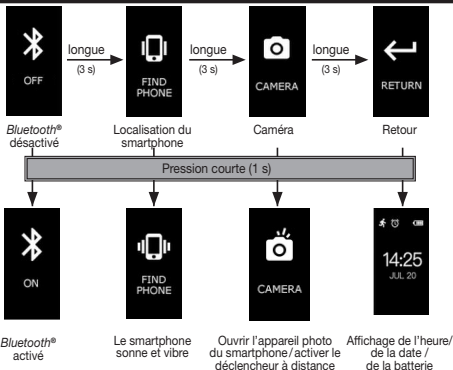
Fréquence cardiaque



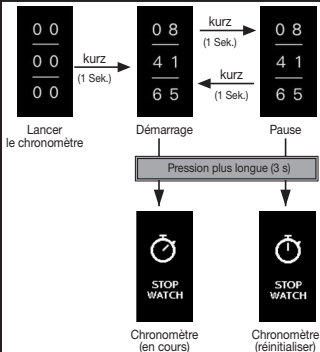
Mode sommeil



Menu multimédia



Menu chronomètre



6.2 Affichage de l'heure/de la date/de la batterie

Le capteur d'activité indique l'heure et la date actuelles, ainsi que l'état de la batterie. Une fois que le capteur d'activité a été synchronisé avec le smartphone, l'heure et la date actuelles de ce dernier sont transférées vers le capteur d'activité. Lorsque  s'affiche en haut de l'écran, cela signifie que l'alarme d'activité est activée. Vous trouverez davantage d'informations sur l'alarme d'activité au chapitre « Alarme d'activité ». Lorsque  s'affiche en haut de l'écran, cela signifie qu'une alarme est activée. Lorsque  s'affiche durablement à l'écran, cela signifie que le capteur d'activité est connecté à l'application via la fonction *Bluetooth*®. Lorsque  clignote, cela signifie que la fonction *Bluetooth*® est activée sur le capteur d'activité, mais que ce dernier n'est pas connecté à l'application. Lorsque  n'est pas affiché à l'écran, cela signifie que la fonction *Bluetooth*® n'est pas activée sur le capteur d'activité.



6.3 Fréquence cardiaque

Le capteur d'activité est équipé d'un capteur optique, qui permet de mesurer la fréquence cardiaque en temps réel. Pour démarrer la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez plusieurs fois sur la touche du capteur d'activité jusqu'à ce que  s'affiche à l'écran.



Maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran. Le capteur d'activité commence à détecter la fréquence cardiaque. Dès que le capteur d'activité a détecté une fréquence cardiaque, la valeur s'affiche à l'écran .

Si le capteur d'activité n'a toujours pas détecté de fréquence cardiaque,  s'affiche à l'écran. Dans ce cas, vérifiez si le contact avec la peau du capteur de lumière à l'arrière est suffisant et qu'il est exempt de peaux mortes ou de poussière. Appuyez ensuite à nouveau sur la touche pour activer la mesure de la fréquence cardiaque.

6.4 Pas/Mouvements

Le capteur d'activité indique les mouvements en termes de nombre de pas. Les mesures sont enregistrées au moyen d'un capteur 3D situé à l'intérieur du boîtier du capteur d'activité.



6.5 Consommation de calories

Le capteur d'activité calcule votre consommation de calories en fonction des données paramétrées dans l'application (taille, âge, sexe, poids) et du nombre de pas comptabilisé. Quand vous vous réveillez le matin, le capteur d'activité affiche déjà un nombre de calories consommées, car le corps consomme également des calories au repos. L'appareil inclut



automatiquement les calories consommées au repos dans le nombre total de calories consommées.

6.6 Distance parcourue

La taille indiquée dans les paramètres de l'application permet de déterminer la longueur de votre foulée. Vous pouvez également modifier la longueur de votre foulée. Basé sur la longueur de foulée calculée et sur le nombre de pas comptabilisé, le capteur d'activité calcule alors votre distance parcourue. La distance affichée n'est qu'une valeur de référence approximative et ne correspond pas nécessairement à la distance réelle.



6.7 Temps d'activité

Le temps d'activité vous indique combien de temps vous avez été actif au cours de la journée. Le temps d'activité inclut uniquement le temps pendant lequel vous êtes en mouvement.



6.8 Avancée de l'objectif quotidien

Dans les paramètres de l'application « beurer HealthManager », vous pouvez définir un objectif quotidien (par exemple 10 000 pas). La progression actuelle en vue de l'objectif quotidien fixé (en %) peut être visualisée à l'écran du capteur d'activité.



6.9 Chronomètre

Procédez comme suit pour lancer le chronomètre :

1. Appuyez plusieurs fois sur la touche du capteur d'activité jusqu'à ce que « STOP WATCH » s'affiche à l'écran
2. Maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes. s'affiche à l'écran.
3. Pour lancer le chronomètre, appuyez sur la touche du capteur d'activité.
4. Pour mettre le chronomètre en pause, appuyez à nouveau sur la touche du capteur d'activité.
5. Pour quitter la fonction chronomètre et revenir au menu principal, maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.



Si vous revenez au menu principal alors que le chronomètre est lancé, il continue de tourner en arrière-plan.

Si vous revenez au menu principal alors que le chronomètre est en pause, il sera réinitialisé. Lors de la prochaine utilisation du chronomètre, s'affichera à nouveau à l'écran.



6.10 Alarme

Dans l'application « beurer HealthManager », vous pouvez régler plusieurs alarmes à des heures différentes. Lorsque l'heure réglée est atteinte, le capteur d'activité commence à vibrer.



6.11 Messages

Lorsque vous recevez une notification de message sur votre smartphone (par ex. SMS ou WhatsApp), vous pouvez recevoir une alerte sur l'écran du capteur d'activité. Pour cela, le capteur d'activité doit être connecté au smartphone via la fonction *Bluetooth®* et l'application « beurer HealthManager » doit être installée.

Dès que vous recevez un message, le nom de l'expéditeur s'affiche à l'écran. Lorsque vous appuyez sur la touche, une partie du message s'affiche à l'écran. En appuyant à nouveau sur la touche, vous pouvez lire la suite du message. Si le message est trop long, il ne s'affichera pas en entier.



→
Appuyer sur la
touche



→
Appuyer sur la
touche





Les notifications s'affichent sur l'écran du capteur d'activité uniquement si vous avez activé la fonction « Push » sur votre smartphone. Si le nom et le numéro des expéditeurs sont enregistrés sur votre smartphone, leur nom s'affiche alors.

6.12 Appels

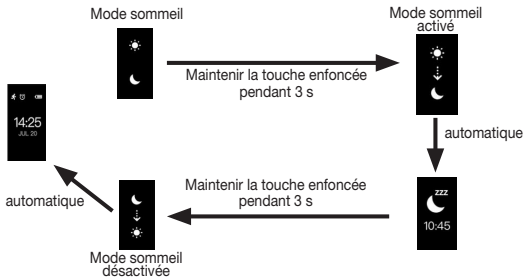
Dans les paramètres de l'application « beurer HealthManager », vous pouvez indiquer si vous souhaitez être notifié des appels sur le capteur d'activité. Pour cela, le capteur d'activité doit être connecté au smartphone via la fonction *Bluetooth*® et l'application « beurer HealthManager » doit être installée.



Joanne

6.13 Mode sommeil

Pour mesurer vos mouvements pendant le sommeil, réglez le capteur d'activité en mode sommeil avant d'aller dormir. Il vous suffit d'appuyer 3 secondes sur la touche lorsque le capteur d'activité est en mode sommeil. Après une seconde, le capteur d'activité passe automatiquement en mode sommeil. Au réveil, maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant environ 3 secondes pour sortir l'appareil du mode sommeil.



Vous pouvez également utiliser l'application pour définir un intervalle de temps, pendant lequel le capteur d'activité passera automatiquement en mode sommeil, puis reviendra en mode activité. Vous pouvez également définir un rappel de sommeil.

Lorsque vous activez le mode sommeil alors que la mesure de la fréquence cardiaque est activée, le symbole Cœur  s'affiche.

Attention : la mesure de la fréquence cardiaque n'est possible qu'en temps réel (uniquement via l'application) sur l'application Runtastic ou des applications de sport similaires.

Attention : le capteur d'activité a une consommation d'énergie considérablement plus élevée lorsque la mesure de la fréquence cardiaque est activée. Il est possible que la batterie du capteur d'activité soit vide au réveil et qu'elle doive être chargée.

6.14 Alarme d'activité

Dans les paramètres de l'application « beurer HealthManager », vous pouvez définir une mémoire des mouvements. Vous pouvez définir une heure de début et de fin pendant laquelle la mémoire des mouvements est active, par exemple de 09h00 à 18h00. Vous pouvez également définir la durée d'inactivité. Si vous ne faites pas de mouvements pendant toute la durée d'inactivité définie, le capteur d'activité se met à vibrer et



s'affiche à l'écran

6.15 Activation/désactivation de la fonction *Bluetooth*®



Si vous désactivez la fonction *Bluetooth*®, le capteur d'activité ne peut plus être connecté à l'application « beurer HealthManager ».

Pour activer/désactiver la fonction *Bluetooth*® sur le capteur d'activité, procédez comme suit :

1. Appuyez deux fois sur la touche du capteur d'activité. Le podomètre  apparaît à l'écran.
2. Maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  « ON » s'affiche à l'écran.
3. Appuyez sur la touche du capteur d'activité.  « OFF » s'affiche à l'écran. La fonction *Bluetooth*® est désormais désactivée sur le capteur d'activité. Pour activer à nouveau la fonction *Bluetooth*®, appuyez à nouveau sur la touche du capteur d'activité.  « ON » s'affiche à nouveau à l'écran.
4. Pour revenir au menu principal, maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  « FIND PHONE » s'affiche à l'écran. Maintenez alors à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  « CAMERA » s'affiche à l'écran. Maintenez alors à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran. Ap-

puyez désormais brièvement sur la touche du capteur d'activité. Le menu principal avec heure, date et état de la batterie s'affiche à l'écran.

6.16 Localisation du smartphone

Si vous ne trouvez plus votre smartphone, vous avez la possibilité de lui faire émettre un signal sonore et une vibration à l'aide du capteur d'activité.

Pour faire émettre un signal sonore et une vibration au smartphone à l'aide du capteur d'activité,

- les deux appareils doivent être connectés via la fonction *Bluetooth*®,
- les signaux sonores et les vibrations ne doivent pas être désactivés,
- les deux appareils doivent se trouver à 5 mètres max. l'un de l'autre,
- l'application « beurer HealthManager » doit être ouverte sur votre smartphone.



Procédez comme suit pour lancer la localisation du smartphone :

1. Appuyez deux fois sur la touche du capteur d'activité. Le podomètre  apparaît à l'écran.
2. Maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran.
3. Maintenez à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran.





4. Appuyez désormais brièvement sur la touche du capteur d'activité.  s'affiche à l'écran. Le capteur d'activité tente alors de localiser le smartphone. Dès que le capteur d'activité a localisé le smartphone, une sonnerie d'alarme retentit sur le smartphone et il commence à vibrer.
5. Pour annuler la localisation du smartphone et revenir au menu principal, maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran. Maintenez à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran. Appuyez désormais brièvement sur la touche du capteur d'activité. Le menu principal avec heure, date et état de la batterie s'affiche à l'écran.

6.17 Déclencheur à distance pour la caméra du smartphone

Le capteur d'activité permet également de déclencher l'appareil photo du smartphone. Vous pouvez ainsi prendre facilement et confortablement des photos sans avoir à tenir le smartphone dans votre main.



Pour utiliser le capteur d'activité comme déclencheur pour l'appareil photo du smartphone,

- les deux appareils doivent être connectés via la fonction *Bluetooth*®,
- les deux appareils doivent se trouver à 5 mètres max. l'un de l'autre,

- l'application « beurer HealthManager » doit être ouverte sur votre smartphone.

Pour déclencher l'appareil photo du smartphone à l'aide du capteur d'activité, procédez de la façon suivante :

1. Ouvrez l'application « beurer HealthManager » sur votre smartphone.
2. Appuyez deux fois sur la touche du capteur d'activité. Le podomètre  apparaît à l'écran.
3. Maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran.
4. Maintenez à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  « FIND PHONE » s'affiche à l'écran.
5. Maintenez à nouveau la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  « CAMERA » s'affiche à l'écran.
6. Appuyez brièvement sur la touche du capteur d'activité. L'application appareil photo du smartphone s'ouvre.
7. Appuyez à nouveau brièvement sur la touche du capteur d'activité. L'application appareil photo du smartphone prend alors une photo. Elle prend d'autres photos à chaque pression brève supplémentaire.

8. Pour revenir au menu principal, maintenez la touche du capteur d'activité enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche à l'écran. Appuyez désormais brièvement sur la touche du capteur d'activité. Le menu principal avec heure, date et état de la batterie s'affiche à l'écran.

7. Transfert des données sur smartphone

Pour transférer les données enregistrées sur votre capteur d'activité vers l'application « beurer HealthManager », suivez les étapes suivantes :

1. Activez la fonction *Bluetooth*® sur votre smartphone et sur le capteur d'activité.
2. Ouvrez l'application « beurer HealthManager ».
3. Connectez le capteur d'activité à l'application. Vos données sont alors transmises automatiquement au smartphone.

8. Pièces de rechange et consommables

Les pièces de rechange et les consommables sont disponibles à l'adresse du service après-vente concerné (cf. la liste des adresses du service après-vente). Précisez la référence appropriée.

Désignation	Numéro d'article ou référence
Câble de charge USB	163.164

9. Nettoyage

Nettoyez régulièrement le capteur d'activité à l'aide d'un chiffon humide. Nettoyez le bracelet en enlevant les peaux mortes et l'encrassement, en particulier au niveau des surfaces de contact à l'intérieur, de sorte que les matériaux ne se corrodent pas.

10. Questions fréquentes

Comment porter correctement le capteur d'activité ?

Portez le capteur d'activité au poignet gauche si vous êtes droitier et sur le poignet droit si vous êtes gaucher.

Quelle est l'utilité du capteur d'activité pour moi ?

Avoir une activité physique est essentiel pour mener une vie saine. L'activité physique vous maintient en forme et diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Celle-ci vous permet de réduire votre poids et contribue en particulier à améliorer votre bien-être. L'activité physique est principalement constituée de mouvements qui consomment de l'énergie. Les activités quotidiennes comme la marche, le vélo, monter les escaliers et les tâches ménagères en constituent une grande partie. Afin de pouvoir évaluer votre activité physique quotidienne de manière objective, utilisez le capteur d'activité. Il peut ainsi également vous motiver à davantage de mouvement au quotidien. Un total quotidien d'au moins 7 000 à 10 000 pas ou de 30 minutes d'activité est optimal. (Source : OMS, Dr Catrine Tudor-Locke, Dr David R. Bassett jr.)

Comment le capteur d'activité comptabilise-t-il mes pas ?

Le capteur d'activité enregistre en continu votre activité physique à l'aide du capteur 3D intégré. Tous vos mouvements physiques sont interprétés par étapes. L'indication de la distance parcourue peut ainsi diverger de la distance réelle.

Comment puis-je évaluer mes données d'activité/de sommeil ?

L'interface *Bluetooth*® de votre capteur d'activité vous permet de transférer et d'évaluer vos données enregistrées sur un smartphone (Android™ et iOS). Pour cela, vous avez uniquement besoin d'installer l'application gratuite « beurer HealthManager » sur votre smartphone.

Le capteur d'activité utilise la technologie *Bluetooth*® low energy technology, sur la bande de fréquence 2,4 GHz.

Comment puis-je synchroniser mes données avec l'application ?

Pour transférer les données enregistrées sur votre capteur d'activité vers l'application « beurer HealthManager », suivez les étapes indiquées au chapitre « 7. Transfert des données sur smartphone ».

Le transfert de données sur le smartphone ne fonctionne pas.

Plusieurs causes sont possibles :

- Vérifiez que votre smartphone/tablette est compatible avec l'application « beurer HealthManager ».
- Le capteur d'activité se trouve en « mode sommeil ». Pour quitter le mode sommeil, maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes.  s'affiche sur l'écran du capteur d'activité.
- La fonction *Bluetooth*® n'est pas activée sur votre smartphone. Activez la fonction *Bluetooth*® dans les paramètres de votre smartphone.

- La batterie du capteur d'activité est déchargée. Si le capteur d'activité ne peut pas être allumé, rechargez-le avec le câble de charge USB fourni.
- Vérifiez que vous utilisez la bonne application. Le transfert de données n'est possible qu'avec l'application « beurer HealthManager ».
- Le capteur d'activité est connecté à un autre smartphone.
Commencez par supprimer la connexion actuelle avant de connecter le capteur d'activité avec un autre smartphone.

- **iPhone :**

Si vous utilisez un iPhone et que vous n'arrivez pas à rétablir la connexion *Bluetooth®*, commencez par supprimer la connexion *Bluetooth®* dans l'application « beurer HealthManager ».

Allez ensuite dans les paramètres de votre iPhone, dans *Bluetooth®* et supprimez l'AS 97 de la liste des appareils connectés par *Bluetooth®*. Reconnectez alors l'AS 97 dans l'application « beurer HealthManager » grâce à la fonction *Bluetooth®*.

- **Android™ :**

Si vous utilisez un smartphone Android™ et que vous n'arrivez pas à rétablir la connexion *Bluetooth®*, supprimez la connexion *Bluetooth®* dans l'application « beurer HealthManager » puis reconnectez l'AS 97.

Quand dois-je recharger la batterie du capteur d'activité ?

Chargez la batterie du capteur d'activité si  s'affiche en haut de l'écran lors de la pression d'un bouton.

Dès que  s'affiche à l'écran, la batterie dure encore 24 heures au maximum. Ne laissez jamais la batterie se vider complètement afin de permettre un enregistrement des données en continu.

Comment puis-je recharger correctement la batterie du capteur d'activité ?

Pour recharger correctement le capteur d'activité, suivez les instructions indiquées au chapitre « Charger la batterie ».

Puis-je aussi porter le capteur d'activité en faisant du vélo ?

Vous pouvez également porter le capteur d'activité en faisant du vélo. Il suffit pour cela de porter le capteur de façon appropriée. Le port du capteur sur la jambe ou dans une poche de pantalon étroite ou latérale est parfaitement adapté, contrairement au port à la ceinture. Cependant, l'indication de la distance parcourue diverge de la distance réelle, car le capteur d'activité interprète tous vos mouvements physiques en pas.

Combien de jours/de nuits le capteur d'activité peut-il enregistrer ?

Le capteur d'activité peut enregistrer jusqu'à 15 jours et 15 nuits. Quand tous les emplacements de mémoire sont pleins, les enregistrements les plus anciens sont automatiquement écrasés. C'est pourquoi nous recommandons d'effectuer le transfert de données au moins une fois par semaine.

Comment puis-je activer le mode sommeil ?

Pour cela, suivez les instructions du chapitre « Mode sommeil ».

Comment puis-je activer l'alarme par vibrations ?

Saisissez l'heure de l'alarme souhaitée dans l'application « beurer HealthManager ». Après saisie/modification de l'heure de l'alarme, synchronisez le capteur d'activité avec l'application.

Puis-je aussi porter le capteur d'activité sous la douche ou en nageant ?

Le capteur d'activité est protégé contre une pression d'eau temporaire de 3 ATM (correspond à environ 3 bars ou une colonne d'eau de 30 m). Le capteur d'activité est protégé contre les projections d'eau comme, par exemple, les gouttes de pluie. Dans de rares cas, pendant la douche ou l'immersion du capteur d'activité, il se peut que la pression d'eau soit trop élevée et que cela entraîne des dommages au capteur d'activité. Il est déconseillé de l'utiliser pendant les séances de natation. Le capteur d'activité n'est pas adapté pour la plongée.

Comment éliminer correctement le capteur d'activité ?

Pour cela, suivez les instructions du chapitre « Élimination ».

Comment puis-je nettoyer le capteur d'activité ?

De temps en temps, nettoyez soigneusement le capteur d'activité avec un chiffon humide.

Où puis-je commander un câble de charge USB/une boucle de fermeture de rechange ?

Reportez-vous au chapitre « Accessoires et consommables ».

Que contient la livraison ?

Le paquet contient un capteur d'activité et un câble de recharge USB.

Que signifient les symboles qui apparaissent sur le capteur d'activité et sur l'emballage ?

Reportez-vous pour cela au chapitre « Symboles utilisés ».

11. Élimination

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Elles peuvent contenir des métaux lourds toxiques et font l'objet d'un traitement spécial.

- Ces pictogrammes se trouvent sur les batteries à substances nocives :

Pb = pile contenant du plomb,

Cd = pile contenant du cadmium,

Hg = pile contenant du mercure.



Dans l'intérêt de la protection de l'environnement, l'appareil ne doit pas être jeté avec les ordures ménagères à la fin de sa durée de service.

L'élimination doit se faire par le biais des points de collecte compétents dans votre pays. Veuillez éliminer l'appareil conformément à la directive européenne – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment) relative aux appareils électriques et électroniques usagés.

Pour toute question, adressez-vous aux collectivités locales responsables de l'élimination et du recyclage de ces produits.



12. Données techniques

- Poids : env. 36 g (avec câble)
- Convient pour une circonférence de poignet d'environ 14,5 à 19,5 cm
- Batterie : lithium-polymère 150 mAh
- Autonomie de la batterie : 15 jours max. en veille
- Conditions d'utilisation applicables : 10 – 40 °C
- Capacité d'enregistrement : 15 jours
- Alimentation électrique : 5 V, 2 A
- Étanche : 3 ATM
- Technologie *Bluetooth*® low energy technology, bande de fréquence 2,4 GHz

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/UE.

Veuillez contacter le SAV à l'adresse indiquée (kd@beurer.de) afin d'obtenir de plus amples détails, par exemple la déclaration de conformité CE.

La marque verbale Bluetooth® et son logo sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. Toute utilisation de ces marques par Beurer GmbH se fait sous licence. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs propriétaires respectifs.

ESPAÑOL



Lea atentamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, póngalas a disposición de otros usuarios y respete las indicaciones.

1. Información general	112	6.10 Alarma	129
2. Símbolos	115	6.11 Mensajes	130
3. Indicaciones	116	6.12 Llamadas	131
4. Puesta en funcionamiento	118	6.13 Modo Sleep	132
5. Carga de la batería	119	6.14 Alarma de actividad	133
6. Funciones	121	6.15 Activar/desactivar <i>Bluetooth</i> ®	134
6.1 Resumen de las funciones....	121	6.16 Búsqueda del smartphone	135
6.2Indicación de hora/fecha/nivel de carga de la batería	126	6.17 Disparador a distancia para la cámara del smartphone	136
6.3 Frecuencia cardiaca	126	7. Transferencia de datos al smartphone	138
6.4 Pasos/movimientos	127	8. Piezas de repuesto y de desgaste	138
6.5 Consumo de calorías	127	9. Limpieza	139
6.6 Distancia recorrida	128	10. Preguntas frecuentes	139
6.7 Tiempo activo	128	11. Eliminación	145
6.8 Progreso del objetivo diario	128	12. Datos técnicos	146
6.9 Cronómetro	128		

Artículos suministrados

Compruebe que el envoltorio de los artículos suministrados esté intacto y que su contenido esté completo. Antes de utilizar el aparato deberá asegurarse de que ni este ni los accesorios presentan daños visibles y de que se retira el material de embalaje correspondiente. En caso de duda no lo use y póngase en contacto con su distribuidor o con la dirección de atención al cliente indicada.

1 instrucciones de uso

1 pulsera con sensor de actividad

1 cable de carga USB

1. Información general

Estimada clienta, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra colección. Nuestro nombre es sinónimo de productos de alta y comprobada calidad en los ámbitos del calor, peso, presión arterial, glucemia, temperatura corporal, pulso, tratamiento suave, masaje y aire. Lea detenidamente estas instrucciones de uso, consérvelas para su futura utilización, asegúrese de que estén accesibles para otros usuarios y respete las indicaciones.

Atentamente,

El equipo de Beurer

¿Por qué llevar un sensor de actividad?

El movimiento es un requisito imprescindible para una vida sana. La actividad física mantiene en forma y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El movimiento le ayuda también a reducir su peso y notará cómo mejora su bienestar. La actividad física incluye todos los movimientos que consumen energía. Una parte esencial son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras y los quehaceres domésticos. El sensor de actividad AS 97 le permitirá evaluar y registrar su movimiento diario de forma objetiva. De este modo le podrá motivar también a moverse más en su vida cotidiana.

Además, el sensor de actividad dispone de un sensor para medir la frecuencia cardíaca. Así podrá medir su frecuencia cardíaca en tiempo real en la muñeca.

Con ayuda de la app gratuita “beurer HealthManager” sus actividades físicas son transferidas cómodamente por el sensor de actividad al smartphone. Así podrá examinar sus registros con facilidad y claridad en su smartphone cuando lo desee. Podrá examinar los registros de la frecuencia cardíaca también como Live Tracking (solo posible mediante aplicación) a través, por ejemplo, de la aplicación Runtastic o de otras aplicaciones deportivas similares. Además, puede recibir notificaciones de mensajes entrantes (p. ej. SMS o WhatsApp) o llamadas, y todo cómodamente en la muñeca. Así tendrá todo rápidamente a la vista y estará siempre al día.

El sensor de actividad ofrece en combinación con la app “beurer HealthManager” las siguientes funciones:

- Indicación de fecha y hora
- Medición de la frecuencia cardiaca
- Indicación de cantidad diaria de pasos, distancia, consumo de calorías, tiempo activo y progreso del objetivo diario (en %)
- Representación de las distintas fases del sueño
- Alarmas de vibración
- Recordatorio de movimiento
- Notificaciones de llamadas y mensajes (p. ej. SMS o WhatsApp)
- Cronómetro
- Búsqueda del smartphone
- Disparador a distancia para la cámara del smartphone

Requisitos del sistema:

Para la app “beurer HealthManager”

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Transferencia de datos por *Bluetooth*® wireless technology

El sensor de actividad utiliza *Bluetooth*® low energy technology, banda de frecuencias de 2,4000 – 2,4835 GHz, la potencia de transmisión máxima emitida en la banda de frecuencias <20 dBm, compatible con smartphones y tablets con *Bluetooth*® 4.0.

Reservado el derecho a realizar modificaciones de los datos técnicos sin previo aviso por razones de actualización.

2. Símbolos

En estas instrucciones de uso y en el aparato se utilizan los siguientes símbolos:

	ADVERTENCIA Aviso sobre riesgos de lesiones u otros peligros para la salud.		Fabricante
	Este producto cumple los requisitos de las directrices europeas y nacionales vigentes.		Leer las instrucciones de uso

3 ATM	El sensor de actividad está protegido contra una presión del agua de 3 ATM (correspondiente a aprox. 3 bares o a una columna de agua teórica de 30 m).	 5 V, 2 A	Alimentación
 	Eliminación según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)		

3. Indicaciones



ADVERTENCIA

Evite el contacto con cremas solares o similares, ya que podrían dañar las piezas de plástico.

- No deje que los niños se acerquen al material de embalaje. ¡Existe peligro de asfixia!
- El sensor de actividad está protegido contra una presión temporal del agua de 3 ATM (correspondiente a aprox. 3 bares o a una columna de agua teórica de 30 m). El sensor de actividad está protegido contra salpicaduras de agua, como

p. ej. la lluvia. En casos esporádicos, durante la ducha o la inmersión del sensor de actividad puede ocurrir que la presión del agua sea demasiado elevada y llegue a dañarlo. No es aconsejable utilizarlo al nadar. No se puede sumergir.

- El sensor de actividad contiene imanes. Por tanto, antes de utilizarlo consulte a su médico si lleva un marcapasos, un desfibrilador u otro implante electrónico.
- Consulte a un médico antes de comenzar un nuevo programa de entrenamiento.
- Este aparato no es un producto médico. Los valores medidos y la medición de la frecuencia cardiaca del sensor de actividad no son apropiados para diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedades.

Indicaciones para la manipulación de baterías

- En caso de que el líquido de una batería entre en contacto con la piel o los ojos, lave la zona afectada con agua y busque asistencia médica.
- Proteja las baterías de un calor excesivo.
-  **¡Peligro de explosión!** No arroje las baterías al fuego.
- Cargue la batería antes de la primera puesta en funcionamiento (véase el capítulo 5).
- No despiece, abra ni triture las baterías.
- Utilice solo los cargadores indicados en las instrucciones de uso.

- Las baterías deben cargarse correctamente antes de su uso. Para una carga correcta, deben cumplirse en todo momento las indicaciones del fabricante o las de estas instrucciones de uso.
- Cargue completamente la batería como mínimo una vez cada 6 meses.

4. Puesta en funcionamiento

Para poner en funcionamiento el sensor de actividad, mantenga pulsada la tecla durante 5 segundos. Si el sensor de actividad no se enciende, significa que la batería está descargada. Cargue la batería como se describe en el capítulo “5. Carga de la batería”.

1. Asegúrese de que su smartphone está conectado a Internet.
2. Active *Bluetooth*® en su smartphone.
3. Descárguese la app gratuita “beurer HealthManager” en el Apple App Store (iOS) o en Google Play (Android™).



Dependiendo del tipo de contrato que tenga su smartphone, conectarse a Internet o enviar datos puede implicar costes adicionales.



4. Inicie la app “beurer HealthManager” y siga las instrucciones. Seleccione en el menú de configuración de la app el AS 97 y conéctelo. En el sensor de actividad se muestra un código PIN de seis dígitos generado al azar, y al mismo tiempo se muestra en el smartphone un campo de entrada en el que deberá introducir este código de seis dígitos. Una vez realizada la conexión puede ajustar sus datos personales. Si lo desea, puede activar o programar alarmas, ajustar la notificación de llamadas/mensajes o activar/ajustar un recordatorio de movimiento.

Consejos para el correcto emparejamiento del sensor de actividad y el smartphone

- Coloque el smartphone lo más cerca posible del sensor de actividad.
- Mantenga una distancia de 30 m con otros sensores/dispositivos *Bluetooth®*.

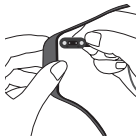
5. Carga de la batería

En cuanto la indicación del nivel de carga de la batería del sensor de actividad muestre una batería vacía deberá cargar la batería. Para hacerlo, proceda del siguiente modo:



1. Introduzca el conector USB del cable de carga USB en la toma USB del ordenador encendido.

2. Una el cierre magnético del cable de carga USB con el sensor de actividad, tal como se muestra en la imagen. Asegúrese de que el cable de carga está correctamente encajado. Solo entonces se cargará la batería.
3. El nivel de carga actual se visualiza en la indicación del nivel de carga de la batería. Normalmente, una carga completa de la batería dura unas 3 horas. En cuanto se ha cargado por completo la batería se muestra en la pantalla la palabra **FULL**.



ADVERTENCIA

NO cargue el sensor de actividad si los dos contactos de carga de la parte posterior del aparato están mojados. Si es necesario, seque cuidadosamente los dos contactos de carga con un paño.

Si se derrama el líquido de una batería, póngase guantes protectores y elimine el aparato.

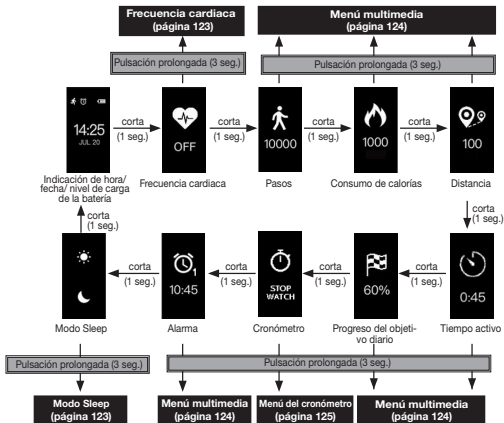
6. Funciones

6.1 Resumen de las funciones

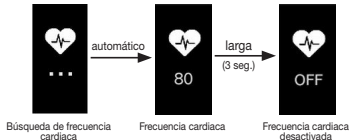
El sensor de actividad dispone de las siguientes funciones: indicación de la hora con fecha y nivel de carga de la batería, medición de la frecuencia cardiaca, cuentapasos, consumo de calorías, distancia recorrida, tiempo activo, objetivo diario, cronómetro, alarma, recordatorio de movimiento, modo Sleep, notificación de mensajes/llamadas, búsqueda del smartphone y disparador a distancia para la cámara del smartphone.

Los valores se ajustan diariamente a 0 a las 00:00 horas. A partir de ese momento se empieza a contar otra vez desde el principio.

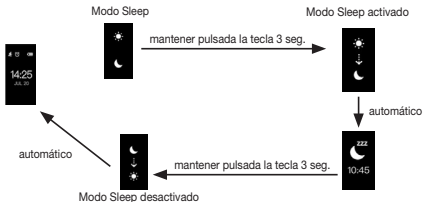
Para cambiar entre las distintas funciones, pulse la tecla del sensor de actividad.



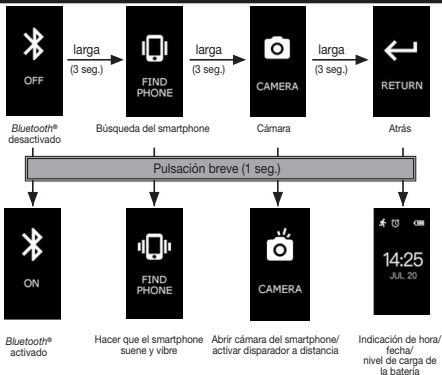
Frecuencia cardiaca



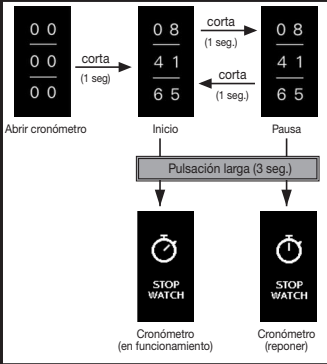
Modo Sleep



Menú multimedia



Menú del cronómetro



6.2 Indicación de hora/fecha/nivel de carga de la batería

El sensor de actividad muestra la hora y fecha actuales y el nivel de carga de la batería. En cuanto el sensor de actividad se ha sincronizado con el smartphone, la hora y fecha actuales del smartphone se transfieren al sensor de actividad. Si en la parte superior de la pantalla se visualiza , la alarma de actividad está activada. En el capítulo “Alarma de actividad” encontrará más información sobre la alarma de actividad. Si en la parte superior de la pantalla se visualiza , hay una alarma activada. Si en la parte superior de la pantalla luce permanentemente , el sensor de actividad está conectado con la app por *Bluetooth*®. Si  parpadea, *Bluetooth*® está activado en el sensor de actividad pero no está conectado con la app. Si en la pantalla no se visualiza , *Bluetooth*® está desactivado en el sensor de actividad.



6.3 Frecuencia cardiaca

El sensor de actividad dispone de un sensor óptico con cuya ayuda puede medirse la frecuencia cardiaca en tiempo real. Para iniciar la medición de la frecuencia cardiaca, pulse la tecla del sensor de actividad repetidamente hasta que aparezca  en la pantalla.



Mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla aparece . El sensor de actividad empieza a registrar la frecuencia cardiaca. En cuanto el sensor ha registrado una frecuencia cardiaca, el valor medido aparece en la pantalla .

Si no registra ninguna frecuencia cardiaca, en la pantalla aparece . En este caso, compruebe si el sensor de luz de la parte posterior tiene suficiente contacto con la piel y está libre de partículas de piel o polvo. A continuación, vuelva a pulsar la tecla para activar la medición de la frecuencia cardiaca.

6.4 Pasos/movimientos

El sensor de actividad indica los movimientos en pasos. Los pasos se registran mediante un sensor 3D en el interior de la carcasa del sensor de actividad.



6.5 Consumo de calorías

El sensor de actividad calcula el consumo de calorías con los datos especificados en la app (estatura, edad, sexo, peso) y los pasos recorridos. Cuando se despierte por la mañana, el sensor de actividad indicará ya una cantidad de calorías consumidas, ya que el cuerpo también quema calorías en el estado de reposo. El aparato incluye en el cálculo automáticamente las calorías consumidas en el estado de reposo.



6.6 Distancia recorrida

El sensor de actividad determina la longitud del paso mediante la estatura registrada en la app. También puede modificar la longitud del paso de forma individual. Con la longitud del paso y la cantidad de pasos el sensor de actividad calcula la distancia recorrida. La distancia visualizada es solamente un valor de referencia, y no siempre coincide exactamente con la distancia real.



100

6.7 Tiempo activo

El tiempo activo le indica cuánto tiempo lleva en movimiento. El tiempo activo cuenta únicamente el tiempo durante el que se está moviendo.



0:45

6.8 Progreso del objetivo diario

En los ajustes de la app “beurer HealthManager” puede definir un objetivo diario (p. ej. 10000 pasos). En la pantalla del sensor de actividad podrá ver el progreso actual (en %) del objetivo diario especificado.



60%

6.9 Cronómetro

Para iniciar el cronómetro, proceda del siguiente modo:

1. Pulse la tecla del sensor de actividad repetidamente hasta que en la pantalla se visualice “STOP WATCH”



STOP
WATCH

2. Mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece



3. Para iniciar el cronómetro, pulse la tecla del sensor de actividad.
4. Para pausar el cronómetro, vuelva a pulsar la tecla del sensor de actividad.
5. Para salir del cronómetro y volver al menú principal, mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos.



Si vuelve al menú principal con el cronómetro en marcha, este seguirá funcionando en el fondo.

Si vuelve al menú principal con el cronómetro en pausa, este se repondrá. La siguiente vez que abra el cronómetro volverá a visualizarse en la pantalla.



6.10 Alarma

Con la app “beurer HealthManager” puede ajustar diferentes horas de alarma. En cuanto se alcanza la hora de alarma, el sensor de actividad empieza a vibrar.



10:45

6.11 Mensajes

Si ha recibido en su smartphone mensajes (p. ej. SMS o WhatsApp) a través de la función de inserción, puede hacer que se emita un aviso en la pantalla del sensor de actividad. Para ello es necesario que el sensor de actividad esté conectado por *Bluetooth®* con el smartphone y que la app “beurer HealthManager” se haya configurado.

Cuando se recibe un mensaje, se muestra en primer lugar el remitente en la pantalla. Al pulsar la tecla se visualiza en la pantalla una parte del mensaje. Puede seguir leyendo el mensaje pulsando nuevamente la tecla. Si se trata de mensajes largos, no se muestra el contenido completo.



→
pulsar tecla

Hello,
this i
s a te
st mas
sage, I
like t
his ne
w Acti

→
pulsar tecla

ty Tra
cker



Las notificaciones solo aparecerán en la pantalla del sensor de actividad si se ha activado la función de inserción en el smartphone. Si el remitente se ha guardado en el smartphone con el nombre y el número de teléfono, se visualizará el nombre.

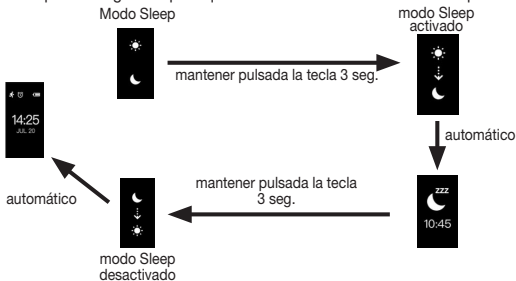
6.12 Llamadas

En los ajustes de la app “beurer HealthManager” puede configurar la notificación de llamadas en el sensor de actividad. Para ello es necesario que el sensor de actividad esté conectado por *Bluetooth®* con el smartphone y que la app “beurer HealthManager” se haya configurado.



6.13 Modo Sleep

Para medir los movimientos que realiza mientras duerme, ponga el aparato en el modo Sleep antes de irse a dormir. Pulse para ello la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos en la indicación de modo Sleep. Después de un segundo, el sensor de actividad cambia automáticamente al modo Sleep. Cuando se despierte por la mañana, mantenga pulsada la tecla del sensor durante aprox. 3 segundos para que vuelva a abandonar el modo Sleep.



Opcionalmente, puede ajustar a través de la app un intervalo de tiempo en el que el sensor de actividad pasará automáticamente al modo Sleep y posteriormente volverá al modo de actividad. Adicionalmente, puede definir un recordatorio de sueño.

Si activa el modo Sleep mientras está activada la medición de la frecuencia cardiaca, se visualizará además el símbolo de corazón .

Atención: la medición de la frecuencia cardiaca también se puede realizar como Live Tracking (solo posible mediante aplicación) a través, por ejemplo, de la aplicación Runtastic o de otras aplicaciones deportivas similares.

Atención: el sensor de actividad consume mucha más energía con la medición de frecuencia cardiaca activada. Puede ocurrir que la batería del sensor de actividad esté vacía cuando se despierte y que tenga que cargarla.

6.14 Alarma de actividad

En los ajustes de la app “beurer HealthManager” puede configurar un recordatorio de movimiento. Puede ajustar una hora de inicio y de fin para el tiempo durante el que estará activo el recordatorio de movimiento, por ejemplo de las 09:00 a las 18:00 horas. Adicionalmente, puede definir la duración de la inactividad. Si no se mueve durante el tiempo de inactividad ajustado, el sensor de actividad empieza a vibrar y en la pantalla aparece



6.15 Activar/desactivar *Bluetooth*®



Si desactiva *Bluetooth*®, el sensor de actividad no podrá conectarse con la app “beurer HealthManager”.

Para activar/desactivar *Bluetooth*® en el sensor de actividad, proceda del siguiente modo:

1. Pulse dos veces la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece la cantidad de pasos .
2. Mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece  “ON”.
3. Pulse la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece  “OFF”. *Bluetooth*® queda desactivado en el sensor. Para volver a activar *Bluetooth*®, vuelva a pulsar la tecla del sensor de actividad. En la pantalla vuelve a aparecer  “ON”.
4. Para volver al menú principal, mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece  “FIND PHONE”. Vuelva a mantener pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece  “CAMERA”. Vuelva a mantener pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece . Pulse brevemente la

tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece el menú principal con la hora, la fecha y el nivel de carga de la batería.

6.16 Búsqueda del smartphone

Si no puede encontrar el smartphone, puede hacer que suene y vibre con ayuda del sensor de actividad.

Para hacer que el smartphone suene y vibre con el sensor de actividad,

- los dos aparatos deben estar conectados por *Bluetooth®*,
- en el smartphone no deben estar desactivados los tonos ni la vibración,
- la distancia entre los dos aparatos debe ser inferior a 5 metros,
- la app “beurer HealthManager” debe estar abierta en el smartphone.

Para iniciar la búsqueda del smartphone, proceda del siguiente modo:

1. Pulse dos veces la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece la cantidad de pasos .
2. Mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece .
3. Vuelva a mantener pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece .





4. Pulse brevemente la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece . El sensor de actividad intenta encontrar el smartphone. En cuanto el sensor de actividad ha encontrado el smartphone, en este suena un tono de alarma y comienza a vibrar.
5. Para cancelar la búsqueda del smartphone y volver al menú principal, mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece . Mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad de nuevo durante 3 segundos. En la pantalla aparece . Pulse brevemente la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece el menú principal con la hora, la fecha y el nivel de carga de la batería.

6.17 Disparador a distancia para la cámara del smartphone

El sensor de actividad también permite activar la cámara del smartphone. De esta forma podrá hacer fotos fácil y cómodamente sin tener que sujetar el smartphone en la mano.



- Para poder activar la cámara del smartphone con el sensor de actividad,
- los dos aparatos deben estar conectados por *Bluetooth*[®],
 - la distancia entre los dos aparatos debe ser inferior a 5 metros,
 - la app “beurer HealthManager” debe estar abierta en el smartphone.

Para activar la cámara del smartphone con el sensor de actividad, proceda del siguiente modo:

1. Abra en el smartphone la app “beurer HealthManager”.
2. Pulse dos veces la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece la cantidad de pasos .
3. Mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece .
4. Vuelva a mantener pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece  “FIND PHONE”.
5. Vuelva a mantener pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece  “CAMERA”.
6. Pulse brevemente la tecla del sensor de actividad. La app de la cámara se abre en el smartphone.
7. Vuelva a pulsar brevemente la tecla del sensor de actividad. La app de la cámara en el smartphone hace una foto. Cada vez que se pulsa brevemente otra vez la tecla, la app hace otra foto.
8. Para volver al menú principal, mantenga pulsada la tecla del sensor de actividad durante 3 segundos. En la pantalla aparece . Pulse brevemente la tecla del sensor de actividad. En la pantalla aparece el menú principal con la hora, la fecha y el nivel de carga de la batería.

7. Transferencia de datos al smartphone

Para transferir los datos registrados por el sensor de actividad a la app “beurer HealthManager”, siga los siguientes pasos:

1. Active *Bluetooth*® en el smartphone y en el sensor de actividad.
2. Abra la app “beurer HealthManager”.
3. Conecte el sensor de actividad con la app. Los datos se transfieren automáticamente al smartphone.

8. Piezas de repuesto y de desgaste

Las piezas de repuesto y de desgaste pueden adquirirse a través de la correspondiente dirección de servicio técnico (indicada en la lista de direcciones de servicios técnicos). Indique el número de pedido correspondiente.

Denominación	Número de artículo o de pedido
Cable de carga USB	163.164

9. Limpieza

Limpie el sensor de actividad periódicamente con un paño húmedo. Elimine los restos de piel y la suciedad de la cinta y especialmente de la superficie de los contactos en la parte interna de la cinta para que los materiales no resulten dañados.

10. Preguntas frecuentes

¿Cuál es la forma correcta de llevar el sensor de actividad?

Póngase el sensor de actividad en la muñeca izquierda si es diestro o en la derecha si es zurdo.

¿Qué beneficios tiene para mí el sensor de actividad?

El movimiento es un requisito imprescindible para una vida sana. La actividad física mantiene en forma y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares. El movimiento le ayuda también a reducir su peso y notará cómo mejora su bienestar. La actividad física incluye todos los movimientos que consumen energía. Una parte esencial son las actividades cotidianas como caminar, montar en bicicleta, subir escaleras y los quehaceres domésticos. El sensor de actividad le permitirá evaluar y registrar su movimiento diario de forma objetiva. De este modo le podrá motivar también a moverse más en su vida cotidiana. Un entrenamiento diario mínimo de

unos 7000 a 10000 pasos o 30 minutos de actividad resulta óptimo (fuente: según la OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

¿Cómo registra mis pasos el sensor de actividad?

El sensor de actividad registra su actividad corporal ininterrumpidamente mediante el sensor 3D integrado e interpreta todos sus movimientos físicos en forma de pasos. Por ello, la indicación de la distancia recorrida puede variar con respecto a la distancia real.

¿Cómo puedo evaluar mis datos de actividad/sueño?

La interfaz *Bluetooth*® de su sensor de actividad le permite transferir los datos guardados a un smartphone (Android™ y iOS) y evaluarlos allí. Para ello necesitará solamente tener instalada la app gratuita “beurer HealthManager” en su smartphone. El sensor de actividad utiliza *Bluetooth*® low energy technology, banda de frecuencias de 2,4 GHz.

¿Cómo puedo sincronizar mis datos con la app?

Para transferir los datos registrados por el sensor de actividad a la app “beurer HealthManager”, siga las instrucciones del capítulo “7. Transferencia de datos al smartphone”.

La transferencia de datos al smartphone no funciona.

Esto puede deberse a varias razones:

- Compruebe si su smartphone o tablet es compatible con la app “beurer HealthManager”.
- El sensor de actividad se encuentra en el “modo Sleep”. Para salir del “modo Sleep”, mantenga pulsada la tecla durante 3 segundos. En la pantalla del sensor de actividad aparece .

- *Bluetooth®* no está activado en su smartphone. Active *Bluetooth®* en los ajustes de su smartphone.
- La batería del sensor de actividad está descargada. Si el sensor de actividad no se puede encender, cargue la batería con el cable de carga USB suministrado.
- Compruebe si está utilizando la app correcta. La transferencia de datos solo es posible con la app “beurer HealthManager”.
- El sensor de actividad está conectado con otro smartphone.
Corte en primer lugar la conexión antes de conectar el sensor de actividad con otro smartphone.

- **iPhone:**

Si utiliza un iPhone y ya no se establece la conexión *Bluetooth®*, corte primero la conexión *Bluetooth®* en la app “beurer HealthManager”.

Vaya a continuación en los ajustes del iPhone a *Bluetooth®* y borre el AS 97 de la lista de dispositivos *Bluetooth®* conectados. Vuelva a conectar ahora el AS 97 en la app “beurer HealthManager” por *Bluetooth®*.

- **Android™:**

Si utiliza un smartphone Android™ y ya no se establece la conexión *Bluetooth®*, corte la conexión *Bluetooth®* en la app “beurer HealthManager” y a continuación vuelva a conectar el AS 97.

¿Cuándo tengo que cargar la batería del sensor de actividad?

Cargue la batería del sensor de actividad cuando al pulsar una tecla se visualice en la parte superior de la pantalla .

En cuanto se visualiza  en la pantalla, la batería puede durar como máximo 24 horas más. No deje nunca que la batería se descargue del todo; solo así será posible un registro de datos continuo.

¿Cómo puedo cargar correctamente la batería del sensor de actividad?

Para cargar correctamente el sensor de actividad, siga las instrucciones descritas en el capítulo “Carga de la batería”.

¿Puedo llevar el sensor de actividad también cuando voy en bicicleta?

También puede llevar el sensor de actividad cuando va en bicicleta. Para poder hacerlo deberá llevar el sensor colocado en el lugar adecuado. Ejemplos de posiciones correctas son la pierna o el bolsillo lateral del pantalón, siempre que sea estrecho; no es adecuado llevar el sensor colocado en el cinturón. Sin embargo, la indicación de la distancia recorrida puede variar con respecto a la distancia real porque el sensor de actividad interpreta todos sus movimientos físicos como pasos.

¿Cuántos días/noches puede registrar el sensor de actividad?

El sensor de actividad puede registrar hasta 15 días y 15 noches. Cuando todas las posiciones de memoria están ocupadas, los registros más antiguos se sobrescriben automáticamente. Por eso recomendamos transferir los datos como mínimo una vez a la semana.

¿Cómo puedo activar el modo Sleep?

Siga las instrucciones del capítulo “Modo Sleep”.

¿Cómo puedo activar la alarma de vibración?

Introduzca la hora de alarma deseada en la app “beurer HealthManager”. Tras introducir/modificar la hora de alarma, sincronice el sensor de actividad con la app.

¿Puedo llevar el sensor de actividad también mientras me ducho o practico natación?

El sensor de actividad está protegido contra una presión temporal del agua de 3 ATM (correspondiente a aprox. 3 bares o a una columna de agua teórica de 30 m). El sensor de actividad está protegido contra salpicaduras de agua, como p. ej. la lluvia. En casos esporádicos, durante la ducha o la inmersión del sensor de actividad puede ocurrir que la presión del agua sea demasiado elevada y llegue a dañarlo. No es aconsejable utilizarlo al nadar. No se puede sumergir.

¿Cómo puedo desechar correctamente el sensor de actividad?

Siga las instrucciones del capítulo “Eliminación”.

¿Cómo puedo limpiar el sensor de actividad?

Limpie el sensor de actividad de vez en cuando con un paño húmedo.

¿Dónde puedo pedir un cable de carga USB/clip de cierre?

Véase el capítulo “Piezas de repuesto y de desgaste”.

¿Qué se incluye en el suministro?

En el suministro se incluyen un sensor de actividad y un cable de carga USB.

¿Qué significan los símbolos en el sensor de actividad y en el embalaje?

Consulte para ello el capítulo “Símbolos”.

11. Eliminación

No está permitido eliminar las pilas junto con la basura doméstica. Las pilas pueden contener metales pesados tóxicos y deben tratarse como residuos tóxicos.

- Estos símbolos se encuentran en baterías que contienen sustancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo,

Cd = la pila contiene cadmio,

Hg = la pila contiene mercurio.



Para proteger el medio ambiente, no se debe desechar el aparato al final de su vida útil junto con la basura doméstica.

Se puede desechar en los puntos de recogida adecuados disponibles en su zona. Deseche el aparato según la Directiva europea sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE).

Para más información, póngase en contacto con la autoridad municipal competente en materia de eliminación de residuos.



12. Datos técnicos

- Peso: aprox. 36 g (incl. cable)
- Apropriado para contornos de muñeca de aprox. 14,5 a aprox. 19,5 cm
- Batería: 150 mAh polímero de iones de litio
- Autonomía de la batería: máx. 15 días en modo en espera
- Condiciones de servicio admisibles: 10 – 40 °C
- Capacidad de memoria: 15 días
- Alimentación: 5 V, 2 A
- Impermeable: 3 ATM
- *Bluetooth®* low energy technology, banda de frecuencias de 2,4 GHz

Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea RED 2014/53/UE. Póngase en contacto con el servicio técnico pertinente (kd@beurer.de) para obtener más información al respecto, como por ejemplo la declaración de conformidad CE.

La marca denominativa Bluetooth® y el correspondiente logotipo son marcas comerciales registradas de Bluetooth SIG, Inc. Cualquier uso de estas marcas por parte de Beurer GmbH se realiza con licencia. Las demás marcas y nombres comerciales son propiedad de sus respectivos titulares.

ITALIANO



Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

1. Introduzione	148	6.10 Sveglia	165
2. Spiegazione dei simboli	151	6.11 Messaggi	165
3. Note	152	6.12 Chiamate	166
4. Messa in servizio	154	6.13 Modalità sonno	167
5. Caricamento della batteria	155	6.14 Allarme attività.....	168
6. Funzioni	157	6.15 Attivazione/disattivazione Bluetooth®	169
6.1 Panoramica delle funzioni	157	6.16 Ricerca dello smartphone ..	170
6.2 Visualizzazione di ora / data / batteria ricaricabile	162	6.17 Scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone ...	171
6.3 Frequenza cardiaca.....	162	7. Trasmissione dei dati allo smartphone	173
6.4 Passi/Movimento	163	8. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura ..	173
6.5 Consumo calorico	163	9. Pulizia	174
6.6 Distanza percorsa	163	10. Domande frequenti	174
6.7 Tempo attivo	164	11. Smaltimento	180
6.8 Avanzamento dell'obiettivo quotidiano	164	12. Dati tecnici	181
6.9 Cronometro	164		

Fornitura

Controllare l'integrità esterna della confezione e del contenuto. Prima dell'uso assicurarsi che l'apparecchio e gli accessori non presentino nessun danno palese e che il materiale di imballaggio sia stato rimosso. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e consultare il proprio rivenditore o contattare il Servizio clienti indicato.

Le presenti istruzioni per l'uso

1 sensore di attività a forma di bracciale

1 cavo di carica USB

1. Introduzione

Gentile cliente,

siamo lieti che Lei abbia scelto un prodotto del nostro assortimento. Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità, controllati nei dettagli, relativi ai settori calore, peso, pressione, glicemia, temperatura corporea, pulsazioni, terapia dolce, massaggio e aria. Leggere attentamente le presenti istruzioni per l'uso, conservarle per impieghi futuri, renderle accessibili ad altri utenti e attenersi alle indicazioni.

Cordiali saluti

Il team Beurer

Perché utilizzare un sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio. Fare movimento aiuta anche a dimagrire e aumenta il benessere. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Il sensore di attività AS 97 permette di valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni. Inoltre, il sensore di attività è dotato di un sensore per la misurazione della frequenza cardiaca, che consente di misurarla in tempo reale al polso.

Grazie all'app gratuita "beurer HealthManager", i dati relativi all'attività fisica possono essere facilmente trasmessi dal sensore di attività allo smartphone. In questo modo è possibile visualizzare le registrazioni sullo smartphone in qualsiasi momento, in modo semplice e intuitivo. Le registrazioni della frequenza cardiaca possono essere considerate anche Live Tracking (possibile solo mediante app) utilizzando ad esempio l'app Runtastic o applicazioni simili per lo sport. Inoltre, è possibile ricevere notifiche relative a messaggi (ad es. SMS o WhatsApp) o chiamate in arrivo, e tutto ciò comodamente al polso. In questo modo, si ha tutto rapidamente sotto controllo e si è sempre aggiornati.

Il sensore di attività unitamente all'app "beurer HealthManager" offre le seguenti funzioni:

- Indicazione di ora e data
- Misurazione della frequenza cardiaca
- Indicazione di passi effettuati quotidianamente, distanza percorsa, consumo calorico, tempo attivo e avanzamento dell'obiettivo quotidiano (in %)
- Rappresentazione delle singole fasi del sonno
- Allarmi a vibrazione
- Promemoria movimento
- Notifiche in merito a chiamate e messaggi (ad es. SMS o WhatsApp).
- Cronometro
- Ricerca smartphone
- Scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone

Requisiti di sistema:

Per l'app "beurer HealthManager"

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Trasmissione dei dati tramite *Bluetooth®* wireless technology

Il sensore di attività utilizza *Bluetooth®* low energy technology, banda di frequenza 2,4000 – 2,4835 GHz, potenza di trasmissione massima erogata nella banda di frequenza <20 dBm, è compatibile con smartphone/tablet *Bluetooth®* 4.0.

A fini di aggiornamento, i dati tecnici sono soggetti a modifiche senza preavviso.

2. Spiegazione dei simboli

I seguenti simboli sono utilizzati nelle Istruzioni per l'uso e sull'apparecchio:

	AVVERTENZA Segnalazione di rischio di lesioni o pericoli per la salute.		Produttore
	Il presente prodotto soddisfa i requisiti delle direttive europee e nazionali vigenti.		Leggere le istruzioni per l'uso
3 ATM	Il sensore di attività è protetto contro una pressione idrica di 3 ATM (corrisponde a ca. 3 bar o a una ipotetica colonna d'acqua di 30 m).	 5 V, 2 A	Alimentazione



Smaltimento secondo le norme previste dalla Direttiva CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)

3. Note



AVVERTENZA

Evitare il contatto con creme solari o simili in quanto potrebbero danneggiare le parti in plastica.

- Tenere lontani i bambini dal materiale d'imballaggio. Pericolo di soffocamento!
- Il sensore di attività è protetto contro una pressione idrica temporanea di 3 ATM (corrisponde a ca. 3 bar o a una ipotetica colonna d'acqua di 30 m). Il sensore di attività è protetto contro gli spruzzi d'acqua come ad es. la pioggia. In alcuni casi, sotto la doccia o durante l'immersione del sensore di attività, potrebbe accadere che la pressione prevalente sia troppo elevata e il sensore di attività potrebbe essere danneggiato. Si sconsiglia di utilizzarlo durante il nuoto. Il sensore di attività non è adatto per le immersioni.

- Il sensore di attività contiene magneti. Prima di utilizzare il sensore di attività, consultare il proprio medico se si è portatori di pace-maker, defibrillatore o di un altro impianto elettronico.
- Consultare un medico prima di iniziare un nuovo programma di allenamento.
- Questo apparecchio è un dispositivo medico. I valori misurati del sensore di attività non sono adatti per diagnosticare, trattare, curare o prevenire malattie.

Avvertenze sull'uso delle batterie ricaricabili

- Se il liquido della batteria ricaricabile viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare le parti interessate con acqua e consultare il medico.
- Proteggere le batterie ricaricabili dal caldo eccessivo.
-  **Rischio di esplosione!** Non gettare le batterie ricaricabili nel fuoco.
- Prima della prima messa in funzione, caricare completamente la batteria ricaricabile (vedere capitolo 5).
- Non scomporre, aprire o frantumare le batterie ricaricabili.
- Utilizzare unicamente i caricabatterie specificati nelle istruzioni per l'uso.
- Le batterie ricaricabili devono essere caricate correttamente prima dell'uso. Rispettare le avvertenze del produttore e le indicazioni fornite nelle presenti istruzioni per l'uso per caricare correttamente le batterie.
- Caricare completamente la batteria ricaricabile almeno ogni 6 mesi.

4. Messa in servizio

Per mettere in funzione il sensore di attività, tenere premuto il pulsante per 5 secondi. Se il sensore di attività non si accende, la batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Caricare la batteria ricaricabile come descritto al capitolo "5. Caricamento della batteria".

1. Accertarsi che lo smartphone sia connesso a Internet.
2. Attivare il *Bluetooth*® sul proprio smartphone.
3. Scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager" dall'Apple App Store (iOS) oppure da Google Play (Android™).



A seconda delle impostazioni dello smartphone, potrebbero esserci costi aggiuntivi per la connessione Internet o la trasmissione dati.



4. Avviare l'app "beurer HealthManager" e seguire le istruzioni. Nel menu delle impostazioni dell'app, selezionare AS 87 ed effettuare la connessione. Sul sensore di attività viene visualizzato un codice PIN di sei cifre generato casualmente, allo stesso tempo viene visualizzato sullo smartphone un campo in cui è necessario inserire questo codice. A connessione stabilita, è possibile impostare i propri dati

personali. A scelta, è possibile attivare/disattivare sveglie, ricevere notifiche per chiamate/messaggi o attivare/disattivare un promemoria movimento.

Suggerimenti per collegare correttamente il sensore di attività allo smartphone

- Posizionare lo smartphone il più vicino possibile al sensore di attività.
- Mantenere una distanza di 30 m da altri sensori/dispositivi *Bluetooth®*.

5. Caricamento della batteria

Quando l'indicatore stato batteria del sensore di attività mostra una batteria scarica, è necessario caricare la batteria ricaricabile. Per caricare la batteria ricaricabile, procedere nel modo seguente:



1. Inserire il connettore USB del cavo di carica USB nella porta USB del computer acceso.
2. Collegare la chiusura magnetica del cavo di carica USB con il sensore di attività come illustrato. Prestare attenzione che il cavo di carica sia inserito correttamente. Solo così la batteria viene caricata.



3. Lo stato di carica attuale è visibile sull'indicatore stato batteria. Generalmente una carica completa della batteria richiede circa 3 ore. Non appena la batteria ricaricabile dell'apparecchio è completamente carica, sul display compare la parola **FULL**.



AVVERTENZA

NON caricare il sensore di attività se i due contatti di carica sul retro del dispositivo sono bagnati. Eventualmente tamponare delicatamente i due contatti di carica con un panno asciutto.

Quando una batteria ricaricabile è esaurita, indossare dei guanti di protezione e smaltire l'apparecchio.

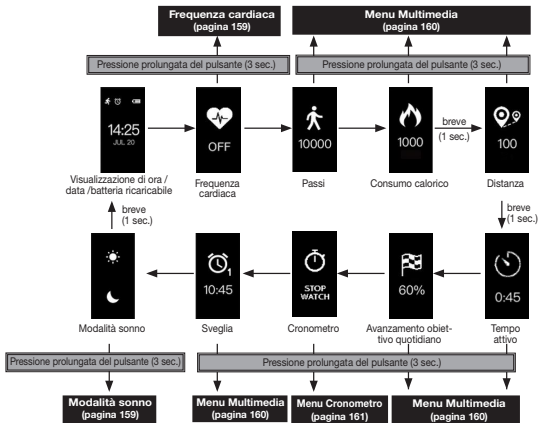
6. Funzioni

6.1 Panoramica delle funzioni

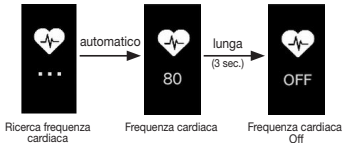
Il sensore di attività è dotato delle seguenti funzioni: ora, data e stato batteria, misurazione della frequenza cardiaca, contapassi, consumo calorico, distanza percorsa, tempo attivo, obiettivo quotidiano, cronometro, sveglia, promemoria movimento, modalità sonno, notifica messaggi/chiamate, ricerca smartphone e scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone.

Ogni giorno a mezzanotte i valori vengono azzerati. Il conteggio riparte quindi da capo.

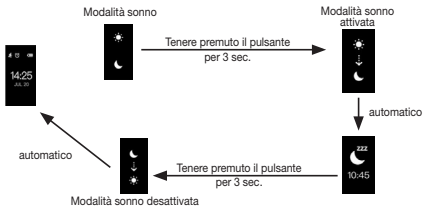
Per cambiare funzione, premere il pulsante del sensore di attività.



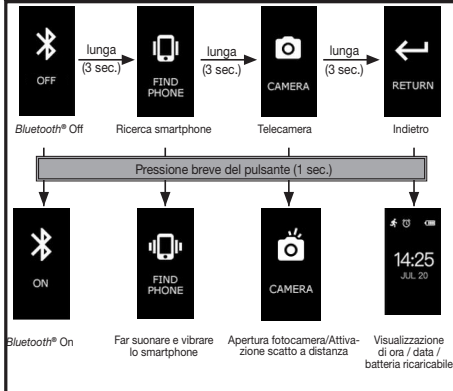
Frequenza cardiaca



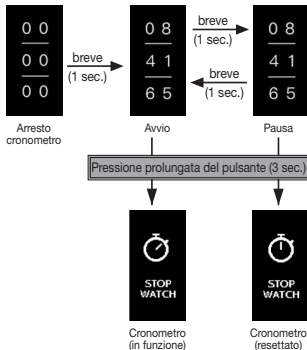
Modalità sonno



Menu Multimedia



Menu Cronometro



6.2 Visualizzazione di ora / data / batteria ricaricabile

Il sensore di attività visualizza l'ora corrente, la data e lo stato della batteria ricaricabile. Quando il sensore di attività viene sincronizzato con lo smartphone, l'ora e la data attuali dello smartphone vengono trasmesse al sensore di attività. Se in alto sul display compare , significa che l'allarme attività è attivato. Maggiori informazioni sull'allarme attività sono riportate nel capitolo "Allarme attività". Se sul display in alto compare , significa che è attivato un allarme. Se in alto sul display  lampeggia in modo continuo, il sensore di attività è collegato all'app mediante *Bluetooth*®. Se  lampeggia, il *Bluetooth*® è attivato sul sensore di attività che però non è collegato all'app. Se sul display non compare , il *Bluetooth*® è disattivato sul sensore di attività.



6.3 Frequenza cardiaca

Il sensore di attività è dotato di sensore ottico che consente di misurare la frequenza cardiaca in tempo reale. Per avviare la misurazione della frequenza cardiaca, premere ripetutamente il pulsante sul sensore di attività finché sul display non compare .



Tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display compare . Il sensore di attività inizia a rilevare la frequenza cardiaca. Non appena il sensore di attività ha rilevato una frequenza cardiaca, sul display compare il valore misurato .



Se il sensore di attività non dovesse rilevare la frequenza cardiaca, sul display compare . In questo caso controllare se il sensore luminoso sul retro è correttamente

OFF

a contatto con la pelle e non presenta particelle di pelle o polvere. Quindi premere nuovamente il pulsante per l'attivazione della misurazione della frequenza cardiaca.

6.4 Passi/Movimento

Il sensore di attività indica i movimenti in passi. I passi vengono registrati tramite un sensore 3D posto all'interno del corpo del sensore di attività.



10000

6.5 Consumo calorico

Il sensore di attività calcola il consumo calorico in base ai dati specificati nell'app (altezza, età, sesso, peso) e ai passi compiuti. Quando ci si sveglia, il sensore di attività visualizza già il numero di calorie consumate in quanto il corpo consuma calorie anche in condizione di riposo. L'apparecchio considera automaticamente le calorie consumate in condizione di riposo.



1000

6.6 Distanza percorsa

Attraverso l'altezza impostata nell'app, il sensore di attività determina la lunghezza del passo. È possibile anche personalizzare la lunghezza del passo. In base alla lunghezza del passo e al numero di passi, il sensore



100

di attività calcola la distanza percorsa. La distanza visualizzata è solo un valore di riferimento approssimativo e non corrisponde esattamente alla distanza effettiva.

6.7 Tempo attivo

Il tempo attivo indica da quanto tempo si è in movimento. Il tempo attivo considera esclusivamente il tempo durante il quale ci si muove.



0:45

6.8 Avanzamento dell'obiettivo quotidiano

Nelle impostazioni dell'app "beurer HealthManager" è possibile configurare un obiettivo quotidiano (ad es. 10000 passi). L'avanzamento dell'obiettivo quotidiano impostato (in %) è visualizzabile sul display del sensore di attività.



60%

6.9 Cronometro

Per avviare il cronometro, procedere nel modo seguente:

1. Premere il pulsante sul sensore di attività finché sul display non compare "STOP WATCH"
2. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare .



STOP
WATCH

3. Per avviare il cronometro, premere il pulsante sul sensore di attività.
4. Per mettere in pausa il cronometro, premere nuovamente il pulsante sul sensore di attività.
5. Per uscire dal cronometro e tornare al menu principale, tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi.



Se si ritorna al menu principale mentre il cronometro è attivo, esso continua a funzionare sullo sfondo.

Se si ritorna al menu principale mentre il cronometro è in pausa, esso viene resettato. La prima volta che si richiama il cronometro, sul display compare nuovamente



6.10 Sveglia

Nell'app "beurer HealthManager" è possibile impostare diversi orari sveglia. Quando giunge l'ora della sveglia, il sensore di attività inizia a vibrare.



10:45

6.11 Messaggi

Se sullo smartphone arrivano notifiche push (ad es. per SMS o WhatsApp), è possibile farsi avvisare sul display del sensore di attività. A tale scopo, è



rainbow

necessario che il sensore di attività sia connesso allo smartphone via *Bluetooth®* e che l'app "beurer HealthManager" sia configurata.

Quando il messaggio arriva, viene visualizzato dapprima il mittente sul display. Se si preme il pulsante, viene visualizzata una parte del messaggio. Premendo nuovamente il pulsante è possibile continuare a leggere il messaggio. In caso di messaggi più lunghi, non viene visualizzato il contenuto completo.



Premere il pulsante

Hello,
this i
s a te
st mas
sage, I
like t
his ne
w Acti

Premere il pulsante

ty Tra
cker



Le notifiche compaiono sul display del sensore di attività solo se sullo smartphone sono state attivate le notifiche push.

Se i mittenti sono salvati sullo smartphone con nome e numero di telefono, viene visualizzato il nome.

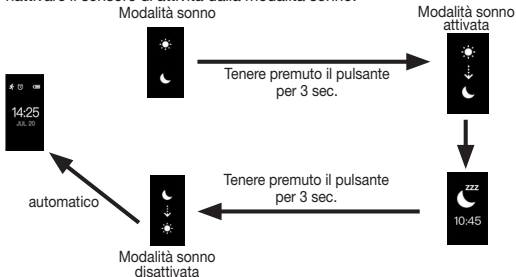
6.12 Chiamate

Nelle impostazioni dell'app "beurer HealthManager" è possibile impostare la ricezione di notifiche sul sensore di attività in merito alle chiamate. A tale scopo, è necessario che il sensore di attività sia connesso allo smartphone via *Bluetooth®* e che l'app "beurer HealthManager" sia configurata.



6.13 Modalità sonno

Per misurare i movimenti durante il sonno, prima di andare a dormire attivare la modalità sonno dell'apparecchio. A tale scopo, premere il pulsante sensore di attività per 3 secondi nell'indicatore modalità sonno. Dopo un secondo viene attivata automaticamente la modalità sonno. Quando ci si sveglia al mattino tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per ca. 3 secondi per riattivare il sensore di attività dalla modalità sonno.



Opzionalmente è possibile stabilire un intervallo di tempo in cui il sensore di attività passa automaticamente alla modalità sonno e infine torna alla modalità attività. Inoltre, è possibile impostare un promemoria sonno.

Se si attiva la modalità sonno quando è attiva la misurazione della frequenza cardiaca, viene visualizzato anche il simbolo del cuore .

Attenzione: la misurazione della frequenza cardiaca è possibile solo come Live Tracking (solo mediante app) utilizzando ad esempio l'app Runtastic o applicazioni simili per lo sport.

Attenzione: il consumo di corrente del sensore di attività è sensibilmente superiore se è in funzione la misurazione della frequenza cardiaca. Può accadere che riattivando la batteria ricaricabile del sensore di attività essa sia scarica e debba essere ricaricata.

6.14 Allarme attività

Nelle impostazioni dell'app "beurer HealthManager" è possibile impostare un promemoria movimento. È possibile impostare un'ora di inizio e un'ora di fine per l'intervallo in cui il promemoria è attivo, ad esempio dalle 09.00 alle 18.00. Inoltre, è possibile impostare una durata di inattività. Se durante la durata di inattività impostata non ci si muove, il sensore di attività inizia a vibrare e sul display compare



6.15 Attivazione/disattivazione *Bluetooth*®



Se si disattiva il *Bluetooth*®, il sensore di attività non può essere collegato con l'app "beurer HealthManager".

Per attivare/disattivare il *Bluetooth*® sul sensore di attività, procedere come segue:

1. Premere due volte il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare il numero di passi .
2. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare  "ON".
3. Premere il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare  "OFF". A questo punto il *Bluetooth*® sul sensore di attività è disattivato. Per riattivare il *Bluetooth*®, premere nuovamente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare nuovamente  "ON".
4. Per tornare al menu principale, tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare  "FIND PHONE". Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare  "CAMERA". Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività nuovamente per 3 secondi. Sul display compare . Premere ora brevemente il pulsante sul sensore di atti-

vità. Sul display compare il menu principale con ora, data e stato della batteria ricaricabile.

6.16 Ricerca dello smartphone

Qualora sia impossibile trovare lo smartphone, il sensore di attività offre la possibilità di far suonare e vibrare lo smartphone.

A tale scopo,

- i due dispositivi devono essere connessi via *Bluetooth®*,
- le suonerie e la vibrazione non devono essere disattivate sullo smartphone,
- la distanza tra i due dispositivi deve essere inferiore a 5 metri,
- l'app "beurer HealthManager" deve essere aperta sullo smartphone.



Per avviare la ricerca dello smartphone, procedere nel modo seguente:

1. Premere due volte il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare il numero di passi
2. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare
3. Tenere premuto nuovamente il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare



4. Premere ora brevemente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compa-



re **re**. Il sensore di attività cerca ora di trovare lo smartphone. Non appena lo smartphone viene trovato, emette un segnale acustico e inizia a vibrare.

5. Per interrompere la ricerca dello smartphone e tornare al menu principale, tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare . Tenere di nuovo premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare . Premere ora brevemente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare il menu principale con ora, data e stato della batteria ricaricabile.

6.17 Scatto a distanza per la fotocamera dello smartphone

Con il sensore di attività è possibile anche far scattare la fotocamera dello smartphone. In questo modo, è possibile fare foto in modo semplice e pratico senza dover tenere in mano lo smartphone.



Per attivare la fotocamera dello smartphone con il sensore di attività,

- i due dispositivi devono essere connessi via *Bluetooth*®,
- la distanza tra i due dispositivi deve essere inferiore a 5 metri,
- l'app "beurer HealthManager" deve essere aperta sullo smartphone.

Per far scattare la fotocamera dello smartphone tramite il sensore di attività, procedere come segue:

1. Aprire sullo smartphone l'app "beurer HealthManager".
2. Premere due volte il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare il numero di passi .
3. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare .
4. Tenere premuto nuovamente il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare  "FIND PHONE".
5. Tenere premuto il pulsante sul sensore di attività nuovamente per 3 secondi. Sul display compare  "CAMERA".
6. Premere brevemente il pulsante sul sensore di attività. Viene avviata l'app fotocamera dello smartphone.
7. Premere di nuovo brevemente il pulsante sul sensore di attività. L'app fotocamera sullo smartphone scatta solo una foto. A ogni successiva breve pressione del pulsante, l'app fa una nuova foto.
8. Per tornare al menu principale, tenere premuto il pulsante sul sensore di attività per 3 secondi. Sul display compare . Premere ora brevemente il pulsante sul sensore di attività. Sul display compare il menu principale con ora, data e stato della batteria ricaricabile.

7. Trasmissione dei dati allo smartphone

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "beurer HealthManager" procedere come segue:

1. Attivare il *Bluetooth*® sul proprio smartphone e sul sensore di attività.
2. Aprire l'app "beurer HealthManager".
3. Connettere il sensore di attività all'app. I dati vengono trasmessi automaticamente allo smartphone.

8. Pezzi di ricambio e parti soggette a usura

I pezzi di ricambio e le parti soggette a usura sono disponibili presso il proprio centro assistenza (vedere elenco indirizzi centri assistenza). Indicare il relativo codice ordine.

Denominazione	Cod. articolo o cod. ordine
Cavo di carica USB	163.164

9. Pulizia

Pulire regolarmente il sensore di attività con un panno umido. Rimuovere residui di pelle e impurità dal cinturino e in particolare dalle superfici in plastica sulla parte interna del cinturino per evitare danni ai materiali.

10. Domande frequenti

Come si applica correttamente il sensore di attività?

Applicare il sensore di attività al polso sinistro se si è destrorsi o al polso destro se si è mancini.

Quali sono i vantaggi del sensore di attività?

Il movimento è la condizione fondamentale per una vita sana. L'attività fisica aiuta a mantenersi in forma e riduce il rischio di sviluppare patologie del sistema cardiocircolatorio. Fare movimento aiuta anche a dimagrire e aumenta il benessere. Per attività fisica si intende qualsiasi movimento che comporti un consumo di energie. Le attività quotidiane, quali camminare, andare in bicicletta, salire le scale e fare i lavori di casa, contribuiscono notevolmente a fare movimento. Il sensore di attività permette di valutare e registrare con obiettività l'attività fisica quotidiana. È possibile che ci si senta anche motivati ad aumentare l'attività fisica nella vita di tutti i giorni.

Il programma giornaliero ideale deve prevedere 7.000 - 10.000 passi o 30 minuti di attività. (Fonte: secondo l'OMS, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Come avviene la registrazione dei passi da parte del sensore di attività?

Il sensore di attività registra ininterrottamente l'attività fisica grazie a un sensore 3D incorporato. Tutti i movimenti corporei vengono interpretati in passi. L'indicazione del tragitto percorso può pertanto differire dal tragitto effettivo.

Come è possibile valutare i dati relativi all'attività/al sonno?

L'interfaccia *Bluetooth*® del sensore di attività consente di trasmettere i dati memorizzati a uno smartphone (Android™ e iOS) dove vengono valutati. Basta scaricare l'app gratuita "beurer HealthManager" sullo smartphone.

Il sensore di attività utilizza *Bluetooth*® low energy technology, banda di frequenza 2,4 GHz.

Come si sincronizzano i dati con l'app?

Per trasmettere i dati registrati dal sensore di attività all'app "beurer HealthManager", seguire le istruzioni del capitolo "7. Trasmissione dei dati allo smartphone".

La trasmissione dei dati allo smartphone non funziona.

Ciò può avere diverse cause:

- Verificare se lo smartphone/il tablet è compatibile con l'app "beurer HealthManager".

- Il sensore di attività si trova in "modalità sonno". Per uscire dalla "modalità sonno", tenere premuto il pulsante per 3 secondi. Sul display del sensore di attività compare



- Sullo smartphone non è stato attivato il *Bluetooth*®. Attivare il *Bluetooth*® nelle impostazioni del proprio smartphone.
- La batteria ricaricabile del sensore di attività è scarica. Se il sensore di attività non si accende, caricarlo con il cavo di carica USB in dotazione.
- Assicurarsi di utilizzare l'app corretta. La trasmissione dei dati è possibile solo con l'app "beurer HealthManager".
- Il sensore di attività è connesso con un altro smartphone.
Interrompere la connessione prima di connettere il sensore di attività con un altro smartphone.
- **iPhone:**

Se si utilizza un iPhone e la connessione *Bluetooth*® non è più stabilita, interrompere prima la connessione *Bluetooth*® nell'app "beurer HealthManager".
Accedere infine alle impostazioni dell'iPhone relative al *Bluetooth*® ed eliminare AS 97 dall'elenco dei dispositivi *Bluetooth*® collegati. Connettere ora AS 97 di nuovo nell'app "beurer HealthManager" via *Bluetooth*®.

- **Android™:**

Se si utilizza uno smartphone Android™ e la connessione *Bluetooth®* non è più stabilita, rimuovere la connessione *Bluetooth®* nell'app "beurer HealthManager" e infine riconnettere AS 97.

Quando si deve caricare la batteria del sensore di attività?

Caricare la batteria del sensore di attività quando, premendo il pulsante, sul display in alto compare .

Non appena sul display compare , la carica della batteria è limitata a un massimo di 24 ore. Non far mai scaricare completamente la batteria. Solo così è possibile garantire una registrazione continua dei dati.

Come si carica correttamente la batteria del sensore di attività?

Per caricare correttamente il sensore di attività, seguire le istruzioni del capitolo "Caricamento della batteria".

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta?

È possibile portare il sensore di attività anche mentre si va in bicicletta, a condizione che venga indossato adeguatamente. Ad esempio, si consiglia di assicurare il sensore alla gamba oppure in una tasca stretta o laterale dei pantaloni, non portar-

lo alla cintura. Tuttavia, l'indicazione del tragitto percorso si discosta dal tragitto effettivo in quanto il sensore di attività interpreta tutti i movimenti corporei in passi.

Quanti giorni/quante notti può registrare il sensore di attività?

Il sensore di attività può registrare 15 giorni e 15 notti. Quando tutte le posizioni di memoria sono occupate, le registrazioni più vecchie vengono sovrascritte automaticamente. Si consiglia quindi di procedere alla trasmissione dei dati almeno una volta alla settimana.

Come si attiva la modalità sonno?

A tale scopo, attenersi alle indicazioni nel capitolo "Modalità sonno".

Come si attiva la sveglia a vibrazione?

Impostare l'orario di sveglia desiderato nell'app "beurer HealthManager". Sincronizzare il sensore di attività con l'app dopo l'inserimento/la modifica dell'orario sveglia.

È possibile portare il sensore di attività anche sotto la doccia o mentre si nuota?

Il sensore di attività è protetto contro una pressione idrica temporanea di 3 ATM (corrisponde a ca. 3 bar o a una ipotetica colonna d'acqua di 30 m). Il sensore di attività è protetto contro gli spruzzi d'acqua come ad es. la pioggia. In alcuni casi, sotto la doccia o durante l'immersione del sensore di attività, potrebbe accadere che la pressione prevalente sia troppo elevata e il sensore di attività potrebbe es-

sere danneggiato. Si sconsiglia di utilizzarlo durante il nuoto. Il sensore di attività non è adatto per le immersioni.

Come si smaltisce il sensore di attività?

A tale scopo, attenersi alle indicazioni del capitolo "Smaltimento".

Come si pulisce il sensore di attività?

Di tanto in tanto pulire accuratamente il sensore di attività con un panno umido.

Dove posso ordinare il cavo di carica USB/la clip di chiusura?

Vedere il capitolo "Pezzi di ricambio e parti soggette a usura".

Cosa comprende la fornitura?

La fornitura comprende un sensore di attività e un cavo di carica USB.

Cosa significano i simboli sul sensore di attività e sulla confezione?

A tale scopo, vedere il capitolo "Spiegazione dei simboli".

11. Smaltimento

Le batterie non devono essere smaltite nei rifiuti domestici. Possono contenere metalli pesanti nocivi e devono essere trattate come rifiuti speciali.

- I seguenti simboli sono riportati su batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche:

Pb = batteria contenente piombo

Cd = batteria contenente cadmio

Hg = batteria contenente mercurio



A tutela dell'ambiente, al termine del suo utilizzo l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici.

Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).

Per eventuali chiarimenti, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



12. Dati tecnici

- Peso: ca. 36 g (incl. cavo)
- Adatto per circonferenze polso di ca. 14,5-19,5 cm
- Batteria ricaricabile: 150 mAh ioni di litio-polimero
- Durata batteria ricaricabile: max. 15 giorni di stand-by
- Condizioni operative ammesse: 10 – 40 °C
- Capacità di memoria: 15 giorni
- Alimentazione: 5 V, 2 A
- Impermeabile: 3 ATM
- *Bluetooth®* low energy technology, frequenza di banda 2,4 GHz

Con la presente garantiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/UE.

Per ulteriori informazioni, ad esempio per richiedere la dichiarazione di conformità CE, rivolgersi al servizio di assistenza indicato (kd@beurer.de).

Il marchio Bluetooth® e il relativo logo sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. L'utilizzo di tali marchi da parte di Beurer GmbH è stato concesso in licenza. Gli altri marchi e nomi commerciali sono di proprietà dei rispettivi titolari.

TÜRKÇE



Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride kullanmak üzere saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

1. Ürün özellikleri	183	6.10 Alarm	200
2. İşaretlerin açıklaması	186	6.11 Mesajlar	200
3. Notlar	187	6.12 Aramalar	201
4. İlk çalıştırma	189	6.13 Uyku modu	202
5. Şarj edilebilir pili şarj etme	190	6.14 Etkinlik alarmı	203
6. Fonksiyonlar	192	6.15 Bluetooth® özelliğinin etkinleştirilmesi/ devre dışı bırakılması	204
6.1 Fonksiyonlara genel bakış	192	6.16 Akıllı telefon arama	205
6.2 Saat/tarih/şarj edilebilir pil göstergesi	197	6.17 Akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör	206
6.3 Kalp frekansı	197	7. Akıllı telefona veri aktarma	208
6.4 Adımlar/hareketler	198	8. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar	208
6.5 Kalori tüketimi	198	9. Temizlik	209
6.6 Kat edilen mesafe	198	10. Sık sorulan sorular	209
6.7 Etkinlik süresi	199	11. Bertaraf etme	214
6.8 Günlük hedef ilerleme durumu	199	12. Teknik veriler	215
6.9 Kronometre	199		

Teslimat kapsamı

Teslimat kapsamını kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında gözle görülür hasarlar olmadığından ve tüm ambalaj malzemelerinin çıkarıldığından emin olun. Şüpheli durumlarda kullanmayın ve satıcınıza veya belirtilen müşteri hizmetleri adresine başvurun.

- 1 x Kullanım kılavuzu
- 1 x Etkinlik sensörlü bileklik
- 1 x USB şarj kablosu

1. Ürün özellikleri

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, ağırlık, kan basıncı, vücut sıcaklığı, nabız, yumuşak terapi, masaj ve hava konularında değerli ve titizlikle test edilmiş kaliteli ürünlerimiz, dünyanın her tarafında tercih edilmektedir. Lütfen bu kullanım kılavuzunu dikkatle okuyun, ileride gerekebileceği için saklayın, diğer kullanıcıların erişebilmesini sağlayın ve içindeki yönergelere uyun.

Yeni cihazınızı iyi günlerde kullanmanızı dileriz.

Beurer Ekibiniz

Neden bir etkinlik sensörü taşımalıyım?

Sağlıklı bir yaşam için hareket gereklidir. Bedensel etkinlik, kondisyonunuzu korumanızı sağlar, kalp ve kan dolaşımı hastalıkları riskini azaltır. Hareket etmek, kilonuzun azalmasına yardımcı olur ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Bedensel etkinlikler, enerji tüketen hareketler anlamına gelmektedir. Yürümek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak ve ev işleri bunların büyük bir bölümünü oluşturur. Günlük hareket etkinliğinizi objektif olarak değerlendirmek ve kaydetmek için AS 97 etkinlik sensörü size yardımcı olur. Bu şekilde sizi günlük hayatınızda daha fazla hareket etmeye de teşvik edebilir.

Etkinlik sensörü ek olarak kalp frekansını ölçmek için bir sensöre sahiptir. Bu yoldan kalp frekansınızı gerçek zamanlı olarak bileğinizden ölçebilirsiniz.

Ücretsiz “beurer HealthManager” uygulaması sayesinde, hareket etkinliklerinizi etkinlik sensöründen akıllı telefonunuza rahatça aktarabilirsiniz. Böylece kayıtlarınızı istediğiniz zaman kolayca ve derli toplu şekilde akıllı telefonunuzda inceleyebilirsiniz. Kalp frekansı kayıtlarınızı Live Tracking (yalnızca uygulama üzerinden mümkündür) olarak örneğin Runtastic uygulaması veya benzeri spor uygulamaları üzerinden de inceleyebilirsiniz. Ayrıca gelen mesajlar (örn. SMS veya WhatsApp) veya aramalar için bildirim de alabilir, üstelik bunların hepsini bileğinizden rahatça görebilirsiniz. Böylece her şey gözünüzün önünde olacak ve istediğiniz zaman istediğiniz bilgiye erişebileceksiniz.

Etkinlik sensörü, “beurer HealthManager” uygulaması ile birlikte size aşağıdaki fonksiyonları sunar:

- Saat ve tarih göstergesi
- Kalp frekansı ölçümü
- Günlük atılan adım sayısı, kat edilen mesafe, tüketilen kalori, etkinlik süresi ve günlük hedefi gerçekleştirme oranı (% olarak) göstergesi
- Her bir uyku evresinin gösterilmesi
- Titreşimli alarmlar
- Hareket hatırlatması
- Gelen arama ve mesaj bildirimi (örn. SMS veya WhatsApp).
- Kronometre
- Akıllı telefon arama
- Akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör

Sistem gereksinimleri:

“beurer HealthManager” uygulaması için

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Bluetooth® wireless technology ile veri aktarımı

Etkinlik sensörü *Bluetooth® low energy technology*, 2,4000 – 2,4835 GHz frekans bandı ile çalışır. Frekans bandındaki maksimum gönderim hızı <20 dBm'dir. Sensör, *Bluetooth® 4.0* özellikli akıllı telefonlar/tabletler ile uyumludur.

Güncelleme nedeniyle önceden haber verilmeksizin teknik bilgilerde değişiklik yapılabilir.

2. İşaretlerin açıklaması

Aşağıdaki semboller kullanım kılavuzunda ve cihaz üzerinde kullanılmıştır:

	UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığınızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı.		Üretici
	Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönergelerinin ve ulusal yönergelerin gereklerini yerine getirmektedir.		Kullanım kılavuzunu okuyun
3 ATM	Etkinlik sensörü 3 ATM su basıncına karşı korumalıdır (yakl. 3 bar basınç veya 30 metrelik teorik su sütununa karşılık gelir).		Güç kaynağı



Elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edilmelidir

3. Notlar



UYARI

Plastik parçalara zarar verebileceği için cihazın güneş kremi veya benzeri maddeler ile temas etmesini önleyin.

- Çocukları ambalaj malzemesinden uzak tutun. Boğulma tehlikesi vardır!
- Etkinlik sensörü 3 ATM geçici su basıncına karşı korumalıdır (yakl. 3 bar basınca veya 30 metrelik teorik su sütununa karşılık gelir). Etkinlik sensörü, yağmur gibi nedenlerle oluşabilecek su sıçramalarına karşı korumalıdır. Duş, banyo veya suya düşme gibi bazı durumlarda, su basıncının çok yüksek olması nedeniyle etkinlik sensörünün hasar görmesi söz konusu olabilir. Yüzerken takılması tavsiye edilmez. Etkinlik sensörü dalış için uygun değildir.

- Etkinlik sensörü mıknatıslar içerir. Bu nedenle eğer bir kalp pili veya defibrilatör ya da benzeri bir elektronik implantınız varsa sensörü kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışın.
- Yeni bir antrenman programına başlamadan önce bir doktora danışın.
- Bu cihaz tıbbi bir ürün değildir. Ölçülen değerlerin ve etkinlik sensörü ile yapılan kalp frekansı ölçümünün, hastalıkları teşhis ve tedavi etmek, iyileştirmek veya önlemek amacıyla kullanılması uygun değildir.

Şarj edilebilir pillerin kullanımıyla ilgili açıklamalar

- Şarj edilebilir pil hücreesindeki sıvı cilt veya gözlerle temas ettiğinde ilgili yeri suyla yıkayın ve bir doktora başvurun.
- Şarj edilebilir pilleri aşırı ısıya karşı koruyun.
-  **Patlama tehlikesi!** Şarj edilebilir pilleri ateşle atmayın.
- Şarj edilebilir pili ilk kez kullanmadan önce tamamen şarj edin (bkz. Bölüm 5).
- Şarj edilebilir pilleri parçalarına ayırmayın, içlerini açmayın veya parçalamayın.
- Sadece kullanım kılavuzunda belirtilen şarj cihazlarını kullanın.
- Şarj edilebilir piller kullanılmadan önce doğru şekilde şarj edilmelidir. Doğru şarj için, üreticinin açıklamalarına veya bu kullanım kılavuzundaki talimatlara daima uyulmalıdır.
- Şarj edilebilir pili en az 6 ayda bir tamamen şarj edin.

4. İlk alıřtırma

Etkinlik sensörünü ilk kez çalıřtırmak için tuřu 5 saniye basılı tutun. Etkinlik sensörü açılmıyorsa, etkinlik sensörünün řarj edilebilir pili boşalmıřtır. řarj edilebilir pili, “5. řarj edilebilir pili řarj etme” bölümünde açıklanan řekilde řarj edin.

1. Akıllı telefonunuzun Internet'e baėlı olduėundan emin olun.
2. Akıllı telefonunuzda *Bluetooth*® özelliėini etkinleřtirin.
3. Ücretsiz “beurer HealthManager” uygulamasını Apple App Store (iOS) veya Google Play'den (Android™) indirin.



Akıllı telefonun ayarlarına baėlı olarak, Internet baėlantısı veya veri aktarımı için ek ücret söz konusu olabilir.



4. “beurer HealthManager” uygulamasını başlatın ve talimatları uygulayın. Uygulamanın ayar menüsünden AS 97'yi seçin ve baėlanın. Etkinlik sensörünüzde rasgele oluřturulan altı basamaklı bir PIN kodu gösterilirken, aynı zamanda akıllı telefonunuzda bu altı basamaklı PIN kodunu girmeniz gereken bir giriř alanı görünür. Baėlantıyı başarıyla kurduktan sonra kiřisel verilerinizi ayarlayabilirsiniz. İsterseniz

alarmları etkinleştirebilir/ayarlayabilir, gelen aramalar/mesajlar için bildirim alabilir veya bir hareket hatırlatması etkinleştirebilir/ayarlayabilirsiniz.

Etkinlik sensörünün akıllı telefonla başarılı şekilde eşleştirilmesi için öneriler

- Akıllı telefonunuzu, etkinlik sensörünüze olabildiğince yakın konumda tutun.
- Diğer *Bluetooth®* sensörlerine/cihazlarına 30 m mesafe olmasını sağlayın.

5. Şarj edilebilir pili şarj etme

Etkinlik sensöründeki şarj edilebilir pil seviyesi göstergesi şarj edilebilir pilin boşaldığını gösteriyorsa, şarj edilebilir pili hemen şarj etmeniz gerekir. Şarj edilebilir pili şarj etmek için yapmanız gerekenler:

1. USB şarj kablonuzun USB soketini, açık durumdaki bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. USB şarj kablosunun mıknatıslı kilidini, şekilde görüldüğü gibi etkinlik sensörünüze bağlayın. Şarj kablosunun yerine doğru şekilde oturduğundan emin olun. Şarj edilebilir pil ancak bu şekilde şarj edilebilir.
3. Güncel şarj durumunu, şarj edilebilir pil seviyesi göstergesinden görebilirsiniz. Normal durumda şarj edilebilir pilin tamamen şarj olması



yakl. 3 saat sürer. Cihazın şarj edilebilir pili tamamen şarj olduktan sonra ekranda hemen FULL sözcüğü görünür.



UYARI

Cihazın arkasındaki iki şarj kontağı ıslakken etkinlik sensörünü şarj ETMEYİN. Gerkiyorsa bu iki şarj kontağını bir bezle dikkatli bir şekilde kurutun.

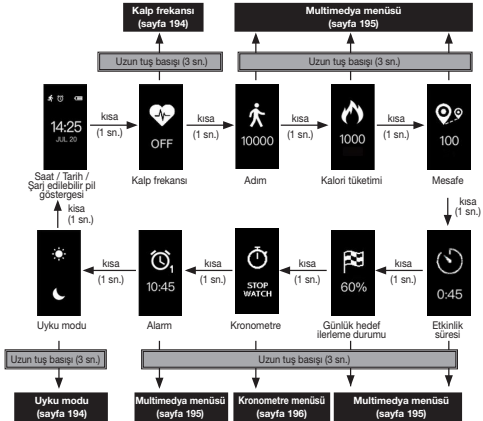
Şarj edilebilir pilin akması halinde, koruyucu bir eldiven giyerek cihazı bertaraf edin.

6. Fonksiyonlar

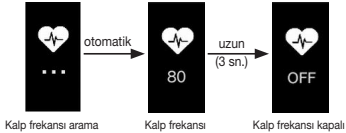
6.1 Fonksiyonlara genel bakış

Etkinlik sensöründe aşağıdaki fonksiyonlar mevcuttur: Saat ve tarih, şarj edilebilir pil seviyesi, kalp frekansı ölçümü, adım sayacı, tüketilen kalori, kat edilen mesafe, etkinlik süresi, günlük hedef, kronometre, alarm, hareket hatırlatma, uyku modu, mesaj/arama bildirimi, akıllı telefon arama ve akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör.

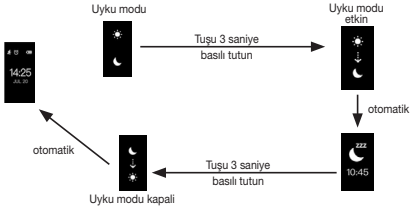
Değerler her gün saat 00:00'da sıfırlanır. Ardından sayaçlar tekrar baştan başlar. Fonksiyonlar arasında geçiş yapmak için etkinlik sensöründeki tuşa basın.



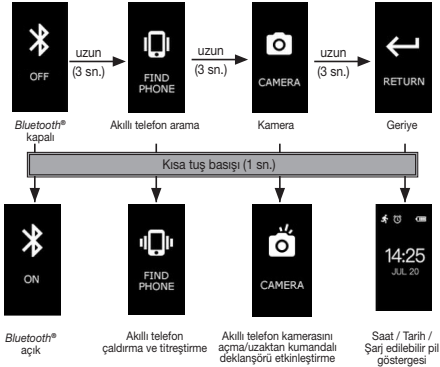
Kalp frekansı



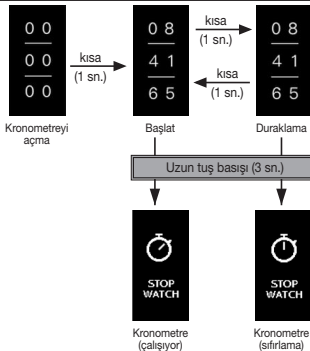
Uyku modu



Multimedya menüsü



Kronometre menüsü



6.2 Saat/tarih/şarj edilebilir pil göstergesi

Etkinlik sensörü güncel saati, güncel tarihi ve şarj edilebilir pil seviyesini gösterir. Etkinlik sensörü akıllı telefonla senkronize edildiğinde, akıllı telefonun güncel saati ve tarihi hemen etkinlik sensörüne aktarılır. Ekranın üst bölümünde  görünüyorsa, etkinlik alarmı devreye girmiş demektir. Etkinlik alarmı ile ilgili daha fazla bilgi için “Etkinlik alarmı” bölümünü inceleyin. Ekranın üst bölümünde  görünüyorsa, bir alarm devreye girmiş demektir. Ekranın üst bölümünde  sürekli olarak yanıyor, etkinlik sensörü Bluetooth® üzerinden uygulamaya bağlanmış demektir.  yanıp sönüyorsa, etkinlik sensöründeki Bluetooth® etkindir, ancak uygulama ile bağlantı kurulmamıştır. Ekranda  görünmüyorsa, etkinlik sensöründe Bluetooth® devre dışı bırakılmış demektir.



6.3 Kalp frekansı

Etkinlik sensörünün kalp frekansını gerçek zamanlı olarak ölçmeye yardımcı olan bir optik sensörü vardır. Kalp frekansı ölçümünü başlatmak için, ekranda  görününceye kadar etkinlik sensöründeki tuşa art arda basın.



Tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür. Etkinlik sensörü kalp frekansını kaydetmeye başlar. Etkinlik sensörü bir kalp frekansı kaydettiğinde ekranda  ölçüm değeri görünür.



Etkinlik sensörü kalp frekansını kaydedemezse ekranda  OFF görünür. Bu durumda arka taraftaki ışık sensörünün ciltle yeterince temas edip etmediğini ve üzerinde cilt partikülleri veya toz olmadığını kontrol edin. Ardından kalp frekansı ölçümünü etkinleştirmek için yeniden tuşa basın.

6.4 Adımlar/hareketler

Etkinlik sensörü hareketleri adım olarak gösterir. Adımlar etkinlik sensörünün içindeki bir 3D sensör aracılığıyla kaydedilir.



6.5 Kalori tüketimi

Etkinlik sensörü, uygulamada girdiğiniz veriler (boy, yaş, cinsiyet, kilo) ve attığınız adım sayısı yardımıyla kalori tüketiminizi hesaplar. Bedeniniz dinlenirken de kalori tükettiğinden, sabah kalktığınızda da etkinlik sensöründe tüketilen kalori bilgisi gösterilir. Cihaz, dinlenirken tüketilen kalorileri de otomatik olarak hesaba katar.



6.6 Kat edilen mesafe

Etkinlik sensörü, uygulamada girilen boy aracılığıyla adım uzunluğunuzu belirler. Adım uzunluğunuzu kendiniz de değiştirebilirsiniz. Etkinlik sensörü, adım uzunluğu ve adım sayısı yardımıyla kat ettiğiniz mesafeyi hesaplar. Gösterilen mesafe sadece yaklaşık bir referans değerdir ve her zaman gerçek mesafe ile aynı olmayabilir.



6.7 Etkinlik süresi

Etkinlik süresi, ne kadar süredir etkin olarak hareket halinde olduğunuzu gösterir. Etkinlik süresi yalnızca hareket halinde olduğunuz süreyi sayar.



0:45

6.8 Günlük hedef ilerleme durumu

“beurer HealthManager” uygulamasındaki Ayarlar bölümünde bir günlük hedef belirleyebilirsiniz (örn. 10000 adım). Ayarlanan günlük hedefe yönelik güncel ilerleme durumunu, etkinlik sensörünün ekranından (% olarak) görebilirsiniz.



60%

6.9 Kronometre

Kronometreyi çalıştırmak için yapmanız gerekenler:

1. Ekranda “STOP WATCH” görününceye kadar etkinlik sensöründeki tuşa art arda basın
2. Etkinlik sensöründeki tuşa 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür.
3. Kronometreyi çalıştırmak için etkinlik sensöründeki tuşa basın.
4. Kronometreyi duraklatmak için etkinlik sensöründeki tuşa tekrar basın.



STOP
WATCH

5. Kronometreden çıkmak ve ana menüye geri dönmek için etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun.



Kronometre çalışmaya devam ederken ana menüye geri dönerseniz, kronometre arka planda çalışmaya devam eder.

Kronometreyi duraklattıktan sonra ana menüye geri dönerseniz, kronometre sıfırlanır. Kronometreyi tekrar kullanmak istediğinizde ekranda yine



görünür.

6.10 Alarm

“beurer HealthManager” uygulaması üzerinden farklı alarm saatleri ayarlayabilirsiniz. Alarm saati geldiğinde etkinlik sensörü titreşir.



10:45

6.11 Mesajlar

Akıllı telefonunuza Push fonksiyonu üzerinden bir mesaj geldiğinde (örn. SMS veya WhatsApp), gelen mesajın etkinlik sensörünüzün ekranından size bildirilmesini sağlayabilirsiniz. Bunun için etkinlik sensörünüzün *Bluetooth®* üzerinden akıllı telefonunuzla bağlanmış olması ve telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının kurulu olması şarttır.



rainbow

Mesaj gelir gelmez ekranda önce gönderenin adı görünür. Tuşa bastığınızda mesajın bir kısmı ekranda görünür. Tuşa tekrar basarak mesajın devamını da okuyabilirsiniz. Uzun mesajlarda mesaj içeriğinin tamamı görünmez.



Bildirimler ancak akıllı telefonunuzda “Push” fonksiyonunu etkinleştirmiş olmanız halinde etkinlik sensörünün ekranında gösterilir. Gönderenin telefon numarası akıllı telefonunuzda ad ve numara olarak kayıtlıysa, arayanın adı gösterilir.

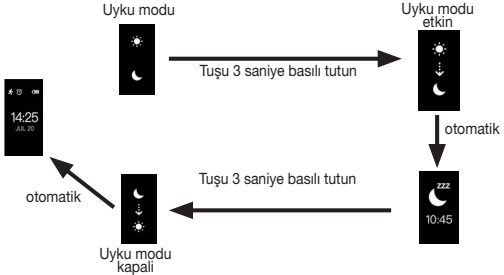
6.12 Aramalar

“beurer HealthManager” uygulamasının Ayarlar bölümünden, gelen aramaların etkinlik sensöründe size bildirilmesini ayarlayabilirsiniz. Bunun için etkinlik sensörünüzün *Bluetooth*® üzerinden akıllı telefonunuzla bağlanmış olması ve telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının kurulu olması şarttır.



6.13 Uyku modu

Uyku sırasındaki hareketlerinizi ölçmek için uyumadan önce cihazı uyku moduna getirin. Bunun için uyku modu göstergesindeyken, etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Bir saniye sonra etkinlik sensörü otomatik olarak uyku moduna geçer. Sabah kalktığınızda etkinlik sensörünün uyku modundan çıkması için, etkinlik sensöründeki tuşu yakl. 3 saniye basılı tutun.



İsterseniz uygulama üzerinden bir zaman aralığı belirleyerek, etkinlik sensörünün otomatik olarak uyku moduna geçmesini ve ardından tekrar etkinlik moduna geri dönmesini sağlayabilirsiniz. Ayrıca bir uyku hatırlatması da ayarlayabilirsiniz. Uyku modunu, kalp frekansı ölçümü etkinken devreye sokarsanız, ilave olarak bir kalp sembolü  de görünür.

Dikkat: Kalp frekansı ölçümünüzü daha sonra Live Tracking (yalnızca uygulama üzerinden mümkündür) olarak örneğin Runtastic uygulaması veya benzeri spor uygulamaları üzerinden de inceleyebilirsiniz.

Dikkat: Kalp frekansı ölçümü devredeyken etkinlik sensörünün enerji tüketimi çok daha yüksek olur. Etkinlik sensöründeki şarj edilebilir pil siz uyandığınızda tükenmiş olabilir ve şarj edilmesi gerekebilir.

6.14 Etkinlik alarmı

“beurer HealthManager” uygulamasının Ayarlar bölümünden bir hareket hatırlatması ayarlayabilirsiniz. Hareket hatırlatmasının etkin olacağı bir başlangıç ve bitiş saati ayarlayabilirsiniz, örneğin 09:00 - 18:00 saatleri arası. Ayrıca etkin olmadığınız durumlar için de bir süre belirleyebilirsiniz. Etkin olmadığınız durum için ayarlanan süre içinde hareket etmezseniz, etkinlik sensörü titreşmeye başlar ve ekranda



6.15 *Bluetooth*® özelliğinin etkinleştirilmesi/devre dışı bırakılması



Bluetooth® özelliğini devre dışı bıraktığınızda, etkinlik sensörünün “beurer HealthManager” uygulaması ile bağlanması mümkün olmaz.

Etkinlik sensöründeki *Bluetooth*® özelliğini devreye almak/devre dışı bırakmak için yapmanız gerekenler:

1. Etkinlik sensöründeki tuşa iki kez basın. Ekranda adım sayısı  görünür.
2. Etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  “ON” görünür.
3. Etkinlik sensöründeki tuşa basın. Ekranda  “OFF” görünür. *Bluetooth*® özelliği etkinlik sensöründe devre dışı bırakılmıştır. *Bluetooth*® özelliğini tekrar devreye sokmak için, etkinlik sensöründeki tuşa tekrar basın. Ekranda tekrar  “ON” görünür.
4. Ana menüye geri dönmek için etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  “FIND PHONE” görünür. Etkinlik sensöründeki tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  “CAMERA” görünür. Etkinlik sensöründeki tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür. Şimdi etkinlik sensöründeki tuşa kısa süre basın. Ekranda saat, tarih ve şarj edilebilir pil seviyesi göstergesi ile ana menü görünür.

6.16 Akıllı telefon arama

Akıllı telefonunuzu bulamıyorsanız, etkinlik sensörünün yardımıyla akıllı telefonunuzu çaldırabilir ve titreşmesini sağlayabilirsiniz.



Akıllı telefonunuzu etkinlik sensörü ile çaldırmak ve titreştirmek için,

- her iki cihazın da *Bluetooth®* üzerinden bağlı olması,
- akıllı telefonda ses ve titreşim özelliğinin kapatılmamış olması,
- iki cihaz arasındaki mesafenin 5 metreden az olması,
- akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının açık olması gerekir.

Akıllı telefon aramayı başlatmak için yapmanız gerekenler:

1. Etkinlik sensöründeki tuşa iki kez basın. Ekranda adım sayısı  görünür.
2. Etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür.
3. Etkinlik sensöründeki tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür.
4. Şimdi etkinlik sensöründeki tuşa kısa süre basın. Ekranda  görünür. Etkinlik sensörü akıllı telefonunuzu aramaya başlar. Etkinlik sensörü akıllı telefonunuzu bulduğunda telefondan bir alarm sesi gelir ve telefonunuz titreşmeye başlar.
5. Akıllı telefon aramayı iptal etmek ve ana menüye geri dönmek için etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür. Etkinlik sensöründeki

tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür. Şimdi etkinlik sensöründeki tuşa kısa süre basın. Ekranda saat, tarih ve şarj edilebilir pil seviyesi göstergesi ile ana menü görünür.

6.17 Akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör

Etkinlik sensörünüz ile akıllı telefonunuzun kamerasını da kontrol edebilirsiniz. Bu sayede akıllı telefonunuzu elinizde tutmak zorunda kalmadan son derece rahat ve kolay bir şekilde fotoğraf çekebilirsiniz.



Etkinlik sensörünüzü kullanarak akıllı telefonunuzun kamerasıyla fotoğraf çekmek için,

- her iki cihazın da *Bluetooth®* üzerinden bağlı olması,
- iki cihaz arasındaki mesafenin 5 metreden az olması,
- akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının açık olması gerekir.

Etkinlik sensörünüzü kullanarak akıllı telefonunuzun kamerasıyla fotoğraf çekmek için aşağıdakileri yapın:

1. Akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasını açın.
2. Etkinlik sensöründeki tuşa iki kez basın. Ekranda adım sayısı  görünür.
3. Etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür.

4. Etkinlik sensöründeki tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  “FIND PHONE” görünür.
5. Etkinlik sensöründeki tuşu tekrar 3 saniye basılı tutun. Ekranda  “CAMERA” görünür.
6. Etkinlik sensöründeki tuşa kısa süre basın. Akıllı telefonda kamera uygulaması açılır.
7. Etkinlik sensöründeki tuşa tekrar kısa süre basın. Akıllı telefonunuzdaki kamera uygulaması fotoğraf çeker. Tuşa kısa süreyle her bastığınızda, kamera uygulaması bir fotoğraf daha çeker.
8. Ana menüye geri dönmek için etkinlik sensöründeki tuşu 3 saniye basılı tutun. Ekranda  görünür. Şimdi etkinlik sensöründeki tuşa kısa süre basın. Ekranda saat, tarih ve şarj edilebilir pil seviyesi göstergesi ile ana menü görünür.

7. Akıllı telefona veri aktarma

Kayıtlı verileri, etkinlik sensörünüzden “beurer HealthManager” uygulamasına aktarmak için aşağıdaki işlem adımlarını gerçekleştirin:

1. Akıllı telefonunuzdaki ve etkinlik sensörünüzdeki *Bluetooth®* özelliğini etkinleştirin.
2. “beurer HealthManager” uygulamasını açın.
3. Etkinlik sensörünüzü uygulamaya bağlayın. Verileriniz otomatik olarak akıllı telefonunuza aktarılır.

8. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar

Yedek parçalar ve yıpranan parçalar ilgili servis adresinden (servis adresleri listesine bakın) tedarik edilebilir. Uygun sipariş numarasını belirtin.

Tanım	Ürün veya sipariş numarası
USB şarj kablosu	163.164

9. Temizlik

Etkinlik sensörünü düzenli olarak nemli bir bezle temizleyin. Malzemenin zarar görmemesi için bileklikteki ve özellikle de bilekliğin iç tarafındaki temas yüzeyleri üzerindeki cilt kalıntılarını ve kirleri temizleyin.

10. Sık sorulan sorular

Etkinlik sensörünü doğru taşıma şekli nedir?

Etkinlik sensörünü sağlaksanız sol el bileğinize, solaksanız sağ el bileğinize takın.

Etkinlik sensörünün benim için yararı nedir?

Sağlıklı bir yaşam için hareket gereklidir. Bedensel etkinlik, kondisyonunuzu korumanızı sağlar, kalp ve kan dolaşımı hastalıkları riskini azaltır. Hareket etmek, kilonuzun azalmasına yardımcı olur ve kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Bedensel etkinlikler, enerji tüketen hareketler anlamına gelmektedir. Yürümek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak ve ev işleri bunların büyük bir bölümünü oluşturur. Günlük hareket etkinliğinizi objektif olarak değerlendirmek ve kaydetmek için etkinlik sensörü size yardımcı olur. Bu şekilde sizi günlük hayatınızda daha fazla hareket etmeye de teşvik edebilir. Günde en az 7.000 - 10.000 adım veya 30 dakikalık etkinlik en uygunudur. (Kaynak: WHO, Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.)

Etkinlik sensörü adımlarımı nasıl kaydediyor?

Etkinlik sensörü, entegre 3D sensörler aracılığıyla bedensel etkinliğinizi kesintisiz olarak kaydeder. Bu sırada tüm fiziksel hareketleriniz adım olarak yorumlanır. Dolayısıyla kat edilen yol gerçek mesafeden farklı olabilir.

Etkinlik/uyku verilerimi nasıl değerlendirebilirim?

Etkinlik sensörünüzün *Bluetooth®* arabirimi üzerinden, kayıtlı verilerinizi akıllı telefonunuza (Android™ ve iOS) aktarabilir ve burada değerlendirebilirsiniz. Bunun için ücretsiz “beurer HealthManager” uygulamasını akıllı telefonunuza yüklemeniz yeterlidir.

Etkinlik sensörü, *Bluetooth®* low energy technology, 2,4 GHz frekans bandını kullanır.

Verilerimi uygulama ile nasıl senkronize edebilirim?

Etkinlik sensörünüzdeki kayıtlı verileri “beurer HealthManager” uygulamasına aktarmak için bkz. Bölüm “7. Akıllı telefona veri aktarma”.

Akıllı telefona veri aktarılamıyor.

Bunun birkaç nedeni olabilir:

- Akıllı telefonunuzun/tabletinizin “beurer HealthManager” uygulaması ile uyumlu olup olmadığını kontrol edin.
- Etkinlik sensörü “Uyku modunda”dır. “Uyku modu”ndan çıkmak için tuşu 3 saniye basılı tutun. Etkinlik sensörünün ekranında



görünür.

- Akıllı telefonunuzda *Bluetooth*® etkin değil. Akıllı telefonunuzun ayarlarından *Bluetooth*® özelliğini etkinleştirin.
- Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pili boşalmış. Etkinlik sensörü açılmıyorsa, cihazla birlikte verilen USB şarj kablosuyla şarj edin.
- Doğru uygulamayı kullandığınızdan emin olun. Veri aktarımı sadece “beurer HealthManager” uygulaması ile gerçekleştirilebilir.
- Etkinlik sensörü başka bir akıllı telefona bağlı.
Etkinlik sensörünü başka bir akıllı telefona bağlamadan önce, öncelikle bu mevcut bağlantıyı kesin.

- **iPhone:**

iPhone kullanıyorsanız ve *Bluetooth*® bağlantısı artık kurulamıyorsa, önce *Bluetooth*® bağlantısını “beurer HealthManager” uygulamasının içinden kesin. Ardından iPhone'unuzun Ayarlar bölümünden *Bluetooth*® kısmına gelin ve AS 97 cihazını bağlı *Bluetooth*® cihazlar listesinden silin. Şimdi AS 97 cihazını “beurer HealthManager” uygulamasında tekrar *Bluetooth*® üzerinden bağlayın.

- **Android™:**

Bir Android™ akıllı telefon kullanıyorsanız ve *Bluetooth*® bağlantısı artık kurulamıyorsa, *Bluetooth*® bağlantısını “beurer HealthManager” uygulamasından kesin ve AS 97 cihazını tekrar bağlayın.

Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini ne zaman şarj etmeliyim?

Tuşa bastığınızda ekranda  gösteriliyorsa, etkinlik sensörünüzün şarj edilebilir pilini şarj edin.

Ekranda  gösterildiğinde, şarj edilebilir pilin en fazla 24 saatlik şarjı kalmış demektir. Şarj edilebilir pilin asla tamamen boşalmasına izin vermeyin, veriler ancak bu şekilde sürekli olarak kaydedilebilir.

Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini doğru şekilde nasıl şarj edeceğim?

Etkinlik sensörünü doğru şekilde şarj etmek için “Şarj edilebilir pili şarj etme” bölümünde açıklanan talimatları uygulayın.

Etkinlik sensörünü bisiklete binerken de takabilir miyim?

Etkinlik sensörünü bisiklete binerken de takabilirsiniz. Bunun için sensörün uygun bir konuma takılması gerekir. Sensörün bacağa veya bir yan ve dar pantolon cebine yerleştirilmesi uygundur; ancak kemerde taşınması uygun değildir. Ancak etkinlik sensörü tüm fiziksel hareketlerinizi adım olarak yorumladığından, kat edilen mesafe bilgileri gerçek mesafe ile aynı olmaz.

Etkinlik sensörü kaç gün/gece boyunca kayıt yapabilir?

Etkinlik sensörü 15 gün ve 15 gece boyunca kayıt yapabilir. Tüm kayıt yerleri dolduğunda, otomatik olarak en eski kayıtların üzerine yazılır. Bu nedenle en az haftada bir defa veri aktarımı yapmanızı öneririz.

Uyku modunu nasıl etkinleştireceğim?

Bunun için “Uyku modu” bölümündeki talimatları dikkate alın.

Titreşimli alarmı nasıl etkinleştireceğim?

“beurer HealthManager” uygulamasına istediğiniz alarm saatini girin. Alarm saati-ni girdikten/değiřtirdikten sonra, etkinlik sensörünü uygulamayla senkronize edin.

Etkinlik sensörünü duř yaparken veya yüzerken de takabilir miyim?

Etkinlik sensörü 3 ATM geçici su basıncına karşı korumalıdır (yakl. 3 bar basınca veya 30 metrelik teorik su sütununa karşılık gelir). Etkinlik sensörü, yağmur gibi nedenlerle oluşabilecek su sıçramalarına karşı korumalıdır. Duř, banyo veya suya düşme gibi bazı durumlarda, su basıncının çok yüksek olması nedeniyle etkinlik sensörünün hasar görmesi söz konusu olabilir. Yüzerken takılması tavsiye edilmez. Etkinlik sensörü dalıř için uygun deęildir.

Etkinlik sensörünü doęru şekilde nasıl bertaraf edeceęim?

Bunun için “Bertaraf etme” bölümündeki talimatları uygulayın.

Etkinlik sensörünü nasıl temizleyeceęim?

Etkinlik sensörünü ara sıra dikkatli bir şekilde nemli bir bezle temizleyin.

USB řarj kablosunu/kapatma klipsini tekrar nereden sipariř edebilirim?

“Aksesuarlar ve yıpranan parçalar” bölümüne bakın.

Teslimat kapsamında neler bulunmaktadır?

Teslimat kapsamında bir etkinlik sensörü ve bir USB řarj kablosu bulunmaktadır.

Etkinlik sensörünün ve ambalajın üzerindeki işaretler ne anlama geliyor?

Bunun için “İşaretlerin açıklaması” bölümünü dikkate alın.

11. Bertaraf etme

Piller, evsel atıklar ile birlikte bertaraf edilemez. Piller zehirli ağır metaller içerebilir ve özel atık bertaraf kurallarına tabidir.

- Bu işaretler, zararlı madde içeren şarj edilebilir pillerin üzerinde bulunur.

Pb = pil kurşun içerir,

Cd = pil kadmiyum içerir,

Hg = pil cıva içerir.



Kullanım ömrü sona eren cihazlar, çevrenin korunması amacıyla evsel atıklar ile birlikte atılmamalıdır.

Cihaz, ülkenizdeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilmelidir. Cihazı, elektrikli ve elektronik hurda cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.

Bertaraf etme ile ilgili sorularınızı, ilgili yerel makamlara iletebilirsiniz.



12. Teknik veriler

- Ağırlık: yakl. 36 g (kablo dahil)
- El bileği çevresi uygunluğu: yakl. 14,5 ile 19,5 cm arası
- Şarj edilebilir pil: 150 mAh lityum-iyon polimer
- Şarj edilebilir pil çalışma süresi: bekleme modunda maks. 15 gün
- İzin verilen kullanım koşulu: 10 – 40 °C
- Kayıt kapasitesi: 15 gün
- Güç kaynağı: 5 V, 2 A
- Su geçirmezlik: 3 ATM
- *Bluetooth®* low energy technology, frekans bandı 2,4 GHz

Bu ürünün Avrupa RED Direktifi 2014/53/AB'ye uygun olduğunu garanti ederiz. CE Uygunluk Beyanı gibi ayrıntılı bilgiler için lütfen belirtilen servis adresine (kd@beurer.de) başvurun.

Bluetooth® markası ve ilgili marka logosu, Bluetooth SIG, Inc şirketinin tescilli ticari markalarıdır. Bu markaların Beurer GmbH tarafından her türlü kullanımı lisans altında gerçekleşmektedir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar ilgili sahiplerinin mülkiyetindedir.

РУССКИЙ



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

1. Для ознакомления	217	6.11 Сообщения	236
2. Пояснения к символам	221	6.12 Звонки	237
3. Указания	222	6.13 Режим сна	238
4. Ввод в эксплуатацию	224	6.14 Будильник активности	240
5. Зарядка аккумулятора	225	6.15 Включение и выключение	
6. Функции	227	<i>Bluetooth®</i>	240
6.1 Обзор функций	227	6.16 Функция поиска смартфона	241
6.2 Время/дата/уровень заряда	232	6.17 Дистанционный спуск затвора	
6.3 Частота сердечных		камеры смартфона	243
сокращений	232	7. Передача данных на смартфон	244
6.4 Шаги/движение	233	8. Запасные части	
6.5 Расход калорий	233	и быстроизнашиваемые детали	245
6.6 Пройденная дистанция	234	9. Очистка	245
6.7 Время активности	234	10. Часто задаваемые вопросы	246
6.8 Прогресс по цели дня	234	11. Утилизация	251
6.9 Секундомер	235	12. Технические характеристики	252
6.10 Будильник	236	13. Гарантия	253

Комплект поставки

Проверьте комплектность поставки и убедитесь в том, что на картонной упаковке нет внешних повреждений. Перед использованием убедитесь в том, что прибор и его принадлежности не имеют видимых повреждений, и удалите все упаковочные материалы. При возникновении сомнений не используйте прибор и обратитесь к продавцу или в сервисную службу по указанному адресу.

Инструкция по применению (1 шт.)

Браслет с датчиком активности (1 шт.)

Зарядный кабель USB (1 шт.)

1. Для ознакомления

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей фирмы. Мы производим современные, тщательно протестированные, высококачественные изделия для обогрева, измерения массы, артериального давления, сахара в крови, температуры тела, пульса, для легкой терапии, массажа и очистки воздуха. Внимательно прочтите данную инструкцию по применению, сохраните ее для последующего использования, храните ее в доступном для других пользователей месте и следуйте ее указаниям.

С наилучшими пожеланиями,
компания Beurer

Зачем носить датчик активности?

Движение — главное условие здоровой жизни. Физическая активность поддерживает Ваше здоровье и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Двигаясь, Вы сможете избавиться от лишнего веса и заметите, как улучшится Ваше самочувствие. Физическая активность — это любые движения, требующие расхода энергии. При этом большая часть физической активности приходится на повседневную деятельность, например ходьбу, езду на велосипеде, подъем по лестнице и работу по дому. Объективно оценить ежедневную двигательную активность Вам поможет датчик активности AS 97. Благодаря датчику активности у Вас появится стимул больше двигаться в повседневной жизни.

Кроме того, датчик активности оснащен сенсором для измерения частоты сердечных сокращений. Таким образом, частота сердечных сокращений измеряется на запястье в реальном времени.

С помощью бесплатного приложения «beurer HealthManager» Ваша двигательная активность будет передаваться с датчика активности на смартфон. Вы в любое время сможете просмотреть записи на смартфоне. Вы сможете также просматривать записи частоты сердечных сокращений в режиме реального времени (только через приложение), например с помощью

приложения Runtastic или аналогичных приложений для занятия спортом. Кроме того, Вы сможете получать уведомления о полученных сообщениях (через SMS или WhatsApp) или о звонках прямо на датчик активности. Таким образом, Вы мгновенно получаете всю важную информацию и постоянно находитесь в курсе событий.

Датчик активности вместе с приложением «beurer HealthManager» предлагает следующие функции

- Индикация времени и даты
- Измерение частоты сердечных сокращений
- Индикация пройденных за день шагов, дистанции, расхода калорий, активного времени и процесса продвижения к цели дня (в %)
- Наглядное представление отдельных фаз сна
- Будильник с вибросигналом
- Напоминание о необходимости движения
- Оповещения о входящих звонках и сообщениях (например, через SMS или WhatsApp)
- Секундомер
- Функция поиска смартфона
- Дистанционный спуск затвора камеры смартфона

Системные требования

Для приложения «beurer HealthManager»

- iOS ≥ 8.0 /
Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Передача данных с помощью беспроводной технологии Bluetooth®

В датчике активности используется технология Bluetooth® low energy technology, диапазон частоты 2,4000–2,4835 ГГц, с максимальной мощностью передатчика < 20 дБм, который совместим со смартфонами и планшетами с Bluetooth® 4.0.

В связи с усовершенствованием прибора компания оставляет за собой право на изменение технических характеристик без предварительного уведомления.

2. Пояснения к символам

В данной инструкции по применению и на приборе используются следующие символы.

	ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья.		Изготовитель.
	Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив.		Прочтите инструкцию по применению.
3 атм	Датчик активности защищен от давления воды 3 атм (соответствует 3 бар или теоретическому водяному столбу 30 м).		Электропитание



Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).

3. Указания



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Избегайте контакта с кремами для защиты от солнца и т. п., поскольку это может привести к повреждению пластиковых деталей.

- Не давайте упаковочный материал детям. Опасность удушья!
- Датчик активности защищен от кратковременного давления воды 3 атм (соответствует прим. 3 бар или теоретическому водяному столбу 30 м). Датчик активности защищен от брызг воды, например от дождя. При пользовании душем или при погружении датчика активности в воду в отдельных случаях давление воды может быть выше допустимого значения, что может привести к повреждению датчика. Использование во время плавания не рекомендуется. Датчик активности не предназначен для ныряния с ним.

- Датчик активности содержит магниты. Перед использованием датчика активности проконсультируйтесь со своим врачом, если у Вас установлен кардиостимулятор, дефибриллятор или другой электронный имплантат.
- Проконсультируйтесь со своим врачом перед началом программы тренировок.
- Данный прибор не является медицинским изделием. Измерение частоты сердечных сокращений и измеренные значения датчика активности не предназначены для диагностики, лечения или профилактики заболеваний.

Обращение с аккумуляторами

- При попадании жидкости из аккумулятора на кожу или в глаза необходимо промыть соответствующий участок большим количеством воды и обратиться к врачу.
- Защищайте аккумуляторы от чрезмерного воздействия тепла.
-  **Опасность взрыва!** Не бросайте аккумуляторы в огонь.
- Перед первым использованием полностью зарядите аккумулятор (см. раздел 5).
- Не разбирайте, не открывайте и не разбивайте аккумуляторы.
- Используйте только те зарядные устройства, которые указаны в инструкции по применению.

- Перед использованием аккумулятора необходимо правильно зарядить. Для правильной зарядки необходимо всегда соблюдать указания изготовителя или приведенные в данной инструкции по применению.
- Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в 6 месяцев.

4. Ввод в эксплуатацию

Для ввода датчика активности в эксплуатацию удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 5 секунд. Если датчик активности не включается, аккумулятор датчика разряжен. Зарядите аккумулятор, как описано в разделе 5, «Зарядка аккумулятора».

1. Убедитесь, что Ваш смартфон подключен к Интернету.
2. Включите *Bluetooth*® на своем смартфоне.
3. Загрузите бесплатное приложение «beurer HealthManager» в Apple App Store (iOS) или Google Play (Android™).



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



4. Запустите приложение «beurer HealthManager» и следуйте инструкциям. В меню на строке приложения выберите AS 97 и подключите его. На датчике активности будет показан случайно сгенерированный шестизначный ПИН-код, одновременно на смартфоне появится поле ввода, в которое Вы должны будете ввести этот ПИН-код. После успешного соединения Вы можете настроить личные данные. При желании Вы можете активировать/настроить будильник, получение уведомлений о звонках/сообщениях или напоминание о необходимости движения.

Советы для подключения датчика активности к смартфону

- Располагайте смартфон как можно ближе к датчику активности.
- Соблюдайте расстояние 30 м до других устройств/датчиков с *Bluetooth®*.

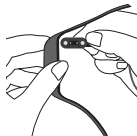
5. Зарядка аккумулятора

Когда на индикаторе заряда аккумулятора датчика активности появляется пустой аккумулятор, его необходимо зарядить. Для зарядки аккумулятора выполните следующие действия.

1. Вставьте USB-штекер кабеля для зарядки в USB-разъем включенного компьютера.



2. Соедините магнитный замок USB-кабеля для зарядки со своим датчиком активности, как показано на рисунке. Следите за тем, чтобы кабель для зарядки был установлен правильно. Только в таком положении аккумулятор будет заряжаться.



3. Текущий уровень заряда отражается на индикаторе уровня заряда аккумулятора. Обычно полная зарядка аккумулятора занимает около 3 часов. Когда аккумулятор будет полностью заряжен, на дисплее отобразится слово FULL.



ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

НЕ заряжайте датчик активности, если оба зарядных контакта на обратной стороне устройства мокрые. При необходимости просушите зарядные контакты с помощью салфетки.

Если аккумулятор потек, наденьте защитные перчатки и утилизируйте прибор.

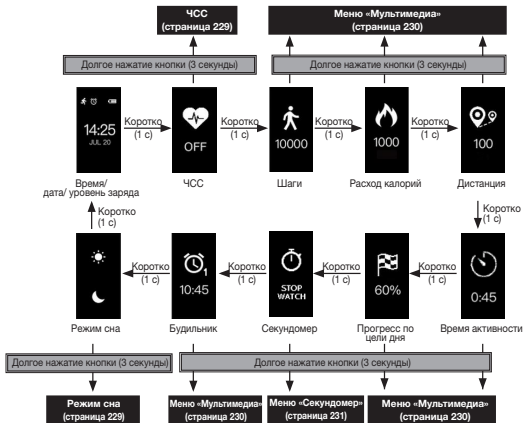
6. Функции

6.1 Обзор функций

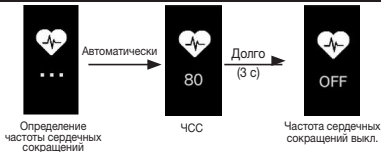
Датчик активности оснащен следующими функциями: время и дата, индикация заряда аккумулятора, измерение частоты сердечных сокращений, шагомер, расход калорий, пройденная дистанция, время активности, цель дня, секундомер, будильник, напоминание о необходимости движения, режим сна, оповещения о сообщениях и звонках, функция поиска смартфона, дистанционный спуск затвора камеры смартфона.

Ежедневно в 0 часов значения сбрасываются до нуля. Затем счет начинается снова.

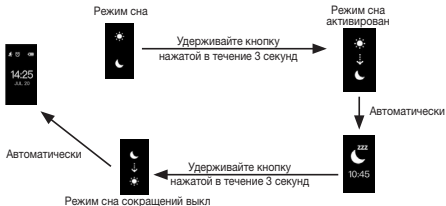
Чтобы выбрать одну из функций, нажмите кнопку на датчике активности.



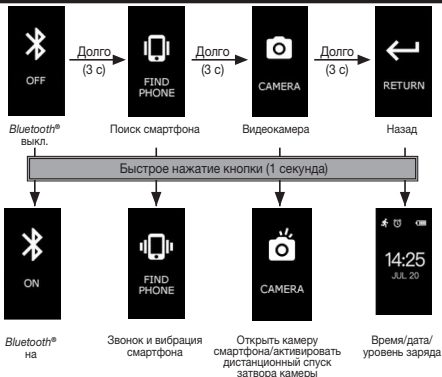
ЧСС



Режим сна



Меню «Мультимедиа»



Меню «Секундомер»



6.2 Время/дата/уровень заряда

Датчик активности показывает текущее время, дату и уровень заряда аккумулятора. Если датчик активности синхронизирован со смартфоном, текущее время и дата смартфона передаются на датчик активности. Если в верхней части дисплея отображается , значит, будильник активности активирован. Больше информации о будильнике активности приведено в разделе «Будильник активности». Если в верхней части дисплея отображается , значит, будильник активирован. Если в верхней части дисплея горит символ , значит, датчик активности подключен к приложению с помощью *Bluetooth*®. Если символ  мигает, то *Bluetooth*® датчика активности работает, но не подключен к приложению. Если на дисплее не появляется символ , значит, *Bluetooth*® датчика активности отключен.



6.3 Частота сердечных сокращений

Датчик активности оснащен оптическим сенсором, с помощью которого можно в реальном времени измерять частоту сердечных сокращений. Для запуска измерения частоты сердечных сокращений нажимайте кнопку датчика активности, пока на дисплее не отобразится



Теперь удерживайте кнопку нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится



Датчик активности начинает измерение частоты сердечных сообщений.

После того как датчик активности определит частоту сердечных сокращений, она отобразится на дисплее:



Если датчик активности не определил частоту сердечных сокращений,



на дисплее появится символ . В таком случае проверьте площадь контакта обратной стороны светового датчика с кожей, на датчике не должно быть частиц кожи или пыли. Снова нажмите кнопку для активации измерения частоты сердечных сокращений.

6.4 Шаги/движение

Датчик активности показывает активность в шагах. Шаги определяются с помощью 3D-датчика внутри корпуса датчика активности.



10000

6.5 Расход калорий

Датчик активности рассчитывает расход калорий на основе данных, указанных в приложении (рост, возраст, пол, вес), и пройденных шагов. Когда Вы по утрам просыпаетесь, датчик активности показывает количество израсходованных калорий, так как даже в состоянии покоя



1000

организм тратит энергию. Устройство автоматически рассчитывает калории, израсходованные в состоянии покоя.

6.6 Пройденная дистанция

Благодаря данным о росте, указанным в приложении, датчик активности определяет длину Вашего шага. Вы можете сами настроить длину шага. На основе длины шага и количества шагов датчик активности рассчитывает пройденную дистанцию. Отображаемая дистанция является ориентировочным значением и может не совпадать с фактической дистанцией.



6.7 Время активности

Время активности показывает, как долго Вы находитесь в движении. Время активности показывает исключительно время, в течение которого Вы двигаетесь.



6.8 Прогресс по цели дня

В настройках приложения «beurer HealthManager» Вы можете установить цель дня (например, 10 000 шагов). Текущий прогресс в достижении цели дня (в %) можно посмотреть на дисплее датчика активности.



6.9 Секундомер

Для запуска секундомера выполните следующие действия.

1. Нажимайте кнопку датчика активности, пока на дисплее не появится надпись STOP WATCH.
2. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится .
3. Чтобы запустить секундомер, нажмите кнопку на датчике активности.
4. Чтобы остановить секундомер, снова нажмите кнопку на датчике активности.
5. Чтобы отключить секундомер и вернуться в главное меню, удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд.





Если во время работы секундомера Вы возвращаетесь в главное меню, то секундомер продолжит работать в фоновом режиме.

Если при установке секундомера на паузу Вы возвращаетесь в главное меню, то секундомер сбрасывается. При следующем вызове секундомера на дисплее снова отобразится



6.10 Будильник

Через приложение «beurer HealthManager» Вы можете установить несколько различных по времени сигналов. Как только наступит заданное время, датчик активности начнет вибрировать.



10:45

6.11 Сообщения

Вы можете получать оповещения на дисплей датчика активности при поступлении на Ваш смартфон сообщений (например, по SMS или WhatsApp). Для этого необходимо, чтобы датчик активности был подключен к смартфону через *Bluetooth®* и было настроено приложение «beurer HealthManager».

Как только придет сообщение, на дисплее будет показан отправитель. При нажатии кнопки на дисплее появится часть сообщения. При повторном



rainbow

нажати кнопки Вы можете прочитать остальную часть сообщения. Если сообщение длинное, то оно будет показано не полностью.



Нажать кнопку

Hello,
this is
a test
message,
I like
this
new
Activity

Нажать кнопку

Activity Tracker



Оповещения появляются на дисплее датчика активности, если Вы активировали функцию всплывающих уведомлений на своем смартфоне.

Если отправитель был сохранен на Вашем смартфоне с номером телефона и именем, отобразится имя.

6.12 Звонки

В настройках приложения «beurer HealthManager» можно активировать оповещение о звонках на датчике активности. Для этого необходимо, чтобы датчик активности был подключен к смартфону через *Bluetooth®* и было настроено приложение «beurer HealthManager».



6.13 Режим сна

Для измерения активности во время сна переключите устройство в режим сна. Для этого в течение 3 секунд удерживайте нажатой кнопку датчика активности. Через одну секунду датчик активности автоматически перейдет в режим сна. Когда Вы проснетесь, удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд, чтобы вывести датчик активности из режима сна.



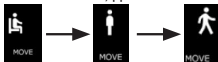
Вы также можете настроить в приложении временной интервал, в котором датчик активности будет автоматически переключаться в режим сна, а затем снова переходить в режим активности. Вы также можете установить напоминание о сне.

Если Вы активировали режим сна во время измерения частоты сердечных сокращений, то отобразится символ сердца .

Внимание! Вы сможете также просматривать измерение частоты в режиме реального времени (только через приложение), например с помощью приложения Runtastic или аналогичных приложений для занятий спортом. Внимание! При активированном измерении частоты сердечных сокращений датчик активности потребляет значительно больше электроэнергии. После пробуждения аккумулятор датчика активности может быть разряжен, его необходимо зарядить.

6.14 Будильник активности

В настройках приложения «beurer HealthManager» можно установить напоминание о необходимости движения. Вы можете настроить период, в который будет активно напоминание о необходимости движения, например с 09:00 до 18:00 часов. Вы также можете установить период неактивности. Если Вы не двигаетесь во время настроенного периода неактивности, датчик активности начнет вибрировать и на дисплее появится



6.15 Включение и выключение *Bluetooth®*



Если Вы отключите *Bluetooth®*, то датчик активности не сможет подключиться к приложению «beurer HealthManager».

Для включения/выключения *Bluetooth®* в датчике активности выполните следующие действия.

1. Дважды нажмите кнопку датчика активности. На дисплее появится количество шагов .

2. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  ON.
3. Нажмите кнопку датчика активности. На дисплее появится  OFF. Теперь *Bluetooth*® на датчике активности выключен. Чтобы снова активировать *Bluetooth*®, нажмите кнопку на датчике активности. На дисплее снова появится  ON.
4. Чтобы вернуться в главное меню, удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  FIND PHONE. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  CAMERA. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится . Теперь коротко нажмите кнопку датчика активности. На дисплее отобразится главное меню со временем, датой и уровнем заряда аккумулятора.

6.16 Функция поиска смартфона

Датчик активности поможет Вам найти смартфон путем включения звонка и вибрации на нем.

Для включения звонка и вибрации смартфона с помощью датчика активности:

- оба устройства должны быть соединены посредством *Bluetooth*®;
- звук и вибрация на смартфоне должны быть включены;



- расстояние между устройствами не должно превышать 5 метров;
- приложение «beurer HealthManager» на смартфоне должно быть открыто.

Для запуска функции поиска смартфона выполните следующие действия.

1. Дважды нажмите кнопку датчика активности. На дисплее появится количество шагов .
2. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится .
3. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится .
4. Теперь коротко нажмите кнопку датчика активности. На дисплее появится . Датчик активности попытается найти смартфон. Когда датчик активности найдет смартфон, смартфон издаст звуковой сигнал и начнет вибрировать.
5. Чтобы отключить функцию поиска смартфона и вернуться в главное меню, удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится . Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится . Теперь коротко нажмите

кнопку датчика активности. На дисплее отобразится главное меню со временем, датой и уровнем заряда аккумулятора.

6.17 Дистанционный спуск затвора камеры смартфона

С помощью датчика активности можно также выполнять спуск затвора камеры смартфона. Это позволит быстро и удобно делать фотографии, не держа смартфон в руке.



Для спуска затвора камеры смартфона с помощью датчика активности:

- оба устройства должны быть соединены посредством *Bluetooth®*;
- расстояние между устройствами не должно превышать 5 метров;
- приложение «beurer HealthManager» на смартфоне должно быть открыто.

Для спуска затвора камеры смартфона с помощью датчика активности выполните следующие действия.

1. Откройте на смартфоне приложение «beurer HealthManager».
2. Дважды нажмите кнопку датчика активности. На дисплее появится количество шагов .
3. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится .

4. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  FIND PHONE.
5. Удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится  CAMERA.
6. Быстро нажмите кнопку датчика активности. На смартфоне откроется приложение для камеры.
7. Снова коротко нажмите кнопку датчика активности. Приложение камеры на смартфоне сделает фотографию. При каждом кратком нажатии кнопки камера смартфона будет делать одну фотографию.
8. Чтобы вернуться в главное меню, удерживайте кнопку датчика активности нажатой в течение 3 секунд. На дисплее появится . Теперь коротко нажмите кнопку датчика активности. На дисплее отобразится главное меню со временем, датой и уровнем заряда аккумулятора.

7. Передача данных на смартфон

Чтобы передать информацию с датчика активности в приложение «beurer HealthManager», следуйте инструкции.

1. Включите *Bluetooth*[®] на смартфоне и на датчике активности.
2. Откройте приложение «beurer HealthManager».
3. Подключите датчик активности к приложению. Ваши данные будут автоматически переданы на смартфон.

8. Запасные части и быстроизнашиваемые детали

Запасные части и детали, подверженные быстрому износу, можно приобрести в соответствующих сервисных центрах (согласно списку сервисных центров). Укажите соответствующий номер для заказа.

Наименование	Артикульный номер или номер для заказа
USB-кабель для зарядки	163.164

9. Очистка

Регулярно очищайте датчик активности влажной салфеткой. Удаляйте остатки кожи и загрязнения с браслета, особенно в месте контакта на внутренней стороне браслета, чтобы избежать повреждения материала.

10. Часто задаваемые вопросы

Как правильно носить датчик активности?

Носите датчик активности на левом запястье, если Вы правша, и на правом запястье, если Вы левша.

Почему мне стоит носить датчик активности?

Движение — главное условие здоровой жизни. Физическая активность поддерживает Ваше здоровье и уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Двигаясь, Вы сможете избавиться от лишнего веса и заметите, как улучшится Ваше самочувствие. Физическая активность — это любые движения, требующие расхода энергии. При этом большая часть физической активности приходится на повседневную деятельность, например ходьбу, езду на велосипеде, подъем по лестнице и работу по дому. Объективно оценить ежедневную двигательную активность Вам поможет датчик активности. Благодаря датчику активности у Вас появится стимул больше двигаться в повседневной жизни. Оптимальная ежедневная нагрузка составляет 7000–10 000 шагов или 30 минут двигательной активности (источник: рекомендации ВОЗ, д-р Катрин-Тюдор Локе, д-р Давид Р. Бассет-младший).

Как датчик активности измеряет количество моих шагов?

С помощью встроенного 3D-сенсора датчик активности непрерывно регистрирует Вашу физическую активность. При этом все Ваши физические движения будут интерпретироваться как шаги. Поэтому пройденное расстояние по показаниям датчика может отличаться от фактической длины пути.

Как оценивать данные о своей активности/сне?

Через *Bluetooth*[®]-интерфейс Вашего датчика активности Вы можете передавать сохраненную информацию на смартфон (Android™ и iOS), где она будет анализироваться. Для этого Вам понадобится всего лишь бесплатное приложение для смартфона «beurer HealthManager».

Датчик активности использует технологию *Bluetooth*[®] low energy technology с частотным диапазоном 2,4 ГГц.

Как синхронизировать данные с приложением?

Для передачи данных с датчика активности в приложение «beurer HealthManager» выполните действия, описанные в разделе 7, «Передача данных на смартфон».

Передача данных на смартфон не работает

Это может произойти по нескольким причинам.

- Проверьте, совместим ли Ваш смартфон/планшетный компьютер с приложением «beurer HealthManager».

- Датчик активности находится в спящем режиме. Чтобы вывести устройство из спящего режима, удерживайте кнопку нажатой примерно в течение 3 секунд. На дисплее датчика активности появится символ .
- *Bluetooth®* на смартфоне не включен. Активируйте *Bluetooth®* в настройках своего смартфона.
- Аккумулятор датчика активности разряжен. Если датчик активности не включается, зарядите его, используя USB-кабель, входящий в комплект поставки.
- Убедитесь, что Вы используете правильное приложение. Передача данных возможна только с помощью приложения «beurer HealthManager».
- Датчик активности подключен к другому смартфону. Сначала прервите это соединение, а затем подключите датчик активности к другому смартфону.

• iPhone

Если Вы используете iPhone и соединение *Bluetooth®* больше не может быть установлено, сначала прервите соединение *Bluetooth®* в приложении «beurer HealthManager».

Перейдите к настройкам *Bluetooth®* на Вашем iPhone и удалите AS 97 из списка подключенных устройств *Bluetooth®*. Теперь снова подключите AS 97 в приложении «beurer HealthManager» через *Bluetooth®*.

- **Android™**

Если Вы используете смартфон на базе Android™ и соединение *Bluetooth®* не устанавливается, отключите *Bluetooth®* в приложении «beurer HealthManager» и подключите AS 97 снова.

Когда следует заряжать датчик активности?

Зарядите аккумулятор датчика активности, если при нажатии кнопки в верхней части дисплея отображается .

Если на дисплее отображается , заряда аккумулятора хватит не более чем на 24 часа. Не допускайте полной разрядки аккумулятора, ведь только так можно обеспечить непрерывную регистрацию данных.

Как правильно заряжать аккумулятор датчика активности?

Для правильной зарядки датчика активности следуйте указаниям в разделе «Зарядка аккумулятора».

Можно ли носить датчик активности во время езды на велосипеде?

Вы можете носить датчик активности и во время езды на велосипеде. Для этого необходимо разместить датчик в подходящем месте. Целесообразно размещать датчик на ноге, в узком или боковом кармане брюк; не рекомендуется размещение на поясе. Однако данные о пройденном

расстоянии могут отличаться от фактической длины пути, так как датчик активности пересчитывает все Ваши физические движения в шаги.

В течение скольких дней/ночей продолжается регистрация данных датчиком активности?

Датчик активности может регистрировать данные до 15 дней и 15 ночей. Если все ячейки памяти заполнены, самые старые значения будут автоматически перезаписываться. Поэтому мы рекомендуем выполнять передачу данных не реже одного раза в неделю.

Как активировать режим сна?

Внимательно следуйте указаниям в разделе «Режим сна».

Как активировать будильник с вибросигналом?

Укажите необходимое время срабатывания будильника в приложении «beurer HealthManager». После ввода/изменения времени срабатывания будильника синхронизируйте датчик активности с приложением.

Могу ли я носить датчик активности, когда я принимаю душ или плаваю?

Датчик активности защищен от кратковременного давления воды 3 атм (соответствует прим. 3 бар или теоретическому водяному столбу 30 м). Датчик активности защищен от брызг воды, например от дождя. При пользовании душем или при погружении датчика активности в воду в отдельных случаях давление воды может быть выше допустимого значения, что может привести

к повреждению датчика. Использование во время плавания не рекомендуется. Датчик активности не предназначен для ныряния с ним.

Как следует утилизировать датчик активности?

Следуйте указаниям в разделе «Утилизация».

Как очищать датчик активности?

Время от времени аккуратно протирайте датчик активности влажной салфеткой.

Где можно заказать сменный USB-кабель для зарядки/сменную застежку?

См. раздел «Принадлежности и быстроизнашиваемые детали».

Что входит в комплект поставки?

В комплект поставки входят датчик активности и USB-кабель для зарядки.

Что означают символы на датчике активности и на упаковке?

Внимательно изучите раздел «Пояснения к символам».

11. Утилизация

Батарейки нельзя выбрасывать вместе с бытовым мусором. Они могут содержать тяжелые металлы, поэтому их следует утилизировать отдельно.

- Эти знаки предупреждают о наличии в аккумуляторах следующих токсичных веществ:

Pb = батарейка содержит свинец,
Cd = батарейка содержит кадмий,
Hg = батарейка содержит ртуть.



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.

12. Технические характеристики

- Вес: ок. 36 г (вкл. кабель)
- Подходит для окружности запястья: от 14,5 до 19,5 см
- Аккумулятор: литиево-ионный полимерный, 150 мА·ч
- Время работы аккумулятора: макс. 15 дней в режиме ожидания
- Допустимые условия эксплуатации: 10–40 °C
- Емкость памяти: 15 дней
- Электропитание: 5 В, 2 А

- Водонепроницаемый: 3 атм
- *Bluetooth®* low energy technology, частотный диапазон 2,4 ГГц

Настоящим гарантируем, что данное изделие соответствует европейской директиве RED 2014/53/EC.

Для получения подробных сведений, например о соответствии директивам ЕС, обращайтесь в сервисный центр по указанному адресу (kd@beurer.de).

Словесный товарный знак Bluetooth® и соответствующий логотип являются зарегистрированными торговыми знаками Bluetooth SIG, Inc. Любое использование данных знаков компанией Beurer GmbH осуществляется по лицензии. Прочие торговые знаки и наименования являются собственностью соответствующих обладателей.

13. Гарантия

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

Гарантия не распространяется:

- на случаи ущерба, вызванного неправильным использованием
- на быстроизнашивающиеся части (батарейки и ремешки)
- на дефекты, о которых покупатель знал в момент покупки

- на случаи собственной вины покупателя.

- при отсутствии кассового чека

Товар не подлежит обязательной сертификации

Срок эксплуатации изделия: мин. 5 лет

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

Дата продажи _____ Подпись продавца _____

Штамп магазина _____ Подпись покупателя _____

Возможны ошибки и изменения

POLSKI



Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać zawartych w niej wskazówek.

1. Informacje ogólne	256
2. Objasnienie symboli	259
3. Wskazówki	260
4. Uruchomienie	262
5. Ładowanie akumulatora	264
6. Funkcje	265
6.1 Przegląd funkcji	265
6.2 Wyświetlanie godziny/daty/stanu akumulatora	270
6.3 Tętno	270
6.4 Kroki/ruch	271
6.5 Zużycie kalorii	271
6.6 Przebyta odległość	271
6.7 Aktywny czas	272
6.8 Postęp realizacji dziennego celu	272
6.9 Stoper	272
6.10 Alarm	273
6.11 Wiadomości	273
6.12 Połączenia telefoniczne	274
6.13 Tryb snu	275
6.14 Alarm aktywności	276
6.15 Włączanie/wyłączanie Bluetooth®	277
6.16 Szukanie smartfona	278
6.17 Zdalny wyzwalacz do aparatu w smartfonie	279
7. Transfer danych na smartfon	281
8. Części zamienne i części ulegające zużyciu	281
9. Czyszczenie	282
10. Często zadawane pytania	282
11. Utylizacja	288
12. Dane techniczne	289

Zawartość opakowania

Zestaw należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń opakowania kartonowego oraz kompletności zawartości. Przed użyciem należy upewnić się, że urządzenie i akcesoria nie wykazują żadnych widocznych uszkodzeń i że wszystkie elementy opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości należy zaprzestać używania urządzenia oraz zwrócić się do sprzedawcy lub pod podany adres działu obsługi klienta.

- 1 × instrukcja obsługi
- 1 × naręczny czujnik aktywności
- 1 × kabel ładowania USB

1. Informacje ogólne

Drodzy Klienci,

cieszymy się, że zdecydowali się Państwo na zakup naszego produktu. Firma Beurer oferuje dokładnie przetestowane produkty wysokiej jakości przeznaczone do pomiaru masy ciała, ciśnienia, stężenia glukozy we krwi, temperatury i tętna, a także przyrządy do łagodnej terapii, masażu, inhalacji i ogrzewania. Należy dokładnie przeczytać i zachować niniejszą instrukcję obsługi, przechowywać ją w miejscu dostępnym dla innych użytkowników i przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z pozdrowieniami

Zespół Beurer

Po co nosić czujnik aktywności?

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna pozwala zachować sprawność i obniża ryzyko chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga również zmniejszyć masę ciała i poprawić samopoczucie. Aktywność fizyczna odnosi się do wszelkiego typu ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną jego część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, czy też wykonywanie prac domowych. W obiektywnej ocenie i rejestracji codziennej aktywności ruchowej pomaga czujnik aktywności AS 97. W ten sposób może on również motywować do zwiększenia aktywności ruchowej w życiu codziennym. Dodatkowo czujnik aktywności dokonuje pomiaru tętna. W ten sposób możliwe jest mierzenie tętna w czasie rzeczywistym na nadgarstku.

Za pomocą bezpłatnej aplikacji „beurer HealthManager” można wygodnie przenosić informacje o aktywności ruchowej z czujnika aktywności na smartfon. Zarejestrowane dane można w łatwy i przejrzysty sposób w każdej chwili analizować na smartfonie. Zarejestrowane wyniki pomiarów tętna można również analizować na bieżąco, wyłącznie za pomocą aplikacji, np. takich jak Runtastic lub podobnych aplikacji sportowych. Ponadto, informacje można otrzymywać poprzez przychodzące wiadomości (np. SMS lub WhatsApp) bądź połączenia telefoniczne – a wszystko to wygodnie na swoim nadgarstku. W ten sposób można szybko uzyskać wszelkie bieżące informacje.

Czujnik aktywności wraz z aplikacją „beurer HealthManager” oferuje następujące funkcje:

- Wyświetlenie godziny i daty
- Pomiar tętna
- Wyświetlanie liczby przebytych w ciągu dnia kroków, odległości, zużycia kalorii, aktywnego czasu i postępu realizacji dziennego celu (w %)
- Prezentacja poszczególnych faz snu
- Alarm wibracyjny
- Przypomnienie o ruchu
- Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach (np. SMS lub WhatsApp)
- Stoper
- Szukanie smartfona
- Zdalny wyzwalacz do aparatu w smartfonie

Wymagania systemowe:

Dla aplikacji „beurer HealthManager”

- iOS ≥ 8.0 /
- Android™ ≥ 4.4
- Bluetooth® ≥ 4.0



Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej *Bluetooth®*

Czujnik aktywności wykorzystuje technologię *Bluetooth®* low energy technology, częstotliwość 2,4000–2,4835 GHz, maksymalną moc emisji w paśmie częstotliwości <20 dBm, jest kompatybilny ze smartfonami/tabletami z *Bluetooth®* 4.0.

Producent zastrzega sobie prawo do zmiany danych technicznych z powodu aktualizacji bez konieczności powiadamiania.

2. Objaśnienie symboli

W niniejszej instrukcji i na urządzeniu zastosowano następujące symbole:

	OSTRZEŻENIE Ostrzeżenie przed zagrożeniem obrażeniami ciała lub utratą zdrowia.		Producent
	Niniejszy produkt spełnia wymagania obowiązujących dyrektyw europejskich i krajowych.		Należy przeczytać instrukcję obsługi

3 atm	Czujnik aktywności jest zabezpieczony przed ciśnieniem wody wynoszącym 3 atm (odpowiada ok. 3 barom lub teoretycznemu słupowi wody o wysokości 30 m).	 5 V, 2 A	Źródło zasilania
	Utylizacja zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment)		

3. Wskazówki



OSTRZEŻENIE

Unikać kontaktu z kremami do opalania itp., ponieważ mogłyby one uszkodzić elementy urządzenia wykonane z tworzywa sztucznego.

- Opakowanie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Istnieje ryzyko uduszenia!
- Czujnik aktywności jest zabezpieczony przed chwilowym ciśnieniem wody wynoszącym 3 atm (odpowiada ok. 3 barom lub teoretycznemu słupowi wody o wy-

sokości 30 m). Czujnik wody jest zabezpieczony przed tryskającą wodą np. podczas deszczu. Jeśli czujnik aktywności znajdzie się pod prysznicem lub zostanie zanurzony w wodzie, w nielicznych przypadkach może się zdarzyć, że ciśnienie wody będzie za wysokie i czujnik aktywności zostanie uszkodzony. Odradza się noszenie czujnika podczas pływania. Czujnik aktywności nie jest przeznaczony do nurkowania.

- Czujnik aktywności ma wbudowane magnesy. Dlatego przed rozpoczęciem korzystania z czujnika aktywności należy skonsultować się z lekarzem, jeżeli ma się założony rozrusznik serca, defibrylator lub inny implant elektroniczny.
- Należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem nowego programu treningowego.
- To urządzenie nie jest wyrobem medycznym. Wartości zmierzone przez czujnik aktywności nie służą do diagnozowania chorób, leczenia, terapii ani jako środek prewencyjny.

Wskazówki dotyczące postępowania z akumulatorami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Akumulatory należy chronić przed działaniem zbyt wysokiej temperatury.
-  **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać akumulatorów do ognia.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować akumulator (patrz rozdział 5).

- Akumulatorów nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdrabniać.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem, akumulatory należy odpowiednio naładować. Należy zawsze przestrzegać zaleceń producenta i danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi dotyczących prawidłowego ładowania.
- Akumulator powinien być kompletnie naładowany co najmniej raz na 6 miesięcy.

4. Uruchomienie

Aby uruchomić czujnik aktywności, naciśnij i przytrzymaj przycisk przez 5 sekund. Jeśli urządzenie nie włącza się, oznacza to, że akumulator jest rozładowany. Ponownie naładuj akumulator zgodnie z opisem w rozdziale „5. Ładowanie akumulatora”.

1. Upewnij się, że smartfon jest podłączony do Internetu.
2. Aktywuj funkcję *Bluetooth*® na swoim smartfonie.
3. Pobierz bezpłatną aplikację „beurer HealthManager” ze sklepu Apple App Store (iOS) lub Google Play (Android™).





W zależności od ustawień smartfona połączenie z Internetem lub transmisja danych mogą się wiązać z dodatkowymi kosztami.

4. Uruchom aplikację „beurer HealthManager” i postępuj zgodnie ze wskazówkami. W menu ustawień aplikacji wybierz AS 97 i nawiąż połączenie. Na czujniku aktywności wyświetlany jest wygenerowany losowo sześciocyfrowy kod PIN. W tym samym czasie na smartfonie pojawia się pole wprowadzania, w którym należy wprowadzić ten kod PIN. Po pomyślnym połączeniu można ustawić swoje dane osobowe. W razie potrzeby można aktywować/ustawić alarmy, powiadomienia o połączeniach telefonicznych/wiadomościach lub aktywować/ustawić przypomnienie o ruchu.

Wskazówki dotyczące parowania czujnika aktywności ze smartfonem

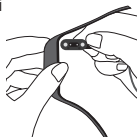
- Ustaw smartfon możliwie blisko swojego czujnika aktywności.
- Zachowaj 30 m odległości od innych czujników/urządzeń *Bluetooth®*.

5. Ładowanie akumulatora

Jeśli wskaźnik poziomu naładowania akumulatora informuje o tym, że akumulator jest nienaładowany, należy go naładować. Aby naładować akumulator, postępuj w następujący sposób:



1. podłącz wtyczkę USB kabla ładowania do złącza USB włączonego komputera.
2. Połącz zapięcie magnetyczne USB z czujnikiem aktywności w sposób pokazany na rysunku. Sprawdź, czy kabel ładowania jest prawidłowo włożony. Tylko wtedy akumulator jest ładowany.
3. Aktualny stan naładowania jest widoczny na wskaźniku poziomu ładowania. W normalnych warunkach całkowite naładowanie akumulatora trwa ok. 3 godzin. Kiedy akumulator urządzenia zostanie w pełni naładowany, na wyświetlaczu pojawia się słowo **FULL**.



OSTRZEŻENIE

NIE ładuj czujnika aktywności, jeżeli dwa styki ładowania na odwrocie są wilgotne. Ewentualnie delikatnie wytrzyj styki ściereczką.

W przypadku wycieku z akumulatora należy założyć rękawice ochronne i go zutylizować.

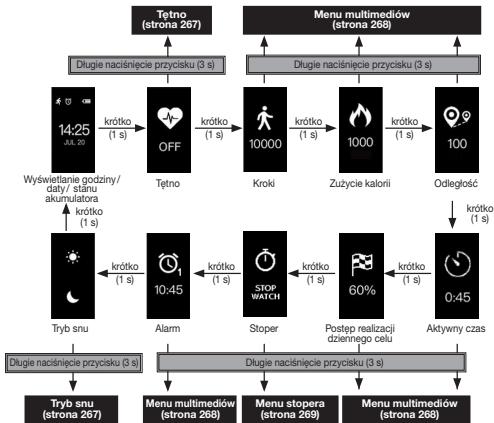
6. Funkcje

6.1 Przegląd funkcji

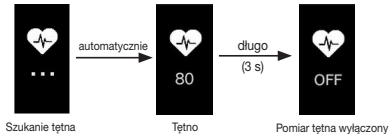
Czujnik aktywności posiada następujące funkcje: data/godzina i stan naładowania akumulatora, pomiar tętna, krokomierz, zużycie kalorii, przebyta odległość, aktywny czas, dzienny cel, stoper, alarm, przypomnienie o aktywności, tryb snu, informowanie o wiadomościach/połączeniach, wyszukiwanie smartfona i zdalny wyzwalacz do aparatu smartfona.

Wartości są zerowane codziennie o godz. 24.00. Wówczas liczenie zaczyna się od początku.

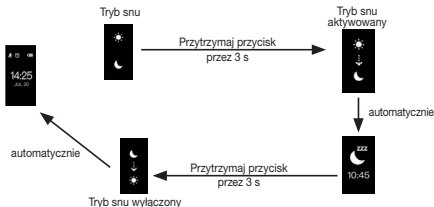
Aby przechodzić pomiędzy poszczególnymi funkcjami, należy naciskać przycisk na czujniku.



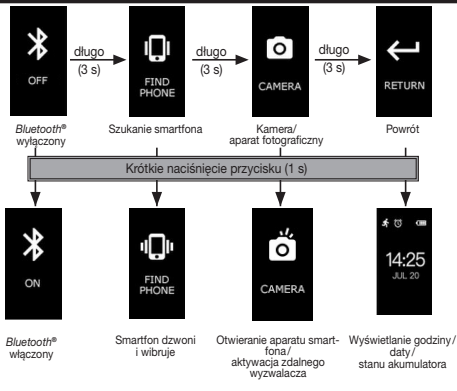
Tętno



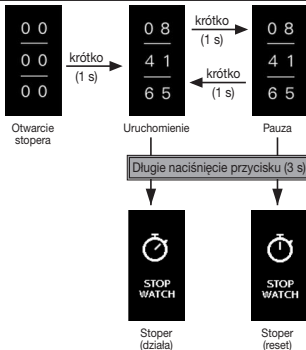
Tryb snu



Menu multimediów



Menu stopera



6.2 Wyświetlanie godziny/daty/stanu akumulatora

Czujnik aktywności wskazuje aktualną godzinę, datę i poziom naładowania akumulatora. Po zsynchronizowaniu czujnika aktywności ze smartfonem następuje przeniesienie aktualnej godziny i daty wyświetlanej na smartfonie na czujnik aktywności. Jeśli w górnej części wyświetlacza pojawia się , alarm aktywności jest aktywny. Więcej informacji na temat alarmu aktywności znajdziesz w rozdziale „Alarm aktywności”. Jeśli w górnej części wyświetlacza pojawia się , alarm jest aktywny. Jeśli w górnej części wyświetlacza  świeci stale, oznacza to, że czujnik aktywności jest połączony za pomocą *Bluetooth®* z aplikacją. Jeśli  miga, *Bluetooth®* w czujniku aktywności jest aktywny, ale nie jest połączony z aplikacją. Jeśli na wyświetlaczu nie pojawia się , *Bluetooth®* w czujniku aktywności jest nieaktywny.



6.3 Tętno

Urządzenie jest wyposażone w optyczny czujnik, za którego pomocą można wykonywać pomiar tętna w czasie rzeczywistym. Aby rozpocząć pomiar tętna, należy kilkakrotnie naciskać przycisk na czujniku aktywności, aż na wyświetlaczu pojawi się symbol .



Przytrzymaj przycisk przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol . Czujnik aktywności zaczyna pomiar tętna. Po zarejestrowaniu tętna wynik jest widoczny na wyświetlaczu .



Jeżeli czujnik aktywności nie zarejestrował tętna, na wyświetlaczu pojawia się symbol



. W takim przypadku należy sprawdzić, czy czujnik światła ma wystarczający kontakt ze skórą i nie jest zanieczyszczony drobkami naskórka ani kurzem. Na koniec należy ponownie nacisnąć przycisk, żeby aktywować pomiar tętna.

6.4 Kroki/ruch

Czujnik aktywności wskazuje ruchy mierzone w krokach. Kroki są rejestrowane za pomocą czujnika 3D znajdującego się w środku czujnika aktywności.



10000

6.5 Zużycie kalorii

Czujnik aktywności oblicza zużycie kalorii na podstawie danych wprowadzonych w aplikacji (wzrost, wiek, płeć, waga) i liczby przebytych kroków. Rano po przebudzeniu możesz sprawdzić liczbę spalonych kalorii, ponieważ organizm zużywa kalorie również w czasie spoczynku. Urządzenie wylicza te kalorie automatycznie.



1000

6.6 Przebyta odległość

Na podstawie określonego w aplikacji wzrostu czujnik aktywności ustala długość kroku. Długość kroku można też indywidualnie modyfikować. Na podstawie długości kroku i liczby kroków czujnik aktywności wylicza przebytą odległość. Wyświetlana odległość to tylko przybliżona wartość, która niekoniecznie musi się zgadzać z rzeczywistą przebytą odległością.



100

6.7 Aktywny czas

Aktywny czas informuje o tym, jak długo użytkownik znajduje się w ruchu. Obejmuje on wyłącznie czas, w którym ma miejsce ruch.

6.8 Postęp realizacji dziennego celu

W ustawieniach aplikacji „beurer HealthManager” można zdefiniować cel dzienny (np. 10 000 kroków). Informację o bieżącym postępie w zakresie realizacji ustawionego celu dziennego (w %) można odczytać na wyświetlaczu czujnika aktywności.

6.9 Stoper

Aby uruchomić stoper, należy wykonać następujące czynności:

1. Naciskaj przycisk na czujniku aktywności tak długo, aż na wyświetlaczu pojawi się napis „STOP WATCH”.
2. Przytrzymaj przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol .
3. Aby uruchomić stoper, naciśnij przycisk na czujniku aktywności.
4. Aby zatrzymać stoper, ponownie naciśnij przycisk na czujniku aktywności.



0:45



60%



STOP
WATCH

5. Aby wyłączyć stoper i wrócić do głównego menu, przytrzymaj przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy.



Jeśli wrócisz do menu głównego nie wyłączając stopera, stoper będzie w tle nadal odmierzał czas.

Jeśli przy zatrzymanym stoperze wrócisz do menu głównego, wskazanie stopera zostanie zresetowane. Przy kolejnym uruchomieniu funkcji stopera na wyświetlaczu ponownie pojawi się



6.10 Alarm

Za pomocą aplikacji „beurer HealthManager” można ustawić różne czasy alarmów. Po nadejściu godziny alarmu czujnik aktywności zaczyna wibrować.



10:45

6.11 Wiadomości

Na wyświetlaczu czujnika aktywności można ustawić wyświetlanie powiadomień o wiadomościach Push przychodzących na smartfon (np. SMS lub WhatsApp). Wstępnym warunkiem jest połączenie czujnika aktywności za pomocą technologii *Bluetooth®* ze smartfonem i skonfigurowanie aplikacji „beurer HealthManager”.



rainbow

Po nadejściu wiadomości na wyświetlaczu najpierw pojawia się nadawca. Po naciśnięciu przycisku na wyświetlaczu pojawia się część wiadomości. Ponowne naciśnięcie przycisku umożliwia przeczytanie całej wiadomości. W przypadku dłuższych wiadomości cała treść nie będzie wyświetlana.



Powiadomienia pojawiają się na wyświetlaczu czujnika aktywności, jeżeli na smartfonie aktywna jest funkcja „Push”.

Jeśli nadawca jest zapisany na smartfonie z imieniem i numerem, wyświetli się jego imię.

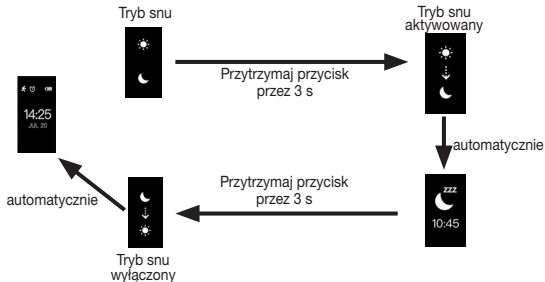
6.12 Połączenia telefoniczne

W ustawieniach aplikacji „beurer HealthManager” można skonfigurować opcję powiadamiania o połączeniach przez czujnik aktywności. Wstępnym warunkiem jest połączenie czujnika aktywności za pomocą technologii *Bluetooth®* ze smartfonem i skonfigurowanie aplikacji „beurer HealthManager”.



6.13 Tryb snu

Aby urządzenie rejestrowało ruchy podczas snu, przed położeniem się spać należy je przełączyć na tryb snu. W tym celu należy nacisnąć przez 3 sekundy przycisk trybu snu na czujniku aktywności. Po sekundzie czujnik aktywności automatycznie przełączy się w tryb snu. Aby rano po przebudzeniu urządzenie powróciło do normalnego trybu, należy ponownie nacisnąć i przytrzymać przycisk czujnika aktywności przez ok. 3 sekundy.



Opcjonalnie za pomocą aplikacji można ustalić przedział czasu, w którym czujnik aktywności automatycznie będzie przechodził w tryb snu, a następnie znów w tryb aktywności. Dodatkowo można zdefiniować funkcję przypomnienia o spaniu.

Jeśli tryb snu zostaje uruchomiony przy aktywnym pomiarze tętna, dodatkowo pojawia się symbol serca .

Uwaga: Pomiaru tętna można wtedy dokonać wyłącznie za pomocą aplikacji Live Tracking np. takich jak Runtastic lub podobnych aplikacji sportowych.

Uwaga: Aktywna funkcja pomiaru tętna w czujniku aktywności znacznie zwiększa pobór prądu. Może się zdarzyć, że akumulator czujnika aktywności po przebudzeniu będzie pusty i musi zostać naładowany.

6.14 Alarm aktywności

W ustawieniach aplikacji „beurer HealthManager” można skonfigurować przypomnienie o ruchu. Można ustawić, od której do której godziny ma być włączone przypomnienie o ruchu, na przykład od 09:00 do 18:00. Dodatkowo można ustalić okres bez aktywności. Jeśli w ramach ustawionego okresu bez aktywności użytkownik nie porusza się, czujnik aktywności zaczyna wibrować, a na wyświetlaczu pojawia się



6.15 Włączanie/wyłączanie *Bluetooth*[®]



W przypadku wyłączenia *Bluetooth*[®] nie można połączyć czujnika aktywności z aplikacją „beurer HealthManager”.

Aby włączyć/wyłączyć *Bluetooth*[®] w czujniku aktywności, należy wykonać następujące czynności:

1. Naciśnij dwukrotnie przycisk czujnika aktywności. Na ekranie pojawi się liczba kroków .
2. Przytrzymaj przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „ON”.
3. Naciśnij przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „OFF”. *Bluetooth*[®] w czujniku aktywności jest teraz wyłączony. Aby ponownie włączyć *Bluetooth*[®], naciśnij jeszcze raz przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się ponownie symbol  „ON”.
4. Aby wrócić do głównego menu, przytrzymaj przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „FIND PHONE”. Przytrzymaj następnie ponownie wciśnięty przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „CAMERA”. Przytrzymaj teraz wciśnięty przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się sym-

bol . Naciśnij krótko przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się menu główne z godziną, datą i poziomem naładowania akumulatora.

6.16 Szukanie smartfona

Jeśli nie możesz znaleźć swojego smartfona, wywołaj dzwonenie i wibrowanie smartfona za pomocą czujnika aktywności.

Aby wywołać dzwonenie i wibrowanie smartfona za pomocą czujnika aktywności,

- obydwa urządzenia muszą być połączone poprzez *Bluetooth*[®],
- funkcja dzwonienia i wibracji w smartfonie nie może być wyłączona,
- odległość pomiędzy dwoma urządzeniami musi wynosić poniżej 5 metrów,
- na smartfonie musi być otwarta aplikacja „beurer HealthManager”.

Aby uruchomić szukanie smartfona, należy wykonać następujące czynności:

1. Naciśnij dwukrotnie przycisk czujnika aktywności. Na ekranie pojawi się liczba kroków .
2. Przytrzymaj przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol .
3. Przytrzymaj ponownie przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol .





4. Naciśnij krótko przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się symbol . Czujnik aktywności spróbuje wyszukać smartfon. Kiedy czujnik aktywności znajdzie smartfon, zaczyna on dzwonić i wibrować.
5. Aby przerwać wyszukiwanie smartfona i wrócić do głównego menu, przytrzymaj przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol . Przytrzymaj ponownie wciśnięty przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol . Naciśnij krótko przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się menu główne z godziną, datą i poziomem naładowania akumulatora.

6.17 Zdalny wyzwalacz do aparatu w smartfonie

Za pomocą czujnika aktywności można uruchomić wyzwalacz do aparatu w smartfonie. Umożliwia to łatwe i wygodne robienie zdjęć bez konieczności trzymania telefonu w dłoni.



Aby uruchomić wyzwalacz aparatu w smartfonie za pomocą czujnika aktywności,

- obydwa urządzenia muszą być połączone poprzez *Bluetooth®*,
- odległość pomiędzy dwoma urządzeniami musi wynosić poniżej 5 metrów,
- na smartfonie musi być otwarta aplikacja „beurer HealthManager”.

Aby uruchomić wyzwalacz aparatu w smartfonie za pomocą czujnika aktywności, wykonaj następujące kroki:

1. Otwórz w smartfonie aplikację „beurer HealthManager”.
2. Naciśnij dwukrotnie przycisk czujnika aktywności. Na ekranie pojawi się liczba kroków .
3. Przytrzymaj przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol .
4. Przytrzymaj ponownie przycisk na czujniku aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „FIND PHONE”.
5. Przytrzymaj ponownie wciśnięty przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol  „CAMERA”.
6. Naciśnij krótko przycisk czujnika aktywności. Dostępna na smartfonie aplikacja kamery otworzy się.
7. Naciśnij ponownie krótko przycisk czujnika aktywności. Aplikacja aparatu na smartfonie wykona zdjęcie. Po każdym krótkim naciśnięciu przycisku aplikacja aparatu wykonuje dodatkowe zdjęcie.
8. Aby wrócić do głównego menu, przytrzymaj przycisk czujnika aktywności przez 3 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się symbol . Naciśnij krótko przycisk czujnika aktywności. Na wyświetlaczu pojawi się menu główne z godziną, datą i poziomem naładowania akumulatora.

7. Transfer danych na smartfon

Aby przesłać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „beurer HealthManager”, należy wykonać następujące czynności:

1. Aktywuj połączenie *Bluetooth*® na Twoim smartfonie i na czujniku aktywności.
2. Otwórz aplikację „beurer HealthManager”.
3. Połącz czujnik aktywności z aplikacją. Dane zostaną automatycznie przeniesione na smartfon.

8. Części zamienne i części ulegające zużyciu

Części zamienne i części ulegające zużyciu są dostępne pod wskazanym adresem serwisu (wg listy adresowej serwisów). W zamówieniu należy podać odpowiedni numer katalogowy.

Nazwa	Nr artykułu lub nr katalogowy
Kabel ładowania USB	163.164

9. Czyszczenie

Czujnik aktywności należy regularnie czyścić zwilżoną ściereczką. Usuń drobinki naskórka i zanieczyszczenia z paska oraz z powierzchni stycznych po wewnętrznej stronie paska.

10. Często zadawane pytania

Jak prawidłowo nosić czujnik aktywności?

Czujnik aktywności noś na lewym nadgarstku, jeśli jesteś osobą praworęczną, lub na prawym, jeśli jesteś osobą leworęczną.

Po co mi czujnik aktywności?

Ruch jest warunkiem zdrowego życia. Aktywność fizyczna pozwala zachować sprawność i obniża ryzyko chorób serca i układu krążenia. Ruch pomaga również zmniejszyć masę ciała i poprawić samopoczucie. Aktywność fizyczna odnosi się do wszelkiego typu ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną jego część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach, czy też wykonywanie prac domowych. W obiektywnej ocenie i rejestracji codziennej aktywności ruchowej pomaga czujnik aktywności. W ten sposób może on również motywować do zwiększenia aktywności ruchowej w życiu codziennym. Optymalna

opcja to dzienny przedział kroków 7000-10 000 lub 30 minut aktywności (źródło: WHO, dr Catrine Tudor-Locke, dr David R. Bassett junior).

W jaki sposób czujnik aktywności mierzy moje kroki?

Czujnik aktywności rejestruje w sposób ciągły aktywność fizyczną za pomocą wewnętrznego czujnika 3D. Wszystkie ruchy ciała są przy tym przeliczane na kroki. W związku z tym dane dotyczące pokonanej trasy mogą odbiegać od faktycznie przebytej odległości.

W jaki sposób mogę wykorzystać moje dane dot. aktywności/snu?

Poprzez interfejs *Bluetooth*[®] czujnika aktywności możesz przesyłać i oceniać dane zapisane na Twoim smartfonie (Android™ i iOS). W tym celu konieczne jest zainstalowanie na smartfonie darmowej aplikacji „beurer HealthManager”.

Czujnik aktywności wykorzystuje technologię *Bluetooth*[®] low energy technology, częstotliwość 2,4 GHz.

Jak zsynchronizować swoje dane z aplikacją?

Aby przesłać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „beurer HealthManager”, należy zastosować się do wskazówek z rozdziału „7. Transfer danych na smartfon”.

Przesyłanie danych na smartfon nie działa.

Możliwe jest istnienie kilku przyczyn:

- Sprawdź, czy twój smartfon/tablet jest kompatybilny z aplikacją „beurer HealthManager”.
- Czujnik aktywności znajduje się w „trybie snu”. Aby wyjść z „trybu snu”, naciśnij przez 3 sekundy przycisk na czujniku. Na wyświetlaczu czujnika aktywności pojawi się .

- *Bluetooth®* na Twoim smartfonie jest nieaktywny. Aktywuj *Bluetooth®* w ustawieniach smartfona.
- Akumulator czujnika aktywności jest rozładowany. Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, naładuj go za pomocą dołączonego do niego kabla ładowania USB.
- Sprawdź, czy używasz właściwej aplikacji. Dane można przysyłać wyłącznie za pomocą aplikacji „beurer HealthManager”.
- Czujnik aktywności jest połączony z innym smartfonem. Zlikwiduj połączenie, zanim połączysz czujnik aktywności z innym smartfonem.

- **iPhone:**

Jeśli używasz iPhone'a i nie możesz nawiązać połączenia *Bluetooth®*, odłącz najpierw połączenie *Bluetooth®* w aplikacji „beurer HealthManager”.

Następnie przejdź w ustawieniach Twojego iPhone'a do połączenia *Bluetooth®* i usuń AS 97 z listy podłączonych urządzeń *Bluetooth®*. Teraz ponownie podłącz AS 97 w aplikacji „beurer HealthManager” przez *Bluetooth®*.

- **Android™:**

Jeśli używasz smartfona z systemem operacyjnym Android™ i nie możesz nawiązać połączenia przez *Bluetooth®*, anuluj połączenie *Bluetooth®* w aplikacji „beurer HealthManager” i ponownie podłącz AS 97.

Kiedy ładować akumulator czujnika aktywności?

Akumulator czujnika aktywności ładuj wtedy, gdy po naciśnięciu przycisku na górze wyświetlacza pojawi się .

Gdy na wyświetlaczu pojawi się , akumulator wystarczy jeszcze na maksymalnie 24 godziny. Aby zapewnić nieprzerwane rejestrowanie danych, nie dopuszczaj do całkowitego rozładowania akumulatora.

Jak prawidłowo ładować akumulator czujnika aktywności?

Aby prawidłowo naładować czujnik aktywności, postępuj zgodnie ze wskazówkami opisanymi w rozdziale „Ładowanie akumulatora”.

Czy czujnik aktywności mogę nosić również podczas jazdy rowerem?

Czujnik aktywności można nosić również podczas jazdy rowerem. Warunkiem jest noszenie czujnika w odpowiednim miejscu. Można go umieścić na nodze lub w ciasnej, bądź bocznej kieszeni spodni, natomiast nie należy go zakładać na pasku. Trze-

ba jednak pamiętać, że podany odcinek będzie różnić się od faktycznie pokonanej odległości, ponieważ czujnik interpretuje ruchy ciała jako kroki.

Ile dni/nocy czujnik aktywności może rejestrować dane?

Czujnik aktywności może zarejestrować do 15 dni i 15 nocy. Gdy nie będzie już wolnej pamięci, najstarsze dane zostaną automatycznie skasowane. Dlatego zalecamy, aby przynajmniej raz w tygodniu przenosić dane.

Jak aktywować tryb snu?

Należy przestrzegać wskazówek znajdujących się w rozdziale „Tryb snu”.

Jak aktywować alarm wibracyjny?

Wpisz odpowiedni czas alarmu w aplikacji „beurer HealthManager”. Po wprowadzeniu/zmianie godziny alarmu zsynchronizuj czujnik aktywności z aplikacją.

Czy czujnik aktywności mogą nosić również pod prysznicem lub podczas pływania?

Czujnik aktywności jest zabezpieczony przed chwilowym ciśnieniem wody wynoszącym 3 atm (odpowiada ok. 3 barom lub teoretycznemu słupowi wody o wysokości 30 m). Czujnik aktywności jest zabezpieczony przed pryskającą wodą, np. podczas deszczu. Jeśli czujnik aktywności znajdzie się pod prysznicem lub zostanie zanurzony w wodzie, w nielicznych przypadkach może się zdarzyć, że ciśnienie wody będzie za wysokie i czujnik aktywności zostanie uszkodzony. Od-

radza się noszenie czujnika podczas pływania. Czujnik aktywności nie jest przeznaczony do nurkowania.

Jak utylizować czujnik aktywności?

Należy przestrzegać wskazówek znajdujących się w rozdziale „Utylizacja”.

Jak czyścić czujnik aktywności?

Czujnik aktywności przetrzyj od czasu do czasu wilgotną szmatką.

Gdzie mogę zamówić kabel ładowania USB / zapięcie?

Patrz rozdział „Akcesoria i części ulegające zużyciu”.

Co znajduje się w komplecie?

W komplecie znajduje się czujnik aktywności i kabel ładowania USB.

Co oznaczają znaki na czujniku aktywności i opakowaniu?

Patrz rozdział „Objaśnienie symboli”.

11. Utylizacja

Baterii nie wolno utylizować wraz z innymi odpadami domowymi. Mogą one zawierać toksyczne metale ciężkie i podlegają przepisom o utylizacji odpadów specjalnych.

- Na akumulatorach zawierających szkodliwe związki znajdują się następujące oznaczenia:

Pb = bateria zawiera ołów,

Cd = bateria zawiera kadm,

Hg = bateria zawiera rtęć.



W związku z wymogami w zakresie ochrony środowiska nie należy wyrzucać urządzenia po zakończeniu eksploatacji wraz z odpadami domowymi.

Utylizację należy zlecić w odpowiednim punkcie zbiórki w danym kraju. Urządzenie należy zutylizować zgodnie z dyrektywą WE o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych – WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment).



W przypadku pytań należy zwrócić się do odpowiedniej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

12. Dane techniczne

- Waga: ok. 36 g (z kablem)
- Do obwodu nadgarstka od ok. 14,5 cm do ok. 19,5 cm
- Akumulator: litowo-jonowo-polimerowy 150 mAh
- Czas użytkowania akumulatora: maks. 15 dni w trybie czuwania
- Dopuszczalne warunki eksploatacyjne: 10–40°C
- Pojemność pamięci: 15 dni
- Zasilanie: 5 V, 2 A
- Wodoszczelność: 3 atm
- Technologia *Bluetooth*® low energy technology, częstotliwość 2,4 GHz

Gwarantujemy niniejszym, że opisywany produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE.

Aby uzyskać szczegółowe dane, np. dotyczące certyfikatu zgodności CE, należy skontaktować się z punktem serwisowym pod podanym adresem (kd@beurer.de). Nazwa i logo *Bluetooth*® są zarejestrowanymi znakami marki *Bluetooth SIG, Inc.* Wszelkie sposoby wykorzystywania ich przez markę *Beurer GmbH* są objęte licencją. Inne marki handlowe i nazwy marek należą do danych właścicieli.

Zastrzega się prawo do pomyłek i zmian

The *Bluetooth*® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Beurer GmbH is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Apple and the Apple logo are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. App Store is a service mark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries.

Google Play and the Google Play logo are trademarks of Google Inc.

Android is a trademark of Google Inc.



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-healthguide.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com

