



| | | |
|-----------|--|-----|
| DE | Aktivitätssensor Gebrauchsanweisung..... | 2 |
| EN | Activity sensor Instructions for use..... | 38 |
| FR | Capteur d'activité Mode d'emploi..... | 73 |
| ES | Sensor de actividad Instrucciones de uso..... | 109 |
| IT | Sensore di attività Istruzioni per l'uso..... | 145 |
| TR | Etkinlik sensörü Kullanım kılavuzu..... | 181 |
| RU | Датчик активности Инструкция по применению... | 216 |
| PL | Czujnik aktywności Instrukcja obsługi..... | 252 |



DEUTSCH

Inhalt

| | | | |
|---|----|---|----|
| 1. Zum Kennenlernen | 4 | 6.11 Schlafmodus | 22 |
| 2. Zeichenerklärung | 7 | 6.12 Aktivitätsalarm | 23 |
| 3. Hinweise | 8 | 6.13 Einstellungen | 23 |
| 4. Inbetriebnahme | 10 | 6.14 Zusatzfunktionen..... | 25 |
| 5. Akku aufladen | 11 | 7. Datenübertragung auf | |
| 6. Funktionen | 12 | Smartphone | 27 |
| 6.1 Funktionsübersicht..... | 12 | 8. Ersatz- und Verschleißteile | 27 |
| 6.2 Uhrzeit/Datum/Akku-Anzeige .. | 18 | 9. Reinigung | 28 |
| 6.3 Herzfrequenz | 18 | 10. Häufig gestellte Fragen | 28 |
| 6.4 Schritte/Bewegungen | 19 | 11. Entsorgung | 34 |
| 6.5 Zurückgelegte Distanz | 19 | 12. Technische Daten | 35 |
| 6.6 Kalorienverbrauch | 19 | 13. Garantie/Service | 36 |
| 6.7 Aktive Zeit | 20 | | |
| 6.8 Tagesziel Fortschritt | 20 | | |
| 6.9 Alarm | 20 | | |
| 6.10 Benachrichtigungen (Nachrichten/ Anrufe)..... | 20 | | |



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.

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
- 1 x USB-Ladekabel inkl. Ladeschale

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 99. 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
- Automatische 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 \geq 10.0 /
Android™ \geq 5.0
- *Bluetooth*® \geq 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 |
| IP 67 | Staubdicht und geschützt gegen die Wirkungen beim zeitweiligen Untertauchen in Wasser |  | 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 die Wirkungen beim zeitweiligen Untertauchen in Wasser. Der Aktivitätssensor ist gegen Wasserspritzer wie z.B. Regen geschützt. Es kann während dem Duschen oder Untertauchen des Aktivitätssensors in vereinzelt Fällen vorkommen, dass der vorherrschende Wasserdruck zu hoch ist und der Aktivitätssensor dadurch beschädigt wird. Von der Verwendung beim Schwimmen wird abgeraten.
- 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 3 Monate vollständig auf.

4. Inbetriebnahme

Um den Aktivitätssensor in Betrieb zu nehmen, 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 99 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 der USB Ladeschale wie abgebildet mit Ihrem Aktivitätssensor. Achten Sie darauf, dass die Ladeschale richtig sitzt. Nur dann wird der Akku geladen.



3. Den aktuellen Ladezustand sehen Sie an der Akkustandanzeige. Im Normalfall dauert eine vollständige Aufladung des Akkus ca. 2 Stunden. Sobald der Akku des Geräts vollständig geladen ist, erscheint die folgende Anzeige auf dem Display.



WARNUNG

Laden Sie den Aktivitätssensor NICHT, wenn die zwei Ladkontakte auf der Rückseite des Geräts nass sind. Tupfen Sie gegebenenfalls die zwei Ladkontakte vorsichtig mit einem Tuch trocken.

Wenn ein Akku ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Gerät entsorgen.

6. Funktionen

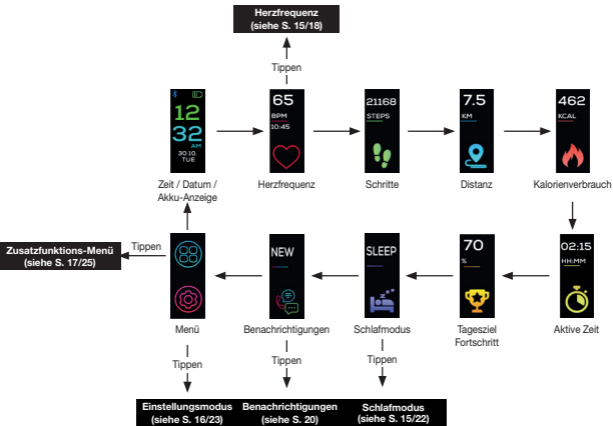
6.1 Funktionsübersicht

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.

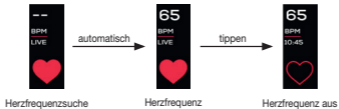
Die Werte werden täglich um 0 Uhr auf Null gesetzt. Die Zählung startet daraufhin wieder von vorne.

Um zwischen den einzelnen Funktionen zu wechseln, wischen Sie über das Display des Aktivitätssensors.

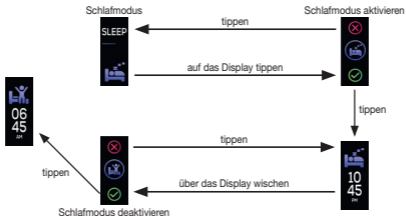
Weitere hier nicht beschriebene Funktionen können Sie im Einstellungsmenü der Beurer HealthManager App vornehmen.



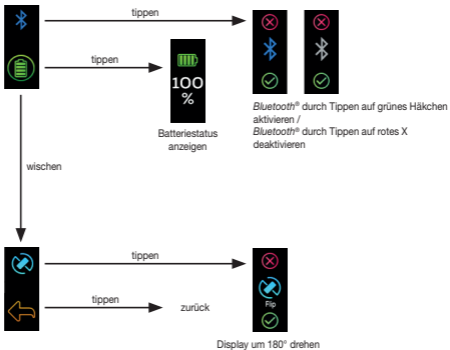
Herzfrequenz



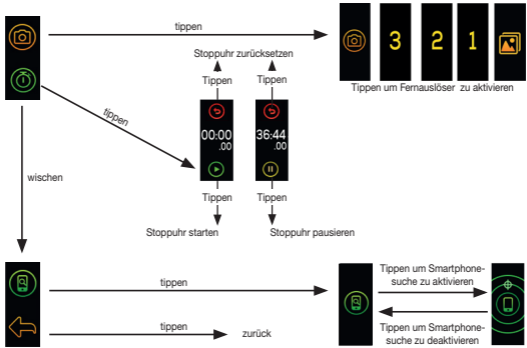
Schlafmodus





Einstellungs Menü



Zusatzfunktions Menü



6.2 Uhrzeit / Datum / Akku-Anzeige

Der Aktivitätssensor zeigt die aktuelle Uhrzeit, das Datum und den Akku-stand 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  blau leuchtet, ist der Aktivitätssensor über *Bluetooth*[®] mit der App verbunden. Wenn  nicht im Display erscheint, ist der Aktivitätssensor nicht mit dem Smartphone verbunden oder *Bluetooth*[®] ist 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, wischen Sie so oft über das Displays des Aktivitätssensors bis im Display folgender Screen mit dem letzten Messwert erscheint



Tippen Sie kurz auf das Display. 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, prüfen Sie, ob der Lichtsensor auf der Rückseite über ausreichend Hautkontakt verfügt und frei von Hautpartikeln oder Staub ist. Tippen Sie anschließend erneut auf das Display zur Aktivie-

rung der Herzfrequenzmessung. Einfallendes Licht und zu viel Bewegung kann die Messung verfälschen. Stellen Sie daher sicher, dass das Gerät eng genug anliegt, ohne Sie dabei einzuschneiden.

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



6.6 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.



6.7 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.



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.



6.9 Alarm

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

6.10 Benachrichtigungen (Nachrichten/Anrufe)

Nachrichten

Wenn auf Ihrem Smartphone Nachrichten (z.B. SMS oder WhatsApp) über Push eingehen, 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 ein Hinweis im Display. Durch tippen auf das Display können Sie auf Ihre Nachrichten zugreifen. Durch erneutes tippen können Sie die Nachrichten lesen (bei längeren Nachrichten wird nicht der komplette Inhalt angezeigt).

Um die letzten verpassten Nachrichten anzusehen, wechseln Sie zu folgender Anzeige im Display. Öffnen sie durch Tippen die Benachrichtigungen. Sie können über folgende Anzeige im Display zwischen verpassten Anrufen, SMS und Messages auswählen.



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.



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.

6.11 Schlafmodus

Um Ihre Bewegungen im Schlaf zu messen, schalten Sie das Gerät vor dem Schlafen in den Schlafmodus. Tippen Sie dazu in der Schlafmodus-Anzeige einmal auf das Display. Bestätigen Sie danach durch tippen auf den grünen Haken. Nach einer Sekunde schaltet der Aktivitätssensor automatisch in den Schlafmodus. Wenn Sie morgens aufwachen, tippen Sie auf das eingeschaltete Display und bestätigen die Aktion durch tippen auf den grünen Haken, um den Aktivitätssensor wieder aus dem Schlafmodus zu wecken (siehe S. 15).



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. Der Aktivitätssensor wechselt automatisch aus dem Schlafmodus wenn sie sich wieder aktiv bewegen, bevor das Intervall endet. Sollten Sie sich im

eingestellten Intervall wieder schlafen legen, wechselt der Aktivitätssensor auch wieder in den Schlafmodus, sobald der Schlaf erkannt wird.


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.

6.12 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 zu wenig bewegen, beginnt der Aktivitätssensor zu vibrieren und im Display erscheint.



6.13 Einstellungen

Durch tippen auf folgende Anzeige  im Display haben Sie die Möglichkeit folgende Einstellungsmöglichkeiten zu nutzen:




6.13.1 Bluetooth® aktivieren/deaktivieren

Tippen Sie auf folgende Anzeige  im Display um in die *Bluetooth*® Einstellungen zu wechseln. Tippen Sie auf den grünen Haken um *Bluetooth*® zu aktivieren oder auf das rote X um *Bluetooth*® zu deaktivieren.




Wenn Sie *Bluetooth*® deaktivieren kann der Aktivitätssensor nicht mit der „beurer HealthManager“ App verbunden werden.
Wenn *Bluetooth*® aktiviert ist und mit dem Smartphone verbunden ist, erscheint das *Bluetooth*® Symbol auf dem Hauptdisplay in blau.

6.13.2 Batterie Anzeige

Tippen Sie auf folgende Anzeige  im Display um den aktuellen Stand des Batterielevels anzuzeigen.

6.13.3 Display drehen

Tippen Sie auf folgende Anzeige  im Display um das Display um 180° zu drehen. Bestätigen Sie mit dem grünen Haken um das Display um 180° zu drehen oder tippen Sie auf das rote X um die aktuelle Displayausrichtung beizubehalten.





Wenn Sie das Display von der horizontalen auf eine vertikale Anzeige drehen wollen, können Sie diese Änderung im Einstellungsmenü der Beurer HealthManager App durchführen.

6.14 Zusatzfunktionen

Durch tippen auf folgende Anzeige  im Display haben sie die Möglichkeit folgenden Funktionen zu nutzen.




6.14.1 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 „beurer HealthManager“ App auf dem Smartphone geöffnet sein.

Um die Smartphone-Kamera über den Aktivitätssensor auszulösen, öffnen Sie auf auf Ihrem Smartphone die „beurer HealthManager“ App.

Tippen Sie auf folgende Anzeige  im Display um die Kamera zu öffnen. Drücken Sie erneut auf das Kamera Symbol um den 3-Sekündigen Selbstauslöser zu aktivieren.



6.14.2 Stoppuhr

Tippen Sie auf folgenden Anzeige  im Display um die Stoppuhr zu öffnen. Tippen Sie auf das grüne Dreieck um die Stoppuhr zu starten. Um die Stoppuhr zu pausieren, drücken Sie auf das gelbe Pause-Symbol. Um die Stoppuhr zurückzusetzen tippen sie auf den roten Pfeil.

Um die Stoppuhr zu verlassen, wischen sie über den Bildschirm und tippen sie auf den gelben Pfeil um in das Zusatzfunktionsmenü zurückzukehren.



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

6.14.3 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 „beurer HealthManager“ App auf dem Smartphone geöffnet sein.

Tippen Sie auf folgende Anzeige  im Display um die Smartphone-Suche zu öffnen.

Tippen Sie erneut auf das Display um das Smartphone klingeln & vibrieren zu lassen.

Um das klingeln & vibrieren zu beenden tippen sie erneut auf das Display des Aktivitätssensors.



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 | 749.421 |
| Armband | 164.119 |

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 Bewegung 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 Health-Manager“ -App zu übertragen, folgen Sie den Anweisungen in Kapitel „7. Datenübertragung auf Smartphone“ auf Seite 27“.

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. Vergleichen Sie hierzu die Systemvoraussetzungen in Kapitel 1.
- Der Aktivitätssensor befindet sich im „Schlafmodus“. Um den „Schlafmodus“ zu verlassen, wischen sie über das Display und bestätigen Sie mit dem grünen Haken dass Sie den Schlafmodus verlassen wollen.
- *Bluetooth*[®] ist auf Ihrem Smartphone oder dem AS 99 nicht aktiviert. Aktivieren Sie *Bluetooth*[®] in den Einstellungen Ihres Smartphones und auf dem AS 99 wie in Kapitel 6.13.1 beschrieben.
- 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. Ob der AS 99 mit einem Smartphone verbunden ist, erkennen Sie an dem blauen

Bluetooth® Symbol auf dem Hauptbildschirm des AS 99.

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 99 aus der Liste der verbundenen *Bluetooth*® Geräte. Verbinden Sie nun den AS 99 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 99 anschließend erneut.

Wann muss ich den Akku des Aktivitätssensors aufladen?

Laden Sie den Akku des Aktivitätssensors, wenn auf dem Display  angezeigt wird.

Lassen Sie den Akku nie ganz leer werden, nur dann ist eine kontinuierliche Datenerfassung möglich. Je nach Nutzung ergibt sich eine unterschiedliche Laufzeit des Akkus.

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 Aktivitätssensor 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 14 Tage und 14 Nächte aufzeichnen. Sind alle Speicherplätze voll, wird auf dem Display folgende Warnung angezeigt. Sie können den Aktivitätssensor weiterhin verwenden, allerdings werden die neueren Daten nicht mehr gespeichert, bis Sie die Daten synchronisieren. 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 die Wirkungen beim zeitweiligen Untertauchen in Wasser. Der Aktivitätssensor ist gegen Wasserspritzer wie z.B. Regen geschützt. Es kann während dem Duschen oder Untertauchen des Aktivitätssensors in vereinzelt Fällen vorkommen, dass der vorherrschende Wasserdruck zu hoch ist und der Aktivitätssensor dadurch beschädigt wird. Von der Verwendung beim Schwimmen wird abgeraten.

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 inkl. Ladeschale 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. 39 g (inkl. Kabel und Ladeschale)
- Geeignet für Handgelenkumfänge: von ca. 14,5 bis ca. 19,5 cm
- Akku: 100 mAh Li-Ion Polymer
- Akkulaufzeit: max. 5 Tage Stand-by-Betrieb
- Zulässige Betriebsbedingung: 10 – 40 °C
- Speicherkapazität: 14 Tage
- Stromversorgung: 5 V, 200 mA
- Wasserdichtigkeit: IP 67
- *Bluetooth*® low energy technology, Frequenzband 2,4 GHz

Wir bestätigen hiermit, dass dieses Produkt der europäischen RED Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die CE-Konformitätserklärung zu diesem Produkt finden Sie unter: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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

Contents

| | | | |
|---|----|--|----|
| 1. Getting to know your device | 40 | 6.12 Activity alarm | 59 |
| 2. Signs and symbols | 43 | 6.13 Settings | 59 |
| 3. Notes | 44 | 6.14 Additional features | 61 |
| 4. Initial use | 46 | 7. Transferring data to your smartphone | 63 |
| 5. Charging the battery | 47 | 8. Replacement parts and wearing parts | 64 |
| 6. Functions | 48 | 9. Cleaning | 64 |
| 6.1 Overview of functions | 48 | 10. Frequently asked questions | 65 |
| 6.2 Time/date/battery indicator | 54 | 11. Disposal | 70 |
| 6.3 Heart rate | 54 | 12. Technical data | 71 |
| 6.4 Steps/movements | 55 | 13. Warranty/service | 72 |
| 6.5 Distance covered | 55 | | |
| 6.6 Calorie consumption | 55 | | |
| 6.7 Active time | 56 | | |
| 6.8 Progress towards daily target | 56 | | |
| 6.9 Alarm | 56 | | |
| 6.10 Notifications (messages/calls).. | 56 | | |
| 6.11 Sleep mode | 58 | | |



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.

Included in delivery

Check that the exterior of the delivery cardboard packaging is intact and make sure that all contents 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
- 1 x USB charging cable incl. charging cradle

1. Getting to know your device

Dear customer,

Thank you for choosing a product from our range. 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 99 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 recordings 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
- Automatic recording of heart rate
- Display of daily step count, distance, calorie consumption, active time and progress towards daily target (in %)
- Overview of individual sleep phases
- Vibration alarms
- 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 \geq 10.0 /
- Android™ \geq 5.0
- *Bluetooth*® \geq 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 |
| IP 67 | Dust-proof and protected against the effects of temporary immersion in water |  5 V, 200 mA | 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 the effects of temporary immersion in water. 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 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 3 months.

4. Initial use

To use the activity sensor for the first time, charge the battery as described in Section “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. Open the “beurer HealthManager” app and follow the instructions. In the settings menu of the app, select and connect the AS 99. 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.

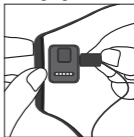
Tips for successfully pairing the activity sensor with your smartphone

- 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. As shown, connect the magnetic fastening of the USB charging cradle with your activity sensor. Ensure that the charging cradle 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. 2 hours to fully charge the battery. Once the device's battery is fully charged, the following message 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

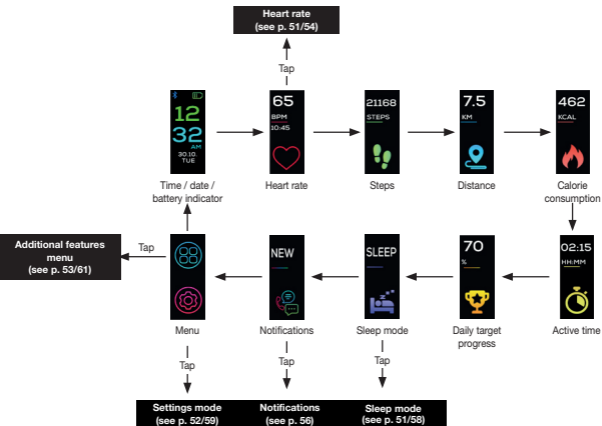
6.1 Overview of functions

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

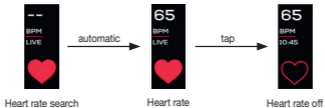
The values are reset to zero every day at midnight. The counting then starts again from the beginning.

To switch between the individual functions, swipe across the display of the activity sensor.

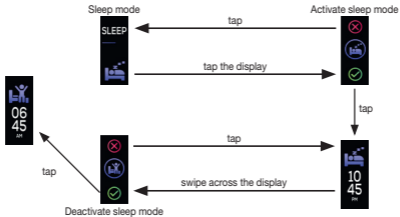
To perform other functions that have not been listed in this section, go to the settings menu in the “beurer HealthManager” app.



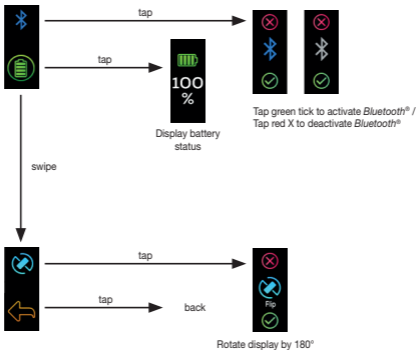
Heart rate



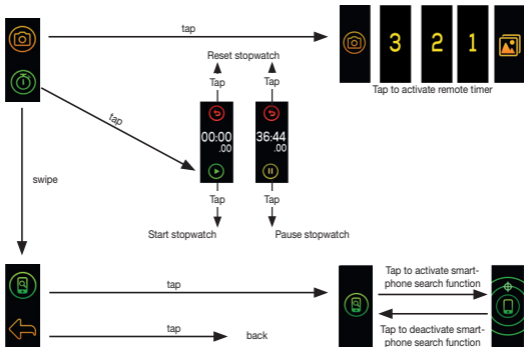
Sleep mode





Settings menu



Additional features 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  lights up blue at the top of the display, the activity sensor is connected with the app via *Bluetooth*®. If  does not appear on the display, either the activity sensor is not connected with the smartphone, or *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 take a heart rate measurement, swipe across the display of the activity sensor until the following screen – which shows the most recent measurement – appears in the display.



Tap the display briefly. The activity sensor starts to record the heart rate. As soon as the activity sensor has recorded a heart rate, the measured value appears on the display.

If the activity sensor fails to record a heart rate, check whether the light sensor on the rear has sufficient contact with the skin and is free of skin particles and dust. Then tap the display again to activate the heart rate measurement. Incident light

and too much movement may distort the measurement. Therefore, check that the device is fitted tightly enough but without cutting into your skin.

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



6.6 Calorie consumption

The activity sensor calculates your calorie consumption 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 consumed, as your body also burns calories whilst resting. The device automatically includes the number of calories consumed during resting.



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 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 and the chosen alarm appears on the display.

6.10 Notifications (messages/calls)

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, a notification first appears on the display. You can access your messages by tapping on the display. You can read the messages by tapping again (in the event of longer messages, the entire content is not displayed).

To view the most recently received messages, switch to the following display. Tap on the notifications to open them.

You can select to view missed calls, texts and messages using the following symbol on the display.



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.



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.

6.11 Sleep mode

To measure your movements when you are asleep, switch the device to sleep mode before you go to sleep. To do so, tap once on the sleep mode symbol on the display. Then tap the green tick to confirm. After one second, the activity sensor automatically enters sleep mode. When you wake up in the morning, tap on the switched-on display and tap the green tick to confirm the action in order to wake up the activity sensor out of sleep mode (see p. 51).



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 start to move about again before the time window has passed, the activity sensor will come out of sleep mode automatically. If you go to sleep again during the set time window, the activity sensor will return to sleep mode as soon as it detects that you are asleep.


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.

6.12 Activity alarm

In the settings of the “beurer HealthManager” app, you can set a move reminder. 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 enough during the set inactivity period, the activity sensor starts to vibrate and a notification appears in the display.




6.13 Settings

By tapping the following symbol  on the display, you are able to use the following settings options:



6.13.1 Activating/deactivating *Bluetooth*[®]

Tap the following symbol  on the display to switch to the *Bluetooth*[®] settings menu. Tap the green tick to activate *Bluetooth*[®] or the red X to deactivate it.




If you deactivate *Bluetooth*[®], the activity sensor cannot be connected to the “beurer HealthManager” app.
When *Bluetooth*[®] is activated and connected to your smartphone, the *Bluetooth*[®] symbol appears on the main display in blue.

6.13.2 Battery symbol

Tap the following symbol  on the display to view the current battery level.


6.13.3 Rotating the display

Tap the following symbol  on the display to rotate the display by 180°. Tap the green tick to rotate the display by 180° or tap the red X to retain the current display orientation.



You can also switch the display orientation from horizontal to vertical in the settings menu of the “beurer HealthManager” app.

6.14 Additional features

By tapping the following symbol  on the display, you can use the following features:




6.14.1 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 “beurer HealthManager” app must be open on the smartphone.

To trigger the smartphone camera using the activity sensor, open the “beurer HealthManager” app on your smartphone.

Tap the following symbol  on the display to open the camera. Tap the camera symbol again to activate the 3-second self-timer.



6.14.2 Stopwatch

Tap the following symbol  on the display to open the stopwatch. Tap the green triangle to start the stopwatch. To pause the stopwatch, press the yellow pause button. To reset the stopwatch, tap the red arrow. To exit the stopwatch, swipe across the screen and tap the yellow arrow to return to the additional features menu.




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

6.14.3 Smartphone search function

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 “beurer HealthManager” app must be open on the smartphone.

Tap the following symbol  on the display to open the smartphone search function.

Tap the display again to make the smartphone ring and vibrate.

Tap the activity sensor display once again to stop the phone from ringing and vibrating.



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 | 749.421 |
| Wrist band | 164.119 |

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 7,000–10,000 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 Section “7. Transferring data to your smartphone” on page 63.

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. To do so, refer to the necessary system requirements in Section 1.
- The activity sensor is in “sleep mode”. To exit “sleep mode”, swipe across the display and confirm that you want to exit sleep mode by tapping the green tick.
- *Bluetooth*® is not activated on your smartphone or on the AS 99. Activate *Bluetooth*® in the settings of your smartphone and on the AS 99, as described in Section 6.13.1.
- 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. You can tell whether the AS 99 is connected to a smartphone, as you will see a blue *Bluetooth*® symbol on the main screen of the AS 99.
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 *Bluetooth*® in the “beurer HealthManager” app. Then go to *Bluetooth*® in your iPhone settings and delete the AS 99 from the list of connected *Bluetooth*® devices. Now re-connect the AS 99 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 99.

When should I charge the battery in the activity sensor?

Charge the activity sensor battery if  appears on the display.

In order to continuously record data, never allow the battery to deplete completely. The amount of time that the battery lasts varies depending on how much you use the activity sensor.

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

To charge the activity sensor correctly, follow the instructions in the section “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 14 days and 14 nights. If all memory spaces are full, the following warning will appear on the display. You can continue to use the activity sensor, but any new data will not be saved until you have synchronised the saved data. 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 section “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 the effects of temporary immersion in water. 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.

How do I correctly dispose of the activity sensor?

You can find information about this in the section “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 section “Accessories and wearing parts”.

What is included in the delivery?

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

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

Please see the section “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 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 in your country. 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. 39 g (incl. cable and charging cradle)
- Suitable for wrist circumferences from approx. 14.5 to approx. 19.5 cm
- Battery: 100 mAh Li-ion polymer
- Battery life: max. 5 days in stand-by mode
- Permissible operating conditions: 10–40°C
- Memory capacity: 14 days
- Power supply: 5 V, 200 mA
- Water resistance: IP 67
- *Bluetooth*[®] low energy technology, 2.4 GHz frequency band

We hereby confirm that this product complies with the European RED Directive 2014/53/EU. The CE Declaration of Conformity for this product can be found at: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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.

13. Warranty/service

In case of a claim under the warranty please contact your local dealer or the local representation which is mentioned in the list “service international”.

In case of returning the unit please add a copy of your receipt and a short report of the defect.

The following warranty terms shall apply:

1. The warranty period for BEURER products is either 3 years or – if longer – the country specific warranty period from date of Purchase.
In case of a warranty claim, the date of purchase has to be proven by means of the sales receipt or invoice.
2. Repairs (complete unit or parts of the unit) do not extend the warranty period.
3. The warranty shall not be valid for damages because of
 - a. improper treatment, e.g. nonobservance of the user instructions.
 - b. repairs or tampering by the customer or unauthorised third parties.
 - c. transport from the manufacturer to the consumer or during transport to the service centre.
 - d. The warranty shall not be valid for accessories which are subject to normal wear and tear (cuff, batteries etc.).
4. Liability for direct or indirect consequential losses caused by the unit are excluded even if the damage to the unit is accepted as a warranty claim.

FRANÇAIS

Sommaire

| | | | |
|---|----|--|-----|
| 1. Familiarisation avec l'appareil | 75 | 6.10 Notifications (messages/appels)..... | 92 |
| 2. Symboles utilisés | 78 | 6.11 Mode sommeil | 93 |
| 3. Remarques | 79 | 6.12 Alarme d'activité..... | 94 |
| 4. Mise en service | 81 | 6.13 Réglages | 95 |
| 5. Charger la batterie | 82 | 6.14 Fonctions supplémentaires..... | 96 |
| 6. Fonctions | 83 | 7. Transfert des données sur smartphone | 98 |
| 6.1 Aperçu des fonctions | 83 | 8. Pièces de rechange et consommables | 99 |
| 6.2 Affichage de l'heure/de la date/de la batterie | 89 | 9. Nettoyage | 99 |
| 6.3 Fréquence cardiaque | 89 | 10. Questions fréquentes | 100 |
| 6.4 Pas/mouvements | 90 | 11. Élimination | 106 |
| 6.5 Distance parcourue | 90 | 12. Données techniques | 107 |
| 6.6 Consommation de calories | 90 | 13. Garantie/Maintenance | 108 |
| 6.7 Temps d'activité | 91 | | |
| 6.8 Avancée de l'objectif quotidien . | 91 | | |
| 6.9 Alarme | 91 | | |



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.

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
- 1 câble de recharge USB avec support de charge

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. Veuillez lire ce mode d'emploi attentivement, 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 99 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
- Mesure automatique 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 \geq 10.0/
Android™ \geq 5.0
- *Bluetooth*® \geq 4.0









Transfert de données par technologie sans fil *Bluetooth*®

Le capteur d'activité utilise la technologie *Bluetooth*® Low Energy, 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.

Sous réserve de modifications des 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. |  | Consulter le mode d'emploi |
| IP 67 | Protection totale contre les poussières et protection contre l'immersion de courte durée dans l'eau |  5 V, 200 mA | 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 l'immersion de courte durée dans l'eau. 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 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 pas jeter les batteries dans le feu.
- Avant la première utilisation, charger complètement la batterie (voir chapitre 5).
- Ne pas démonter, ouvrir ou casser les batteries.
- N'utiliser que le chargeur indiqué dans le mode d'emploi.
- Les batteries doivent être chargées correctement avant utilisation. Pour charger l'appareil, respecter toujours les instructions du fabricant ou les informations contenues dans ce mode d'emploi.
- Chargez complètement la batterie au moins une fois tous les 3 mois.

4. Mise en service

Pour mettre en service le capteur d'activité, 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 99. 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.

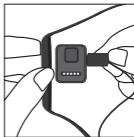
Conseils pour le couplage entre le capteur d'activité et le smartphone

- 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 support de charge USB au capteur d'activité comme indiqué sur l'illustration. Assurez-vous que le support 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 2 heures. Une fois que la batterie de l'appareil est complètement chargée, une coche apparaît lorsque vous appuyez sur le bouton 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, essayez-les soigneusement à l'aide d'un chiffon.

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

6. Fonctions

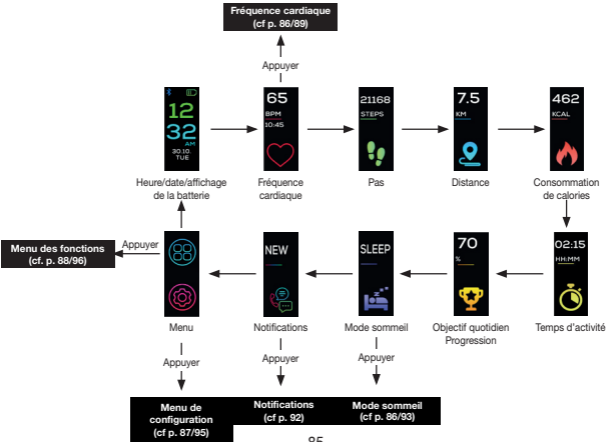
6.1 Aperçu des fonctions

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.

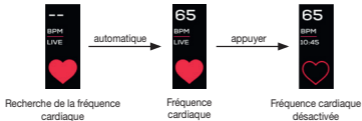
Toutes les valeurs sont remises à zéro chaque jour à minuit. Les calculs et mesures reprennent alors à nouveau depuis le début.

Pour naviguer entre les fonctions, balayez l'écran du capteur d'activité.

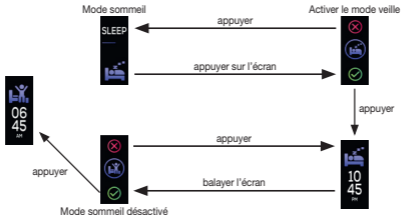
Vous pouvez accéder à d'autres fonctions non décrites ici dans le menu de configuration de l'application « beurer HealthManager ».



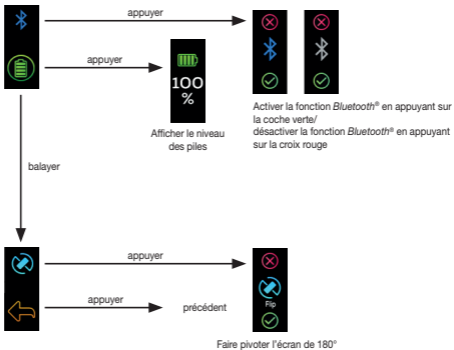
Fréquence cardiaque



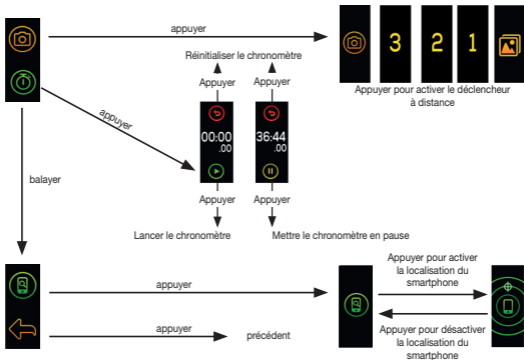
Mode sommeil





Menu de réglage



Menu des fonctions



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 bleu à l'écran, cela signifie que le capteur d'activité est connecté à l'application via la fonction *Bluetooth*®. Si  ne s'affiche pas à l'écran, cela signifie que le capteur d'activité n'est pas connecté au smartphone ou que la fonction *Bluetooth*® est désactivée 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 commencer la mesure de la fréquence cardiaque, balayez l'écran du capteur d'activité jusqu'à ce que la dernière valeur mesurée apparaisse à l'écran



Appuyez brièvement sur 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'enregistre aucune fréquence cardiaque, 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 l'écran pour activer la mesure de la fréquence cardiaque. La lumière entrante et les mouvements peuvent fausser la mesure. Assurez-vous que l'appareil est assez serré, sans rentrer dans la peau.

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 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.



6.6 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.

6.7 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 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 et l'alarme choisie s'affiche à l'écran.

6.10 Notifications (messages/appels)

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, une indication s'affiche à l'écran. Appuyez sur l'écran pour accéder à vos messages. En appuyant à nouveau sur la touche, vous pouvez lire le message (si le message est trop long, il ne s'affichera pas en entier).

Pour consulter les derniers messages manqués, allez à l'écran suivant. Appuyez dessus pour accéder aux notifications.

Dans l'écran suivant, vous pouvez choisir d'afficher les appels manqués, les SMS ou les messages.



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.



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.

6.11 Mode sommeil

Pour mesurer vos mouvements pendant le sommeil, réglez le capteur d'activité en mode sommeil avant d'aller dormir. Pour cela, en mode sommeil, appuyez une fois sur l'écran. Confirmez alors en appuyant sur la coche verte. Après une seconde, le capteur d'activité passe automatiquement en mode sommeil. Au réveil, appuyez sur l'écran allumé et confirmez cette action en appuyant sur la coche verte pour sortir l'appareil du mode sommeil (cf. p. 86).



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. Le capteur d'activité quitte automatiquement le mode sommeil s'il est réactivé avant la fin de l'intervalle. Si vous vous recouchez dans l'intervalle défini, le capteur d'activité repasse également en mode sommeil dès qu'il détecte que vous dormez.


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.

6.12 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 assez de mouvements pendant toute la durée d'inactivité définie, le capteur d'activité se met à vibrer et l'écran ci-contre s'affiche.



6.13 Réglages

En appuyant sur  à l'écran, vous avez la possibilité d'utiliser les options de configuration suivantes :


6.13.1 Activation/désactivation de la fonction *Bluetooth*[®]

Appuyez sur  à l'écran pour modifier les paramètres *Bluetooth*[®]. Appuyez sur la coche verte pour activer la fonction *Bluetooth*[®] ou sur la croix rouge pour la désactiver.




Si vous désactivez la fonction *Bluetooth*[®], le capteur d'activité ne peut plus être connecté à l'application « beurer HealthManager ». Lorsque la fonction *Bluetooth*[®] est activée et que le smartphone est connecté, le symbole *Bluetooth*[®] s'affiche en bleu sur l'écran principal.

6.13.2 Affichage du niveau des piles

Appuyez sur  à l'écran pour afficher le niveau actuel des piles.




6.13.3 Pivoter l'écran

Appuyez sur  à l'écran pour faire pivoter l'écran de 180°. Confirmez avec la coche verte pour faire pivoter l'écran de 180° ou appuyez sur la croix rouge pour conserver l'orientation actuelle.



Si vous souhaitez passer d'un affichage horizontal à un affichage vertical, vous pouvez modifier ce paramètre dans le menu de configuration de l'application « beurer HealthManager ».

6.14 Fonctions supplémentaires

En appuyant sur  à l'écran, vous avez la possibilité d'utiliser les fonctions supplémentaires.




6.14.1 Déclencheur à distance pour l'appareil photo 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*®,
- l'application « beurer HealthManager » doit être ouverte sur votre smartphone.

Pour déclencher l'appareil photo du smartphone à l'aide du capteur d'activité, ouvrez l'application « beurer HealthManager » sur votre smartphone.

Appuyez sur  à l'écran pour ouvrir l'appareil photo. Appuyez à nouveau sur le symbole de l'appareil photo pour activer le déclencheur automatique de 3 secondes.

6.14.2 Chronomètre

Appuyez sur  à l'écran pour ouvrir le chronomètre. Appuyez sur la coche verte pour lancer le chronomètre. Pour mettre le chronomètre en pause, appuyez sur le symbole pause, en jaune. Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez sur la flèche rouge.

Pour quitter la fonction chronomètre, balayez l'écran et appuyez sur la flèche jaune pour revenir au menu des fonctions supplémentaires.



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

6.14.3 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,
- l'application « beurer HealthManager » doit être ouverte sur votre smartphone.

Appuyez sur  à l'écran pour ouvrir la fonction de localisation du smartphone.

Appuyez à nouveau sur l'écran pour faire sonner et vibrer votre smartphone.

Pour arrêter la sonnerie et les vibrations, appuyez à nouveau sur l'écran du capteur d'activité.



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 | 749.421 |
| Bracelet | 164.119 |

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 au 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, 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 », page 98.

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 ». Pour cela, comparez la configuration requise au chapitre 1.

- Le capteur d'activité se trouve en « mode sommeil ». Pour quitter le mode sommeil, balayez l'écran et confirmez que vous souhaitez quitter le mode sommeil en appuyant sur la coche verte.
- La fonction *Bluetooth*® n'est pas activée sur votre smartphone ou sur l'AS 99. Activez la fonction *Bluetooth*® dans les paramètres de votre smartphone et sur l'AS 99 comme indiqué au chapitre 6.13.1.
- 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. Lorsque l'AS 99 est connecté à un smartphone, le symbole *Bluetooth*® s'affiche en bleu sur l'écran de l'AS 99.
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 99 de la liste des appareils connectés par *Bluetooth*®. Reconnectez alors l'AS 99 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 99.

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

Chargez la batterie du capteur d'activité si  s'affiche à l'écran.

Ne laissez jamais la batterie se vider complètement afin de permettre un enregistrement des données en continu. La durée de vie de la batterie diffère en fonction de son utilisation.

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 14 jours et 14 nuits. Si tous les emplacements de mémoire sont occupés, le message suivant s'affiche à l'écran. Vous pouvez toujours utiliser le capteur d'activité, mais les données les plus récentes ne seront pas enregistrées jusqu'à ce que vous synchronisez l'appareil. 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 l'immersion de courte durée dans l'eau. 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.

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 recharge ?

Reportez-vous au chapitre « Accessoires et consommables ».

Que contient la livraison ?

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

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. Éliminez 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. 39 g (avec câble et support de charge)
- Convient pour une circonférence de poignet d'environ 14,5 à 19,5 cm
- Batterie : lithium-polymère 100 mAh
- Autonomie de la batterie : 5 jours max. en veille
- Conditions d'utilisation applicables : 10 – 40 °C
- Capacité d'enregistrement : 14 jours
- Alimentation électrique : 5 V, 200 mA
- Étanchéité : IP 67
- Technologie *Bluetooth*® Low Energy, bande de fréquence 2,4 GHz

Nous garantissons par la présente que ce produit est conforme à la directive européenne RED 2014/53/EU. La déclaration de conformité CE pour ce produit se trouve à l'adresse : www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedclarationof-conformity.php.

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.

13. Garantie/Maintenance

Pour toute demande de garantie, veuillez contacter votre revendeur local ou la succursale locale (cf. la liste « Service client à l'international »).

Lorsque vous retournez l'appareil, assurez-vous d'y joindre une copie de votre preuve d'achat et une brève description du défaut.

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent :

1. La période de garantie des produits BEURER est de 3 ans ou, si elle est plus longue, elle est applicable dans le pays concerné à compter de la date d'achat.
Pour toute demande de garantie, vous devez prouver la date d'achat par une preuve d'achat ou une facture.
2. Les réparations (appareil complet ou pièces détachées) ne prolongent pas la période de garantie.
3. La garantie n'est pas valable en cas de dommages dus :
 - a. à une utilisation inappropriée, par exemple le non-respect des instructions par l'utilisateur ;
 - b. à des réparations ou des modifications réalisées par le client ou par une personne non autorisée ;
 - c. au transport du fabricant chez le client ou pendant le transport jusqu'au service client ;
 - d. pour les accessoires soumis à une usure naturelle (brassard, piles, etc.).
4. Toute responsabilité liée aux dommages consécutifs directs ou indirects causés par l'appareil est exclue même si un droit de garantie est reconnu en cas de dommage à l'appareil.

ESPAÑOL

Índice

| | | | |
|---|-----|--|-----|
| 1. Información general | 111 | 6.10 Notificaciones (mensajes/ llamadas) | 127 |
| 2. Símbolos | 114 | 6.11 Modo Sleep | 129 |
| 3. Indicaciones | 115 | 6.12 Alarma de actividad | 130 |
| 4. Puesta en funcionamiento | 117 | 6.13 Ajustes | 130 |
| 5. Carga de la batería | 118 | 6.14 Funciones adicionales..... | 132 |
| 6. Funciones | 119 | 7. Transferencia de datos al smartphone | 134 |
| 6.1 Resumen de las funciones | 119 | 8. Piezas de repuesto y de desgaste | 134 |
| 6.2 Indicación de hora/fecha/ nivel de carga de la batería | 125 | 9. Limpieza | 135 |
| 6.3 Frecuencia cardíaca..... | 125 | 10. Preguntas frecuentes | 135 |
| 6.4 Pasos/movimientos | 126 | 11. Eliminación | 141 |
| 6.5 Distancia recorrida | 126 | 12. Datos técnicos | 142 |
| 6.6 Consumo de calorías | 126 | 13. Garantía/asistencia | 143 |
| 6.7 Tiempo activo | 127 | | |
| 6.8 Progreso del objetivo diario | 127 | | |
| 6.9 Alarma | 127 | | |



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

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 sensor de actividad
- 1 cable de carga USB con cargador incluido

1. Información general

Estimada cliente, estimado cliente:

Nos alegramos de que haya elegido un producto de nuestra gama. 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 sufrir 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 99 le permitirá evaluar y registrar su movimiento diario de forma objetiva. De este modo le puede motivar también a moverse más en el día a día.

Además, el sensor de actividad dispone de un sensor para medir la frecuencia cardiaca. Así podrá medir su frecuencia cardiaca 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. Puede examinar los registros de la frecuencia cardiaca también como Live Tracking (solo posible mediante app) a través, por ejemplo, de la app 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 Health-Manager” las siguientes funciones:

- Indicación de fecha y hora
- Medición de la frecuencia cardiaca
- Medición automática 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 \geq 10.0/
Android™ \geq 5.0
- Bluetooth® \geq 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 |
| IP 67 | Protección contra la penetración de polvo y contra los efectos de la inmersión temporal en agua |  5 V, 200 mA | 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 los efectos de la inmersión temporal en agua. 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.
- 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 baterías al fuego.
- Cargue completamente 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 cada 3 meses.

4. Puesta en funcionamiento

Para poner en funcionamiento el sensor de actividad, 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 99 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 o programar un recordatorio de movimiento.

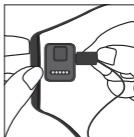
Consejos para el correcto emparejamiento del sensor de actividad y el smartphone

- Coloque el smartphone lo más cerca posible del sensor de actividad.
- Mantenga una distancia de 30m 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 descargada, 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 cargador USB con el sensor de actividad tal como se muestra en la imagen. Asegúrese de que el cargador asiente bien. 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 2 horas. En cuanto la batería del aparato se ha cargado completamente, aparece en la pantalla la siguiente indicación.



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

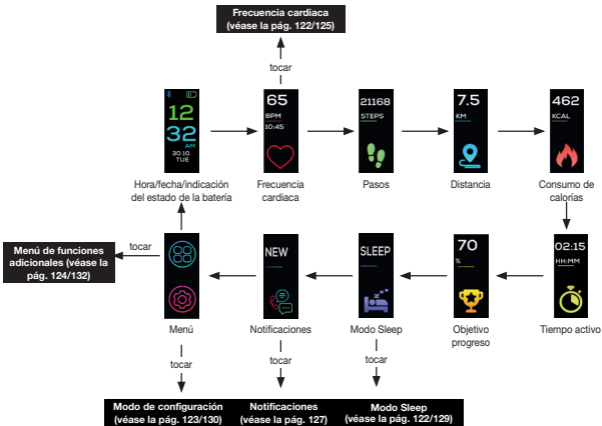
El sensor de actividad dispone de las siguientes funciones: indicación de la hora con fecha y nivel de carga de la batería, medición de la frecuencia cardiaca, cuentapasos, consumo de calorías, distancia recorrida, tiempo activo, objetivo diario, cronómetro, alarma, recordatorio de movimiento, modo Sleep, notificación

de mensajes/llamadas, búsqueda del smartphone y disparador a distancia para la cámara del smartphone.

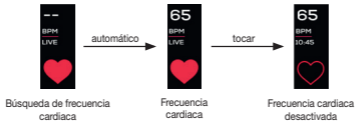
Los valores se reponen diariamente a 0 a las 00:00 horas. A partir de ese momento se empieza a contar otra vez desde el principio.

Para cambiar entre las distintas funciones, pase el dedo por la pantalla del sensor de actividad.

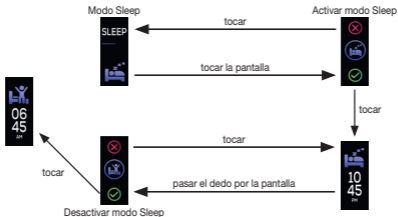
En el menú de configuración de la app “beurer HealthManager” podrá ejecutar otras funciones no descritas aquí.



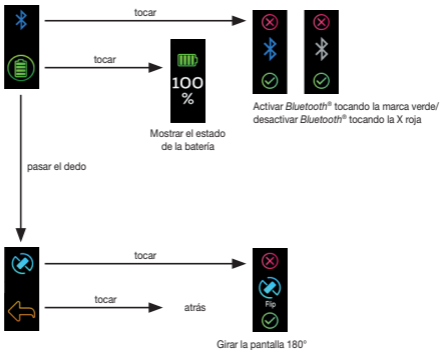
Frecuencia cardiaca



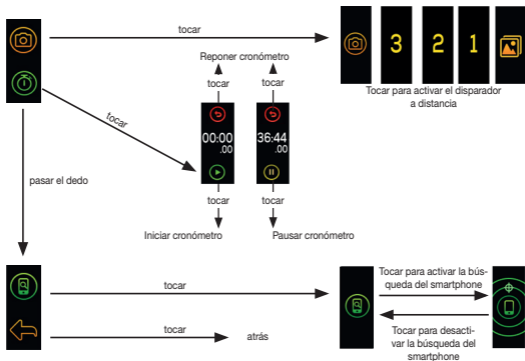
Modo Sleep





Menú de configuración



Menú de funciones adicionales



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 está iluminado en azul  , el sensor de actividad está conectado por *Bluetooth*[®] con la app. Si  no aparece en la pantalla, el sensor de actividad no está conectado con el smartphone o *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 comenzar la medición de la frecuencia cardiaca, pase repetidamente el dedo por la pantalla del sensor de actividad hasta que aparezca la siguiente pantalla con el último valor medido.



Toque brevemente la pantalla. El sensor de actividad comienza a registrar la frecuencia cardiaca. En cuanto el sensor ha registrado una frecuencia cardiaca, el valor medido aparece en la pantalla.

Si el sensor de actividad no registra ninguna frecuencia cardiaca, 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 tocar la pantalla para activar la medición de la frecuencia cardiaca. Una luz que incida sobre él o demasiado movimiento pueden falsear la medición. Asegúrese de que el aparato esté lo suficientemente apretado pero sin que le oprima en exceso.

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 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.



6.6 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 calo-



rías en el estado de reposo. El aparato incluye en el cálculo automáticamente las calorías consumidas en el estado de reposo.

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.

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.

6.9 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 y en la pantalla aparece la alarma seleccionada.

6.10 Notificaciones (mensajes/llamadas)

Mensajes

Si recibe 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 un aviso en la pantalla. Puede acceder a sus mensajes tocando la pantalla. Volviendo a tocarla puede leer los mensajes (si se trata de mensajes largos, no se muestra el contenido completo).

Para ver los últimos mensajes perdidos, cambie a la siguiente indicación en la pantalla. Abra las notificaciones tocándolas.

A través de la siguiente indicación en la pantalla, puede elegir entre llamadas perdidas, SMS y mensajes.



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.



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.

6.11 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 en la indicación del modo Sleep una vez en la pantalla. Confirme después tocando la marca verde. Después de un segundo, el sensor de actividad cambia automáticamente al modo Sleep. Cuando se despierte por la mañana, toque la pantalla encendida y confirme la acción tocando la marca verde para que el sensor de actividad vuelva a salir del modo Sleep (véase la pág. 122).



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. El sensor de actividad sale automáticamente del modo Sleep si usted se vuelve a poner en movimiento antes de que finalice el intervalo. Si se vuelve

a acostar durante el intervalo ajustado, el sensor de actividad también vuelve a cambiar al modo Sleep en cuanto detecta el sueño.


Atención: El sensor de actividad consume mucha más electricidad con la medición de frecuencia cardiaca activada. Puede ocurrir que la batería del sensor de actividad esté descargada tras despertar y deba cargarse.

6.12 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 apenas se mueve durante el tiempo de inactividad ajustado, el sensor de actividad empieza a vibrar y aparece en la pantalla.




6.13 Ajustes

Tocando la siguiente indicación  en la pantalla podrá utilizar las siguientes posibilidades de configuración:



6.13.1 Activar/desactivar *Bluetooth*®


Toque la siguiente indicación  en la pantalla para cambiar a la configuración de *Bluetooth*®. Toque la marca verde para activar *Bluetooth*® o la X roja para desactivar *Bluetooth*®.




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

Si está activado *Bluetooth*® y está conectado con el smartphone, el símbolo *Bluetooth*® aparece en la pantalla principal en azul.

6.13.2 Indicación del estado de la batería

Toque la siguiente indicación  en la pantalla para visualizar el estado actual de carga de la batería.

6.13.3 Girar pantalla

Toque la siguiente indicación  en la pantalla para girar la pantalla 180°. Confirme con la marca verde para girar la pantalla 180° o toque la X roja para mantener la orientación de la pantalla.





Si desea girar la pantalla de la indicación horizontal a la vertical, puede realizar este cambio en el menú de configuración de la app “beurer HealthManager”.

6.14 Funciones adicionales

Tocando la siguiente indicación  en la pantalla podrá utilizar las siguientes funciones.




6.14.1 Disparador a distancia para la cámara del smartphone

El sensor de actividad también permite disparar 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 app “beurer HealthManager” debe estar abierta en el smartphone.

Para disparar la cámara del smartphone a través del sensor de actividad, abra en su smartphone la app “beurer HealthManager”.

Toque la siguiente indicación  en la pantalla para abrir la cámara. Vuelva a pulsar el símbolo de cámara para activar el disparador automático de 3 segundos.



6.14.2 Cronómetro

Toque la siguiente indicación  en la pantalla para abrir el cronómetro. Toque el triángulo verde para iniciar el cronómetro. Pulse el símbolo de pausa amarillo para pausar el cronómetro. Toque la flecha roja para reponer el cronómetro.

Para salir del cronómetro, pase el dedo por la pantalla y pulse la flecha amarilla para volver al menú de funciones adicionales.




Si vuelve al menú principal mientras el cronómetro está funcionando, el cronómetro seguirá funcionando en segundo plano.

6.14.3 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 app “beurer HealthManager” debe estar abierta en el smartphone.

Toque la siguiente indicación  en la pantalla para abrir la búsqueda del smartphone.

Vuelva a tocar la pantalla para que el smartphone suene y vibre.

Para interrumpir el sonido y la vibración vuelva a tocar la pantalla del sensor de actividad.



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 su 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 transferirán 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 servicio técnico). Indique el número de pedido correspondiente.

| Denominación | Número de artículo o de pedido |
|--------------------|--------------------------------|
| Cable de carga USB | 749.421 |
| Pulsera | 164.119 |

9. Limpieza

Limpie el sensor de actividad periódicamente con un paño húmedo. Elimine los restos de piel y la suciedad de la correa y especialmente de la superficie de los contactos en la parte interna de la correa 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 sufrir 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 puede motivar también a moverse más en el día a día. Un entrenamiento diario de entre 7000 y 10 000 pasos o 30 minutos de actividad resulta óptimo (fuente: según la OMS, Dra. 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 eso, 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 sus 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” en la página 134.

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”. Compare para ello los requisitos del sistema del capítulo 1.
- El sensor de actividad se encuentra en el “modo Sleep”. Para salir del “modo Sleep”, pase el dedo por la pantalla y confirme con la marca verde que desea salir del modo Sleep.
- *Bluetooth*[®] no está activado en su smartphone o en el AS 99. Active *Bluetooth*[®] en los ajustes del smartphone y en el AS 99 como se describe en el capítulo 6.13.1.
- 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. Reconocerá si el AS 99 está conectado con un smartphone por el símbolo *Bluetooth*[®] azul en la pantalla principal del AS 99.

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 99 de la lista de dispositivos *Bluetooth*® conectados. Vuelva a conectar ahora el AS 99 con 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 99.

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

Cargue la batería del sensor de actividad cuando se visualice en la pantalla .

No deje nunca que la batería se descargue del todo; solo así será posible un registro de datos continuo. La duración de la batería varía en función del uso.

¿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 lugares correctos 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 14 días y 14 noches. Si todas las posiciones de memoria están llenas, en la pantalla se visualizará la siguiente advertencia. Podrá seguir utilizando el sensor de actividad, pero los datos más recientes no se guardarán hasta que sincronice los datos. 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 los efectos de la inmersión temporal en agua. 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.

¿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 con cargador incluido.

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

Consulte al respecto el capítulo “Símbolos”.

11. Eliminación

No está permitido eliminar las pilas junto con la basura doméstica. 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, el aparato no se debe desechar 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. 39 g (incl. cable y cargador)
- Apropriado para contornos de muñeca de aprox. 14,5 a aprox. 19,5 cm
- Batería: 100 mAh polímero de iones de litio
- Autonomía de la batería: máx. 5 días en modo en espera
- Condiciones de servicio admisibles: 10 – 40 °C
- Capacidad de memoria: 14 días
- Alimentación: 5 V, 200 mA
- Estanqueidad al agua: IP 67
- *Bluetooth*[®] low energy technology, banda de frecuencias de 2,4 GHz

Garantizamos que este producto cumple la Directiva europea 2014/53/EU de equipos radioeléctricos. La declaración de conformidad CE de este producto se encuentra en: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php

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.

13. Garantía/asistencia

En caso de reclamaciones en el marco de la garantía diríjase a su distribuidor local o a la delegación local (ver lista “Service international”).

Cuando nos envíe el aparato, adjunte una copia del recibo de compra y una breve descripción del problema.

Se aplican las siguientes condiciones de garantía:

1. El periodo de garantía para productos de BEURER es de 3 años o, si es superior, se aplica el periodo de garantía vigente en el país correspondiente a partir de la fecha de compra.

En caso de una reclamación de la garantía, la fecha de compra deberá demostrarse con el recibo de compra o una factura.

2. Las reparaciones (todo el aparato o solo algunas piezas) no hacen que se prolongue el periodo de garantía.
3. La garantía no tiene validez para daños debidos a
 - a. Uso indebido, p. ej. si no se siguen las instrucciones de uso.
 - b. Reparaciones o cambios realizados por el cliente o por una persona no autorizada.
 - c. Transporte del fabricante al cliente o durante el transporte al centro de servicio.

- d. La garantía no tiene validez para accesorios sometidos al desgaste habitual (brazalete, pilas, etc.).
4. La responsabilidad por daños derivados directos o indirectos provocados por el aparato también queda excluida incluso si se reconoce una reclamación de la garantía en caso de daño del aparato.

ITALIANO

Contenuto

| | | | |
|--|-----|--------------------------------------|-----|
| 1. Introduzione | 147 | 6.10 Notifiche | |
| 2. Spiegazione dei simboli | 150 | (messaggi/chiamate)..... | 163 |
| 3. Note | 151 | 6.11 Modalità sonno | 165 |
| 4. Messa in funzione | 153 | 6.12 Allarme attività | 166 |
| 5. Caricamento della batteria | 154 | 6.13 Impostazioni | 166 |
| 6. Funzioni | 155 | 6.14 Funzioni aggiuntive..... | 168 |
| 6.1 Panoramica delle funzioni | 155 | 7. Trasmissione dei dati allo | |
| 6.2 Visualizzazione di ora / data / | | smartphone | 170 |
| batteria ricaricabile | 161 | 8. Pezzi di ricambio e parti | |
| 6.3 Frequenza cardiaca..... | 161 | soggette a usura | 170 |
| 6.4 Passi/Movimento | 162 | 9. Pulizia | 171 |
| 6.5 Distanza percorsa | 162 | 10. Domande frequenti | 171 |
| 6.6 Consumo calorico | 162 | 11. Smaltimento | 177 |
| 6.7 Tempo attivo | 163 | 12. Dati tecnici | 178 |
| 6.8 Avanzamento dell'obiettivo | | 13. Garanzia/Assistenza | 179 |
| quotidiano | 163 | | |
| 6.9 Sveglia | 163 | | |



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

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 l'Assistenza clienti indicata.

Le presenti istruzioni per l'uso

1 sensore di attività

1 cavo di carica USBincl. stazione di carica

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. Legga attentamente le presenti istruzioni per l'uso, le conservi per impieghi futuri, le renda accessibili ad altri utenti e si attenga 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 cardio-circolatorio. 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 99 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
- Misurazione automatica 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
- Sveglia 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 \geq 10.0 /
- Android™ \geq 5.0
- *Bluetooth*® \geq 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 |
| IP 67 | Ermetico alle polveri e protetto contro gli effetti dell'immersione temporanea in acqua |  5 V, 200 mA | Alimentazione |
|  | Smaltimento secondo la direttiva europea 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 gli effetti dell'immersione temporanea in acqua. 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 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 non 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.
-  **Pericolo 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 3 mesi.

4. Messa in funzione

Per attivare il sensore di attività, caricare la batteria come descritto nel 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 99 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.

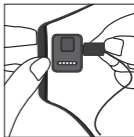
Suggerimenti per collegare correttamente il sensore di attività allo smartphone

- 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 della stazione di carica USB al sensore di attività come illustrato. Prestare attenzione che la stazione di carica sia inserita correttamente. Solo così la batteria viene caricata.



3. Lo stato di carica attuale è visibile sull'indicatore dello stato della batteria. Generalmente una carica completa della batteria richiede circa 2 ore. Quando la batteria ricaricabile dell'apparecchio è completamente carica, sul display compare quanto segue.



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, scorrere sul display del sensore di attività.

Altre funzioni non descritte qui sono disponibili nel menu delle impostazioni dell'app Beurer HealthManager.

**Frequenza cardiaca
(vedere pag. 158/161)**

Toccare



Ora / Data /
Indicatore batteria



Frequenza
cardiaca



Passi



Distanza



Consumo calorico

**Menu delle funzioni
aggiuntive (vedere
pag. 160/168)**

Toccare



Menu

Toccare

**Modalità d'impostazione
(vedere pag. 159/166)**



Notifiche

Toccare

**Notifiche
(vedere pag. 163)**



Modalità sonno

Toccare

**Modalità sonno
(vedere pag. 158/165)**

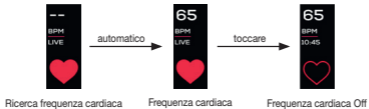


Obiettivo quotidiano
Avanzamento

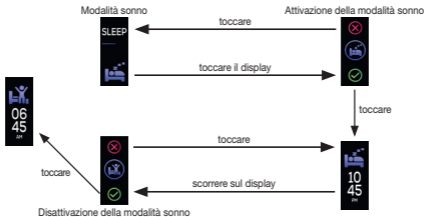


Tempo attivo

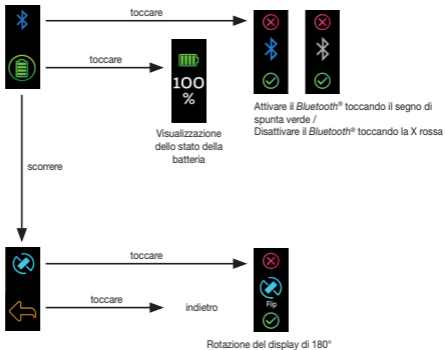
Frequenza cardiaca



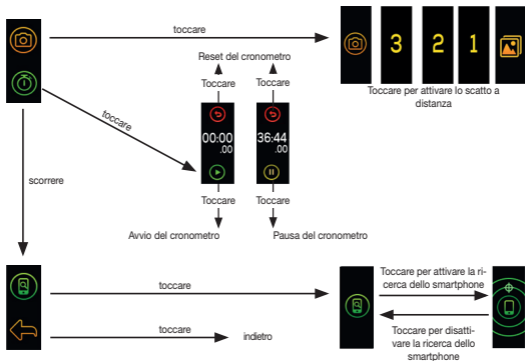
Modalità sonno




Menu delle impostazioni



Menu delle funzioni aggiuntive



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  è acceso di colore blu, il sensore di attività è collegato all'app mediante *Bluetooth*[®]. Se sul display non compare , il sensore di attività non è collegato allo smartphone o 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, scorrere tante volte sul display del sensore di attività finché su di esso non compare la seguente schermata con l'ultimo valore misurato.



Toccare brevemente il display. 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 rileva alcuna frequenza cardiaca, controllare se il sensore luminoso sul retro è correttamente a contatto con la pelle e non presenta particelle di pelle o polvere. Quindi toccare nuovamente il display per l'attivazione della mi-

surazione della frequenza cardiaca. La luce e un movimento eccessivo possono falsare la misurazione. Accertarsi quindi che l'apparecchio sia sufficientemente aderente senza stringere troppo.

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.



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



6.6 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.



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.

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.

6.9 Sveglia

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

6.10 Notifiche (messaggi/chiamate)

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 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 un avviso sul display. Toccando il display è possibile accedere ai messaggi. Toccando nuovamente è possibile leggere i messaggi (in caso di messaggi lunghi non viene visualizzato l'intero contenuto).

Per visualizzare gli ultimi messaggi persi, passare alla schermata successiva sul display. Per aprire le notifiche, occorre toccarle.

Nella schermata seguente del display è possibile selezionare chiamate perse, SMS e messaggi.



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.



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.

6.11 Modalità sonno

Per misurare i movimenti durante il sonno, prima di andare a dormire attivare la modalità sonno dell'apparecchio. A tale scopo toccare una volta il display nella schermata della modalità sonno. Poi confermare toccando il segno di spunta verde. Dopo un secondo viene attivata automaticamente la modalità sonno. Quando ci si alza al mattino, toccare il display acceso e confermare l'azione toccando il segno di spunta verde per riattivare il sensore di attività dalla modalità sonno (vedere pag. 158).



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. Il sensore di attività esce automaticamente dalla modalità sonno quando si ricomincia a muoversi attivamente prima del termine dell'intervallo. Se nell'intervallo impostato si ritorna a dormire, il sensore di attività torna nella modalità sonno non appena rileva il sonno.


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.

6.12 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 l'intervallo di inattività impostato ci si muove troppo poco, il sensore di attività inizia a vibrare e sul display compare.




6.13 Impostazioni

Toccando questa icona  sul display, è possibile utilizzare le seguenti possibilità d'impostazione:



6.13.1 Attivazione/disattivazione *Bluetooth*[®]


Toccare la seguente icona  sul display per passare alle impostazioni *Bluetooth*[®]. Toccare il segno di spunta verde per attivare il *Bluetooth*[®] o la X rossa per disattivare il *Bluetooth*[®].




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

Se il *Bluetooth*[®] è attivo e collegato allo smartphone, il simbolo del *Bluetooth*[®] compare in blu sul display principale.

6.13.2 Icona della batteria

Toccare la seguente icona  sul display per visualizzare il livello della batteria attuale.

6.13.3 Rotazione del display


Toccare la seguente icona  sul display per ruotare il display di 180°. Confermare con il segno di spunta verde per ruotare il display di 180° o toccare la X rossa per mantenere l'attuale orientamento del display.





Se si desidera ruotare il display dalla visualizzazione orizzontale a quella verticale, la modifica può essere eseguita nel menu delle impostazioni dell'app Beurer HealthManager.

6.14 Funzioni aggiuntive

Toccando questa icona  sul display, è possibile utilizzare le seguenti funzioni.




6.14.1 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®,
- l'app "beurer HealthManager" deve essere aperta sullo smartphone.

Per far scattare la fotocamera dello smartphone mediante il sensore di attività, aprire l'app "beurer HealthManager" sullo smartphone.

Toccare la seguente icona  sul display per aprire la fotocamera. Premere nuovamente il simbolo della fotocamera per attivare l'autoscatto di 3 secondi.



6.14.2 Cronometro

Toccare la seguente icona  sul display per aprire il cronometro sul display. Toccare il triangolo verde per avviare il cronometro. Per mettere in pausa il cronometro, premere il simbolo della pausa giallo. Per resettare il cronometro, toccare la freccia rossa.

Per chiudere il cronometro, scorrere sullo schermo e toccare la freccia gialla per tornare al menu delle funzioni aggiuntive.




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

6.14.3 Ricerca dello smartphone

Qualora non si riesca a trovare lo smartphone, il sensore di attività offre la possibilità di farlo suonare e vibrare. A tale scopo,

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

Toccare la seguente icona  sul display per avviare la ricerca dello smartphone. Toccare nuovamente il display per far suonare e vibrare lo smartphone. Per far cessare la suoneria e la vibrazione, toccare nuovamente il display del sensore di attività.



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*[®] sullo 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 (consultare l'elenco dei centri assistenza). Indicare il relativo codice ordine.

| Denominazione | Cod. articolo o cod. ordine |
|----------------------|------------------------------------|
| Cavo di carica USB | 749.421 |
| Cinturino | 164.119 |

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 cardio-

circolatorio. 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 possono essere 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" a pagina 170.

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". A tale scopo, confrontare i requisiti del sistema nel capitolo 1.
- Il sensore di attività si trova in "modalità sonno". Per uscire dalla "modalità sonno", scorrere sul display e confermare con il segno di spunta verde che si desidera uscire dalla modalità sonno.
- Il *Bluetooth*® non è attivato sullo smartphone o sull'AS 99 . Attivare il *Bluetooth*® nelle impostazioni dello smartphone e sull'AS 99 come descritto nel capitolo 6.13.1.
- 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. Si riconosce se l'AS 99 è collegato con uno smartphone dal simbolo blu del *Bluetooth*® sulla schermata principale dell'AS 99.

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 99 dall'elenco dei dispositivi *Bluetooth*® connessi. Connettere ora AS 99 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 connettere di nuovo l'AS 99.

Quando si deve caricare la batteria del sensore di attività?

Caricare la batteria del sensore di attività quando sul display compare .

Non far mai scaricare completamente la batteria. Solo così è possibile garantire una registrazione continua dei dati. La durata della batteria ricaricabile varia a seconda dell'utilizzo.

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 portarlo 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 14 giorni e 14 notti. Se tutte le posizioni di memoria sono piene, sul display compare il seguente avviso. Si può continuare a utilizzare il sensore di attività, ma i nuovi dati non vengono più salvati finché non si sincronizzano i dati. 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 gli effetti dell'immersione temporanea in acqua. 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.

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 incl. stazione di carica.

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.

- Sulle batterie ricaricabili contenenti sostanze tossiche sono riportati i seguenti simboli:

Pb = batteria contenente piombo

Cd = batteria contenente cadmio

Hg = batteria contenente mercurio



A tutela dell'ambiente, al termine del suo ciclo di vita l'apparecchio non deve essere smaltito nei rifiuti domestici, ma conferito negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE).

In caso di dubbi, rivolgersi alle autorità comunali competenti per lo smaltimento.



12. Dati tecnici

- Peso: ca. 39 g (incl. cavo e stazione di carica)
- Adatto per circonferenze polso di ca. 14,5-19,5 cm
- Batteria ricaricabile: 100 mAh ioni di litio-polimero
- Durata batteria ricaricabile: max. 5 giorni di stand-by
- Condizioni operative ammesse: 10 – 40 °C
- Capacità di memoria: 14 giorni
- Alimentazione: 5 V, 200 mA
- Impermeabilità: IP 67
- *Bluetooth*[®] low energy technology, frequenza di banda 2,4 GHz

Confermiamo che il prodotto è conforme alla direttiva europea RED 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità CE per questo prodotto si trova su: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedclarationofconformity.php

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.

13. Garanzia/Assistenza

Per rivendicazioni nell'ambito della garanzia, rivolgersi al rivenditore locale o alla sede locale (vedere l'elenco "Service international").

Allegare al reso dell'apparecchio una copia della prova d'acquisto e una breve descrizione del difetto.

Si applicano le seguenti condizioni di garanzia:

1. La garanzia dei prodotti BEURER dura 3 anni oppure, se più lunga, fa fede la durata di garanzia valida dalla data di acquisto di ciascun paese.
In caso di rivendicazioni, la data di acquisto deve essere dimostrata tramite una prova d'acquisto o una fattura.
2. La durata della garanzia non viene prolungata da riparazioni (dell'intero apparecchio o di parti di esso).
3. La garanzia non ha validità per i danni derivanti da
 - a. Uso improprio, ad es. mancata osservanza delle istruzioni per l'uso.
 - b. Riparazioni o modifiche effettuate dal cliente o da persone non autorizzate.
 - c. Trasporto dal produttore al cliente o durante il trasporto al centro di assistenza.
 - d. La garanzia non è valida per gli accessori soggetti a comune usura (manicotto, batterie, ecc.).

4. La responsabilità per danni diretti o indiretti causati dall'apparecchio è esclusa se viene riconosciuta una rivendicazione della garanzia per il danno dell'apparecchio.

TÜRKÇE

İçindekiler

| | | | |
|---|-----|---|-----|
| 1. Ürün özellikleri | 183 | 6.11 Uyku modu | 201 |
| 2. İşaretlerin açıklaması..... | 186 | 6.12 Etkinlik alarmı..... | 202 |
| 3. Notlar..... | 187 | 6.13 Ayarlar | 202 |
| 4. İlk çalıştırma..... | 189 | 6.14 İlave fonksiyonlar..... | 204 |
| 5. Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi.... | 190 | 7. Akıllı telefona veri aktarımı..... | 206 |
| 6. Fonksiyonlar..... | 192 | 8. Yedek parçalar ve yıpranan parçalar..... | 206 |
| 6.1 Fonksiyonlara genel bakış..... | 192 | 9. Temizlik | 207 |
| 6.2 Saat/tarih/şarj edilebilir pil göstergesi | 197 | 10. Sık sorulan sorular | 207 |
| 6.3 Kalp frekansı | 197 | 11. Bertaraf etme | 213 |
| 6.4 Adımlar/hareketler | 198 | 12. Teknik veriler..... | 214 |
| 6.5 Kat edilen mesafe | 198 | 13. Garanti/servis | 215 |
| 6.6 Kalori tüketimi | 198 | | |
| 6.7 Etkinlik süresi | 199 | | |
| 6.8 Günlük hedef ilerleme durumu | 199 | | |
| 6.9 Alarm | 199 | | |
| 6.10 Bildirimler (mesajlar/aramalar) | 199 | | |



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

Teslimat kapsamı

Teslimat kapsamını kontrol ederek karton ambalajın dıştan hasar görmemiş ve içeriğin eksiksiz olduğundan emin olun. Cihazı kullanmadan önce, cihazda ve aksesuarlarında görünür 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
- 1 x USB şarj kablosu ve şarj ünitesi

1. Ürün özellikleri

Sayın müşterimiz,

Ürünlerimizden birini seçtiğiniz için teşekkür ederiz. Isı, ağırlık, kan basıncı, kan şekeri vücut sıcaklığı, nabız, hassas 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 etkinlik, 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 99 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 örneğin Runtastic uygulaması veya benzeri spor uygulamaları üzerinden Live Tracking (yalnızca uygulama üzerinden mümkündür) olarak da inceleyebilirsiniz. Ayrıca gelen mesajlar (örn. SMS veya WhatsApp) veya aramalar için bildirim de alabilir ve 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
- Otomatik kalp frekansı ölçümü
- Günlük 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 bulma
- Akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör

Sistem gereksinimleri:

“beurer HealthManager” uygulaması için

- iOS \geq 10.0 /
- Android™ \geq 5.0
- Bluetooth® \geq 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 teknik bilgilerde önceden haber verilmeksizin değişiklik yapılabilir.

2. İşaretlerin açıklaması

Kullanım kılavuzunda ve cihaz üzerinde aşağıdaki simgeler kullanılmıştır:

| | | | |
|---|--|--|----------------------------------|
|  | UYARI Yaralanma tehlikelerine veya sağlığı- nızla ilgili tehlikelere yönelik uyarı. |  | Üretici |
|  | Bu ürün geçerli Avrupa Birliği yönerge- lerinin ve ulusal yönergelerin gerekleri- ni yerine getirmektedir. |  | Kullanım kılavuzunu okuyun |
| IP 67 | Toz geçirmezdir ve geçici bir süre için suya daldırıldığında oluşan etkilere karşı dayanıklıdır |  5 V, 200 mA | Güç kaynağı |
|  | Elektrikli ve elektronik atık 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 geçici bir süre için suya daldırıldığında oluşan etkilere karşı dayanıklıdır. Etkinlik sensörü, yağmur gibi nedenlerle oluşabilecek su sıçramalarına karşı dayanıklıdır. 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 mıknatıslar içerir. Bu nedenle, kalp pili veya defibrilatör veya 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 ateşe atmayın.
- Şarj edilebilir pili ilk kez kullanmadan önce tamamen şarj edin (bkz. Bölüm 5).
- Şarj edilebilir pilleri parçalamayın, açmayın veya ezmeyin.
- 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 3 ayda bir tamamen şarj edin.

4. İlk alıřtırma

Etkinlik sensörünü çalıřtırmak için řarj edilebilir pili “5. řarj edilebilir pili řarj etme” bölümünde açıklanan řekilde řarj edin.

1. Akıllı telefonunuzun İnternet'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, İnternet baėlantısı veya veri aktarımı için ek ücret söz konusu olabilir.



4. “beurer HealthManager” uygulamasını bařlatın ve talimatları uygulayın. Uygulamanın ayar menüsünden AS 99 cihazını seėin ve baėlanın. Etkinlik sensörünüzde rastgele oluşturulan altı basamaklı bir PIN kodu gösterilirken, aynı zamanda akıllı telefonunuzda bu altı basamaklı PIN kodunu girmeniz gereken bir giriř alanı görünür. Baėlantıyı bařarıyla kurduktan sonra kiřisel verilerinizi ayarlayabilirsiniz. İsterseniz alarmları etkinleřtirebilir/ayarlayabilir, gelen aramalar/mesajlar için bildirim alabilir veya bir hareket hatırlatması etkinleřtirebilir/ayarlayabilirsiniz.

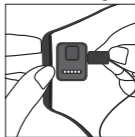
Etkinlik sensörünün akıllı telefonla başarılı şekilde eşleştirilmesi için öneriler

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

5. Şarj edilebilir pilin şarj edilmesi

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 aşağıdakileri yapın:

1. USB şarj kablonuzun konektörünü açık durumdaki bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. USB şarj ünitesinin mıknatıslı kilidini şekilde görüldüğü gibi etkinlik sensörünüze takın. Şarj ünitesinin 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. 2 saat sürer. Cihazın şarj edilebilir pili tamamen şarj olduktan sonra ekranda yandaki simge görüntülenir.



UYARI

Cihazın arkasındaki iki şarj kontağı ıslakken etkinlik sensörünü şarj ETMEYİN. Gerekirse bu iki şarj kontağını bir bezle dikkatli bir şekilde kurutun. Şarj edilebilir pilin akması halinde, koruyucu bir eldiven giyerek cihazı bertaraf edin.

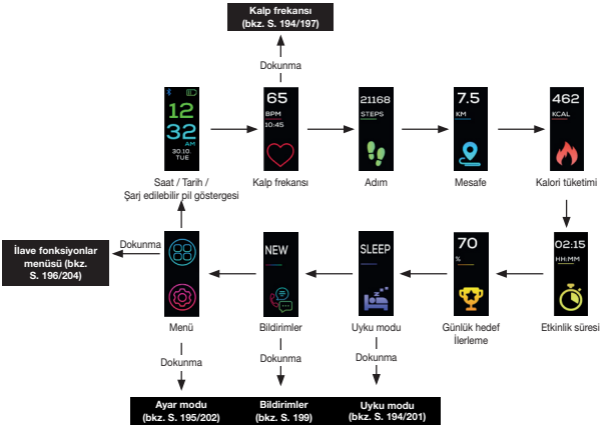
6. Fonksiyonlar

6.1 Fonksiyonlara genel bakış

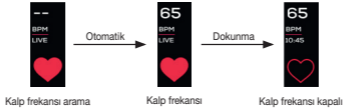
Etkinlik sensöründe aşağıdaki fonksiyonlar mevcuttur: Saat ve tarih, şarj edilebilir pil seviyesi, kalp frekansı ölçümü, adım sayacı, tüketilen kalori, kat edilen mesafe, etkinlik süresi, günlük hedef, kronometre, alarm, hareket hatırlatma, uyku modu, mesaj/arama bildirimi, akıllı telefon bulma ve akıllı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

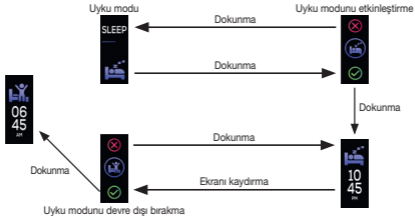
Açıklanmamış olan diğer fonksiyonları “beurer HealthManager” uygulamasının ayar menüsünde bulabilirsiniz.



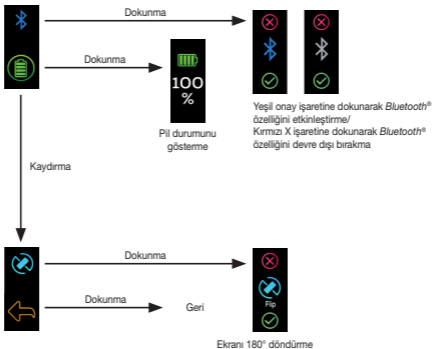
Kalp frekansı



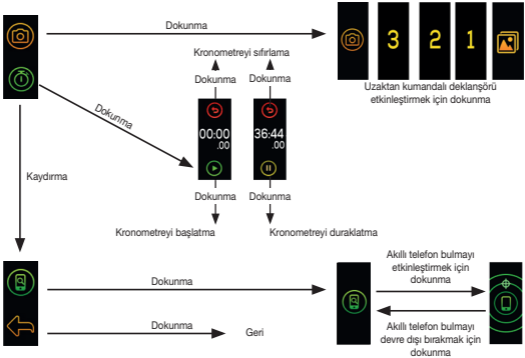
Uyku modu





Ayarlar menüsü



İlave fonksiyonlar 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  sürekli olarak mavi renkte yanıyorsa, etkinlik sensörü *Bluetooth*® üzerinden uygulamaya bağlanmış demektir.  ekranda görüntülenmiyorsa etkinlik sensörü akıllı telefona bağlanmamış veya etkinlik sensöründe *Bluetooth*® işlevi 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, son ölçüm değerinin yer aldığı yandaki ekran görüntüsü gelene kadar etkinlik sensörünün ekranını kaydırın.



Ekranı kısaca dokununuz. Etkinlik sensörü kalp frekansını kaydetmeye başlar. Etkinlik sensörü bir kalp frekansı kaydettiğinde ekranda ölçüm değeri görünür.

Etkinlik sensörü kalp frekansı ölçümü gerçekleştiriyorsa, arka taraftaki ışık sensörünün cilde yeterince temas edip etmediğini ve üzerinde cilt partikülleri veya toz olmadığını kontrol edin. Ardından kalp frekansı ölçümünü etkinleştirmek için yeniden ekrana dokununuz. Ekranı ışık gelmesi veya çok fazla hareket edilmesi yanlış ölçüm

sonuçlarına neden olabilir. Cihazın cildinize yeterince sıkı bir şekilde, ancak zarar vermeyecek şekilde oturduğundan emin olun.

6.4 Adımlar/hareketler

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



6.5 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.



6.6 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.



6.7 Etkinlik süresi

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

6.8 Günlük hedef ilerleme durumu

“beurer HealthManager” uygulamasındaki Ayarlar bölümünde bir günlük hedef belirleyebilirsiniz (örn. 10.000 adım). Ayarlanan günlük hedefe yönelik güncel ilerleme durumunu, etkinlik sensörünün ekranından (% olarak) görebilirsiniz.

6.9 Alarm

“beurer HealthManager” uygulaması üzerinden farklı alarm saatleri ayarlayabilirsiniz. Alarm saati geldiğinde etkinlik sensörü titremeye başlar ve seçilmiş olan alarm ekranda gösterilir.

6.10 Bildirimler (mesajlar/aramalar)

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 tele-

02:15

HH:MM



70

%



fonunuza bağlanmış olması ve telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının yüklü olması şarttır.

Mesaj gelir gelmez ekranda öncelikle bir bilgi notu görüntülenir. Ekran dokunarak mesajlarınıza erişebilirsiniz. Tekrar dokunarak mesajları okuyabilirsiniz (uzun mesajlarda içeriğin tamamı gösterilmez).

En son gelen cevapsız mesajları görmek için yandaki ekran görüntüsüne gidin. Dokunarak mesajları açın.

Aşağıdaki ekran görüntüsü aracılığıyla cevapsız aramalar, SMS ve mesajlar arasında geçiş yapabilirsiniz.



Aramalar

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



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.

6.11 Uyku modu

Uyku sırasındaki hareketlerinizi ölçmek için uyumadan önce cihazı uyku moduna getirin. Bunun için ekrandaki uyku modu göstergesine bir defa dokunun. Ardından yeşil onay işaretine dokunarak onaylayın. Bir saniye sonra etkinlik sensörü otomatik olarak uyku moduna geçer. Sabahları uyandığınızda, etkinlik sensörünü uyku modundan çıkartmak için ekran üzerindeki görüntüye dokunun ve yeşil onay işareti üzerine dokunarak işlemi onaylayın (bkz. S. 194).



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. Belirlenen zaman aralığı sona ermeden aktif hareketlerde bulunulması halinde etkinlik sensörü uyku modundan otomatik olarak çıkar. Belirlenen aralık içerisinde tekrar uykuya geçerseniz, uykuya dalındığı anlaşıldığı andan itibaren etkinlik sensörü de tekrar hemen uyku moduna geçer.


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

6.12 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 boyunca çok az hareket ederseniz etkinlik sensörü titremeye başlar ve ekranda yandaki görüntü belirir.




6.13 Ayarlar

Ekrandaki  göstergesine dokunarak aşağıdaki ayar seçeneklerini kullanabilirsiniz:



6.13.1 Bluetooth® özelliğinin etkinleştirilmesi/devre dışı bırakılması

Bluetooth® ayarlarına gitmek için ekrandaki  göstergesine dokunun. Bluetooth® özelliğini etkinleştirmek için yeşil onay işaretine, Bluetooth® özelliğini devre dışı bırakmak için kırmızı X işaretine dokunun.




Bluetooth® özelliğini devre dışı bıraktığınızda, etkinlik sensörünün “beurer HealthManager” uygulamasına bağlanması mümkün olmaz. Bluetooth® özelliği devredeyken ve akıllı telefonla bağlantı mevcutken, ana ekranda Bluetooth® sembolü mavi olarak gösterilir.

6.13.2 Pil göstergesi

Pil seviyesinin güncel durumunu görüntülemek için  ekran göstergesine dokunun.

6.13.3 Ekranın döndürülmesi

Ekranı 180° döndürmek için  ekran göstergesine dokunun. Ekranı 180° döndürme işlemini onaylamak için yeşil onay işaretine veya güncel ekran hizalamasını korumak için kırmızı X işaretine dokunun.



Yatay bir ekranı dikey olacak şekilde döndürmek istiyorsanız, bu değişikliği “beurer HealthManager” uygulamasındaki Ayarlar menüsünden gerçekleştirebilirsiniz.

6.14 İlave fonksiyonlar

 ekran göstergesine dokunarak aşağıdaki fonksiyonları kullanabilirsiniz:



6.14.1 Akıllı telefon kamerası için uzaktan kumandalı deklanşör



Etkinlik sensörünüzle 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,


- akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının açık olması gerekir.

Akıllı telefonunuzdaki kamerayı etkinlik sensörü aracılığıyla devreye sokmak için akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasını açın.

Kamerayı açmak için  ekran göstergesine dokunun. 3 saniyelik otomatik başlatıcıyı etkinleştirmek için tekrar kamera sembolüne dokunun.



6.14.2 Kronometre

Kronometreyi açmak için  ekran göstergesine dokununuz. Kronometreyi başlatmak için yeşil üçgene dokununuz. Kronometreyi duraklatmak için sarı duraklatma sembolüne dokununuz. Kronometreyi sıfırlamak için kırmızı oka dokununuz. Kronometreden çıkmak için, ekranı kaydırın ve ilave fonksiyonlar menüsüne geri dönmek için sarı oka dokununuz.




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

6.14.3 Akıllı telefon bulma

Akıllı telefonunuzu bulamıyorsanız, etkinlik sensörünü kullanarak 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,
- akıllı telefonunuzda “beurer HealthManager” uygulamasının açık olması gerekir.

Akıllı telefon bulma fonksiyonunu açmak için  ekran göstergesine dokunun. Akıllı telefonun titremesine ve çalmasına izin vermek için tekrar ekrana dokunun. Akıllı telefonun titremesini ve çalmasını sonlandırmak için tekrar etkinlik sensörünün ekranına dokunun.



7. Akıllı telefona veri aktarımı

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

1. *Bluetooth*[®] özelliğini akıllı telefonunuzda ve etkinlik sensörünüzde 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 | 749.421 |
| Bileklik | 164.119 |

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

etkinlik, 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 uygundur. (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 “7. Akıllı telefona veri aktarımı”, sayfa 206 içindeki talimatları uygulayın.

Akıllı telefona veri aktarılamıyor.

Bunun birkaç nedeni olabilir:

- Akıllı telefonunuzun/tabletinizin “beurer HealthManager” uygulaması ile uyumlu olup olmadığını kontrol edin. Bunun için Bölüm 1 içindeki sistem gereksinimlerini inceleyin.
- Etkinlik sensörü “Uyku modunda”dır. “Uyku modundan” çıkmak için ekranı kaydırın ve uyku modundan çıkmak istediğinizi yeşil onay işaretine dokunarak onaylayın.
- *Bluetooth*® akıllı telefonunuzda veya AS 99 üzerinde etkin değil. *Bluetooth*® özelliğini akıllı telefonunuzun ve AS 99 cihazınızın Ayarlar bölümünden Bölüm 6.13.1 altında açıklandığı şekilde 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. AS 99 cihazının bir akıllı telefona bağlanmış olup olmadığını, AS 99 ana ekranındaki mavi *Bluetooth*® simgesinden anlayabilirsiniz.

Etkinlik sensörünü başka bir akıllı telefona bağlamadan önce 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 AS 99 cihazını bağlı *Bluetooth*® cihazları listesinden silin. Şimdi AS 99 cihazını “beurer HealthManager” uygulamasında tekrar *Bluetooth*® üzerinden bağlayın.

- **Android™:**

Android™ akıllı telefon kullanıyorsanız ve *Bluetooth*® bağlantısı artık kurulamıyorsa, *Bluetooth*® bağlantısını “beurer HealthManager” uygulamasından kesin ve ardından AS 99 cihazını tekrar bağlayın.

Etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini ne zaman şarj etmeliyim?

Ekranında  gösteriliyorsa etkinlik sensörünün şarj edilebilir pilini şarj edin.

Şarj edilebilir pilin asla tamamen boşalmasına izin vermeyin, veriler ancak bu şekilde sürekli olarak kaydedilebilir. Şarj edilebilir pilin çalışma süresi kullanıma bağlı olarak değişiklik gösterir.

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 14 gün ve 14 gece boyunca kayıt yapabilir. Tüm kayıt yerleri doluyorsa ekranda yandaki uyarı görüntülenir. Etkinlik sensörünü kullanmaya devam edebilirsiniz ancak siz verileri senkronize edinceye kadar artık yeni veri kaydı yapılmayacaktır. 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 saatini girdikten/değiřtirdikten sonra, etkinlik sensörünü uygulamayla senkronize edin.

Etkinlik sensörünü duş yaparken veya yüzerken de takabilir miyim?

Etkinlik sensörü geçici bir süre için suya daldırıldığında oluşan etkilere karşı dayanıklıdır. Etkinlik sensörü, yağmur gibi nedenlerle oluşabilecek su sıçramalarına karşı dayanıklıdır. 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 sensörünü doğru şekilde nasıl bertaraf edeceğim?

Bunun için “Bertaraf etme” bölümündeki talimatları uygulayın.

Etkinlik sensörünü nasıl temizleyeceğim?

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

USB şarj kablosunu/kapatma klipsini tekrar nereden sipariş edebilirim?

“Aksesuarlar ve yıpranan parçalar” bölümüne bakın.

Teslimat kapsamında neler bulunmaktadır?

Teslimat kapsamında bir etkinlik sensörü, bir USB şarj kablosu ve şarj ünitesi bulunmaktadır.

Etkinlik sensörünün ve ambalajın üzerindeki işaretler ne anlama geliyor?

Bunun için “İşaretlerin açıklaması” bölümünü dikkate alın.

11. Bertaraf etme

Piller, evsel atıklarla birlikte bertaraf edilmemelidir. 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, kullanıldığı ülkedeki uygun atık toplama merkezleri aracılığıyla bertaraf edilebilir. Cihazı elektrikli ve elektronik atık cihazlarla ilgili AB direktifine (WEEE - Waste Electrical and Electronic Equipment) uygun şekilde bertaraf edin.



Bertaraf işlemiyle ilgili sorularınız olduğunda bölgenizdeki yetkili makamlarla iletişime geçin.

12. Teknik veriler

- Ağırlık: yakl. 39 g (şarj ünitesi dahil)
- El bileği çevresi uygunluğu: yakl. 14,5 ile 19,5 cm arası
- Şarj edilebilir pil: 100 mAh lityum-iyon polimer
- Şarj edilebilir pil çalışma süresi: bekleme modunda maks. 5 gün
- İzin verilen kullanım koşulu: 10 – 40 °C
- Kayıt kapasitesi: 14 gün
- Güç kaynağı: 5 V, 200 mA
- Su geçirmezlik: IP 67
- *Bluetooth*® low energy technology, frekans bandı 2,4 GHz

Bu ürünün 2014/53/EU sayılı Avrupa RED direktifine uygun olduğunu onaylarız. Bu ürüne ait CE Uygunluk Beyanını şu adreste bulabilirsiniz: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclearationofconformity.php.

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

13. Garanti/servis

Garanti ile ilgili talepleriniz için bölgenizdeki yetkili satıcınıza veya bölgenizdeki şubeye başvurun (“Uluslararası servis” listesine bakın).

Cihazı geri gönderirken faturanızın bir kopyasını ve arızanın kısa açıklamasını ekleyin.

Aşağıdaki garanti koşulları geçerlidir:

1. BEURER ürünlerinin garanti süresi 3 yıldır veya – daha uzun ise – ilgili ülkede geçerli olan satın alma tarihinden itibaren garanti süresi kabul edilir.
Garanti talebinde satın alma tarihi bir satış fişi veya fatura ile belgelenmelidir.
2. Onarım (cihazın tamamı veya parçaları) garanti süresinin uzamasını sağlamaz.
3. Garanti aşağıdakiler sonucu oluşan hasarlar için geçerli değildir:
 - a. Usulüne uygun olmayan kullanım, örn. kullanım talimatlarına uyulmaması.
 - b. Müşteri veya yetkisiz kişiler tarafından yapılan onarımlar.
 - c. Üreticiden müşteriye nakliye veya servis merkezine nakliye sırasında oluşan hasarlar.
 - d. Normal yıpranmaya uğrayan aksesuarlar (manşet, piller vb.) için garanti geçerli değildir.
4. Cihaz hasar gördüğünde bir garanti talebi kabul edilmesi durumunda da cihazın neden olduğu doğrudan veya dolaylı netice kabilinden doğan hasarlar için sorumluluk üstlenilmez.

РУССКИЙ

Оглавление

- | | | | |
|--------------------------------------|-----|---|-----|
| 1. Ознакомительная информация | 218 | 6.10 Оповещения (сообщения/ вызовы)..... | 235 |
| 2. Пояснения к символам | 221 | 6.11 Режим сна | 236 |
| 3. Указания | 222 | 6.12 Будильник активности..... | 237 |
| 4. Подготовка к работе | 224 | 6.13 Настройки | 238 |
| 5. Зарядка аккумулятора | 225 | 6.14 Дополнительные функции ... | 239 |
| 6. Функции | 227 | 7. Передача данных | |
| 6.1 Обзор функций..... | 227 | на смартфон | 241 |
| 6.2 Время/дата/уровень заряда . | 232 | 8. Запасные части и детали, | |
| 6.3 Частота сердечных | | подверженные быстрому | |
| сокращений | 232 | износу..... | 242 |
| 6.4 Шаги/движение | 233 | 9. Очистка | 242 |
| 6.5 Пройденная дистанция | 233 | 10. Часто задаваемые вопросы | 243 |
| 6.6 Расход калорий | 233 | 11. Утилизация | 249 |
| 6.7 Время активности | 234 | 12. Технические характеристики .. | 250 |
| 6.8 Прогресс по цели дня | 234 | 13. Гарантия/сервисное | |
| 6.9 Будильник | 234 | обслуживание | 251 |



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

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.)

Датчик активности (1 шт.)

Зарядный USB-кабель с базой для подзарядки (1 шт.)

1. Ознакомительная информация

Уважаемый покупатель!

Благодарим Вас за выбор продукции нашей компании. 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, держите 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 двига-

тельную активность Вам поможет датчик активности AS 99. 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 и т. п. Кроме того, Вы сможете получать уведомления о полученных сообщениях (через SMS или WhatsApp) или 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;
- автоматическое 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 ≥ 10.0 /
Android™ ≥ 5.0
- 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.

| | | | |
|---|--|---|------------------------------------|
|  | ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Предупреждает об опасности травмирования или ущерба для здоровья. |  | Изготовитель. |
|  | Это изделие соответствует требованиям действующих европейских и национальных директив. |  | Прочтите инструкцию по применению. |

| | | | |
|---|---|--|-----------------|
| IP 67 | Пыленепроницаемость и защита от проникновения воды при погружении на непродолжительное время. |  5 В, 200 мА | Электропитание. |
|  | Утилизация прибора в соответствии с директивой ЕС по отходам электрического и электронного оборудования — WEEE (Waste Electrical and Electronic Equipment). | | |

3. Указания



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ


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 проникновения воды при погружении на непродолжительное время. 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 содержит магниты. Перед использованием датчика активности проконсультируйтесь со своим врачом, если Вы носите кардиостимулятор, дефибриллятор или подобный 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 аккумуляторными батарейками

- 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 аккумуляторные батарейки 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 и указания, приведенные в данной инструкции по применению.
- Полностью заряжайте аккумулятор не реже одного раза в 3 месяца.

4. Подготовка к работе

Для ввода датчика активности в эксплуатацию 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 Store (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 настроек приложения выберите AS 99 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-базы для подзарядки со своим датчиком активности, как показано на рисунке. Следите за тем,



чтобы база для подзарядки была установлена правильно. Только в таком положении аккумулятор будет заряжаться.



3. Текущий уровень заряда отображается на индикаторе уровня заряда аккумулятора. Обычно полная зарядка аккумулятора занимает около 2 часов. Как только аккумулятор прибора будет полностью заряжен, на дисплее появится следующая индикация.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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 имеет следующие функции: 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 отсчет начинается заново.

Чтобы выбрать одну из функций, проведите пальцем вбок по дисплею датчика активности.

Другие функции, не описанные здесь, можно установить в меню настроек приложения Beurer HealthManager.

Частота сердечных сокращений
(см. стр. 229/232)

Нажатие



Время/дата/
уровень заряда



Частота сердечных
сокращений



Шаги



Дистанция



Расход калорий

Нажатие



Меню

Нажатие

Режим настроек
(см. стр. 230/238)



Оповещения

Нажатие

Оповещения
(см. стр. 235)



Режим сна

Нажатие

Режим сна
(см. стр. 229/236)



Цель дня,
прогресс



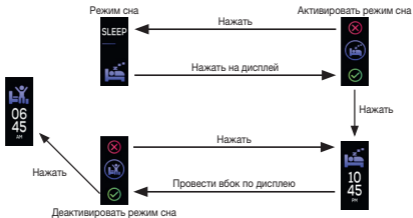
Время
активности

Меню дополни-
тельных функций
(см. стр. 231/239)

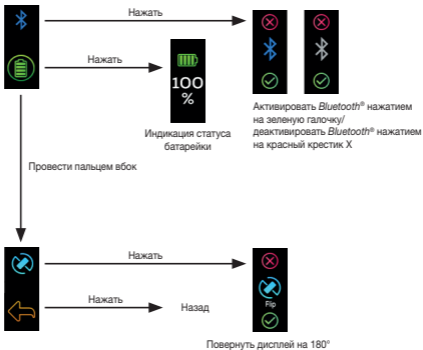
Частота сердечных сокращений





Режим сна



Меню настроек



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 горит символ , значит, датчик активности подключен к приложению с помощью Bluetooth®. Если на дисплее не появляется , то датчик активности не подключен к смартфону или Bluetooth® на датчике активности деактивирован.



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 проводите вбок пальцем по дисплею датчика активности до тех пор, пока на дисплее не отобразится окно с последним измеренным значением.



Быстро нажмите на дисплей. Датчик активности начинает измерение частоты сердечных сообщений. После того как датчик активности определит частоту сердечных сокращений, она отобразится на дисплее.

Если датчик активности не определяет частоту сердечных сокращений, проверьте площадь контакта обратной стороны светового датчика с кожей, на датчике не должно быть частиц кожи или пыли. Снова нажмите на дисплей для активации измерения частоты сердечных сокращений. Падающий свет и избыток движения могут привести к неправильным результатам измерения. Убедитесь, что прибор прилегает достаточно плотно, но при этом не врезается в кожу.

6.4 Шаги/движение

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



6.5 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.



6.6 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



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

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 Будильник

Через приложение beurer HealthManager Вы можете установить несколько различных по времени сигналов. Как только наступит заданное время, датчик активности начнет вибрировать, на дисплее активируется выбранный сигнал.

6.10 Оповещения (сообщения/вызовы)

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 сначала появится указание. Нажав на дисплей, Вы можете получить доступ к сообщениям. При повторном нажатии можно прочитать сообщения (если сообщение длинное, оно будет показано не полностью).

Для просмотра последнего пропущенного сообщения перейдите к следующей индикации дисплея. Нажмите на сообщение, чтобы открыть его. Вы можете выбрать пропущенные вызовы, SMS или сообщения.



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.



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.

6.11 Режим сна

Для измерения активности во время сна переключите устройство в режим сна. В режиме сна нажмите один раз на дисплей. Затем нажмите на зеленую галочку для подтверждения. Через одну секунду датчик активности автоматически перейдет в режим сна. Когда Вы утром проснетесь, нажмите на включенный дисплей и подтвердите действие нажатием на зеленую галочку, чтобы вывести датчик активности из режима сна (см. стр. 229).



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. Датчик активности автоматически выходит из режима сна, если Вы начнете активно двигаться до завершения установленного интервала. Если в течение этого интервала Вы снова уснете, датчик активности перейдет в режим сна, как только он зафиксирует сон.


Внимание! При активированном измерении частоты сердечных сокращений датчик активности потребляет значительно больше электроэнергии. После пробуждения аккумулятор датчика активности может быть разряжен, его необходимо зарядить.

6.12 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 во время настроенного периода неактивности Вы двигаетесь слишком мало, датчик активности начнет вибрировать и на дисплее появится сообщение.




6.13 Настройки

При нажатии на  на дисплее можно использовать следующие возможности настройки.



6.13.1 Включение и выключение *Bluetooth*[®]

Нажмите на  на дисплее, чтобы перейти к настройкам *Bluetooth*[®]. Нажмите на зеленую галочку для активации *Bluetooth*[®] или на красный крестик для деактивации *Bluetooth*[®].




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

Если *Bluetooth*[®] активирован и подключен к смартфону, на главном дисплее появится символ *Bluetooth*[®] синего цвета.

6.13.2 Индикация батареек

Нажмите на  на дисплее, чтобы увидеть текущий уровень заряда батареек.


6.13.3 Поворот дисплея

Нажмите на  на дисплее, чтобы повернуть дисплей на 180°. Нажмите на зеленую галочку для подтверждения поворота дисплея на 180° или на красный крестик для сохранения текущей ориентации дисплея.



Если Вы хотите изменить ориентацию дисплея с горизонтальной на вертикальную, эту опцию можно выбрать в меню настроек приложения Beurer HealthManager.

6.14 Дополнительные функции

При нажатии на  на дисплее можно использовать следующие возможности функций.




6.14.1 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*[®];
- приложение beurer HealthManager на смартфоне должно быть открыто.

Для спуска затвора камеры смартфона посредством датчика активности откройте приложение beurer HealthManager на смартфоне.

Нажмите на  на дисплее, чтобы открыть камеру. Снова нажмите на символ камеры, чтобы активировать 3-секундный автоспуск.



6.14.2 Секундомер

Нажмите на  на дисплее, чтобы открыть секундомер. Нажмите на зеленый треугольник для запуска секундомера. Чтобы остановить секундомер, нажмите на желтый символ паузы. Для сброса секундомера нажмите на красную стрелку.



Чтобы закрыть секундомер, проведите вбок пальцем по экрану и нажмите на желтую стрелку для возврата в меню дополнительных функций.



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

6.14.3 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;
- приложение *beurer HealthManager* на смартфоне должно быть открыто.

Нажмите на  на дисплее, чтобы открыть поиск смартфона.

Снова нажмите на дисплей, чтобы смартфон начал звонить и вибрировать.

Для отключения звонка и вибрации снова нажмите на дисплей датчика активности.



7. Передача данных на смартфон

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

1. Включите *Bluetooth*[®] на своем смартфоне и датчике активности.
2. Откройте приложение *beurer HealthManager*.

3. Подключите датчик активности к приложению. Ваши данные будут автоматически переданы на смартфон.

8. Запасные части и детали, подверженные быстрому износу

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 | 749.421 |
| Браслет | 164.119 |

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: ВОЗ, д-р Катрин-Тюдор Локе, д-р Давид Р. Бассет-младший [Dr. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.]).

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/своём сне?

Через *Bluetooth*[®]-интерфейс своего 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 мои данные с приложением?

Для передачи данных с датчика активности в приложение *beurer HealthManager* выполните действия, описанные в разделе «7. Передача данных на смартфон» на стр. 241.

Передача данных на смартфон не работает

Это может произойти по нескольким причинам.

- Проверьте, совместим ли Ваш смартфон/планшетный компьютер с приложением beurer HealthManager. Для этого обратитесь к системным требованиям в разделе 1.
- Датчик активности находится в режиме сна. Для выхода из режима сна проведите пальцем вбок по дисплею и нажмите на зеленую галочку для подтверждения выхода из режима сна.
- *Bluetooth*[®] на Вашем смартфоне или на AS 99 не включен. Активируйте *Bluetooth*[®] в настройках смартфона и в приборе AS 99, как описано в разделе 6.13.1.
- 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 приложением beurer HealthManager.
- Датчик активности подключен к другому смартфону. Подключен ли прибор AS 99 к смартфону, можно узнать по синему символу *Bluetooth*[®] на главном экране AS 99.
Сначала прервите это соединение, а затем подключите датчик активности к другому смартфону.

- **iPhone**


Если Вы используете iPhone и соединение *Bluetooth*[®] больше не устанавливается, сначала прервите соединение *Bluetooth*[®] в приложении beurer HealthManager.

Перейдите к настройкам *Bluetooth*[®] на своем iPhone и удалите AS 99 из списка подключенных устройств *Bluetooth*[®]. Теперь снова подключите AS 99 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 99 снова.

Когда следует заряжать датчик активности?

Заряжайте аккумулятор датчика активности, если при нажатии кнопки на дисплее отображается .

Не допускайте полной разрядки аккумулятора, ведь только так можно обеспечить непрерывную регистрацию данных. Срок службы аккумулятора зависит от использования.

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 14 дней и 14 ночей. Если все ячейки памяти заняты, на дисплее появится предупреждение. Вы можете продолжить использовать датчик активности, однако новые данные не будут сохраняться, пока Вы не синхронизируете данные. 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 принимаю душ или плаваю?

Датчик активности защищен от проникновения воды при погружении на непродолжительное время. 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.

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, USB-кабель для зарядки и станция для подзарядки.

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 производится 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 возникновении вопросов обращайтесь в местную коммунальную службу, ответственную за утилизацию отходов.

12. Технические характеристики

- Вес: прибл. 39 г (с кабелем и базой для подзарядки).
- Подходит для окружности запястья: от 14,5 до 19,5 см.
- Аккумулятор литий-ионный полимерный, 100 мА·ч.
- Время работы аккумулятора: макс. 5 дней в режиме ожидания.
- Допустимые условия эксплуатации: 10–40 °С.
- Емкость памяти: 14 дней.
- Электропитание: 5 В, 200 мА.
- Водонепроницаемость: IP 67.
- *Bluetooth*[®] low energy technology, частотный диапазон 2,4 ГГц.

Настоящим подтверждаем, что данное изделие соответствует требованиям европейской директивы RED 2014/53/EU. Декларацию о соответствии этого изделия основным требованиям директивы о медицинских изделиях можно найти по ссылке: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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

13. Гарантия/сервисное обслуживание

Более подробная информация по гарантии/сервису находится в гарантийном/сервисном талоне, который входит в комплект поставки.

POLSKI

Spis treści

| | | | |
|--|-----|---|-----|
| 1. Informacje ogólne | 254 | 6.10 Powiadomienia (wiadomości/ telefony) | 270 |
| 2. Objasnienie symboli | 257 | 6.11 Tryb snu | 272 |
| 3. Wskazówki | 258 | 6.12 Alarm aktywności | 273 |
| 4. Uruchomienie | 260 | 6.13 Ustawienia | 273 |
| 5. Ładowanie baterii | 261 | 6.14 Funkcje dodatkowe | 275 |
| 6. Funkcje | 262 | 7. Przesyłanie danych do smartfona | 277 |
| 6.1 Przegląd funkcji | 262 | 8. Części zamienne i ulegające zużyciu | 277 |
| 6.2 Wyświetlanie godziny / daty / stanu baterii | 268 | 9. Czyszczenie | 278 |
| 6.3 Tętno | 268 | 10. Często zadawane pytania | 278 |
| 6.4 Kroki/ruch | 269 | 11. Utylizacja | 284 |
| 6.5 Przebyta odległość | 269 | 12. Dane techniczne | 285 |
| 6.6 Zużycie kalorii | 269 | 13. Gwarancja/serwis | 286 |
| 6.7 Aktywny czas | 270 | | |
| 6.8 Postęp realizacji dziennego celu | 270 | | |
| 6.9 Alarm | 270 | | |



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

Zawartość opakowania

Zestaw należy sprawdzić pod kątem zewnętrznych uszkodzeń kartonowego opakowania oraz kompletności zawartości. Przed użyciem istotne jest upewnienie się, że na urządzeniu ani akcesoriach nie widać żadnych uszkodzeń, a wszystkie części opakowania zostały usunięte. W razie wątpliwości zaprzestać używania urządzenia i zwrócić się do dystrybutora lub napisać na podany adres działu obsługi klienta.

- 1 × instrukcja obsługi
- 1 × czujnik aktywności
- 1 × kabel USB do ładowania z podstawką do ładowania

1. Informacje ogólne

Szanowni Państwo!

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 niniejszą instrukcję obsługi, zachować ją i przechowywać w miejscu dostępnym dla innych użytkowników oraz przestrzegać podanych w niej wskazówek.

Z poważaniem

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 zadbać o lepsze samopoczucie. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego rodzaju ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach czy wykonywanie prac domowych. W obiektywnej ocenie i rejestracji codziennej aktywności ruchowej pomaga czujnik aktywności AS 99. W ten sposób może on również motywować do zwiększenia aktywności ruchowej w życiu codziennym.

Dodatkowo czujnik aktywności dokonuje pomiaru tętna. Dzięki temu możliwe jest mierzenie tętna w czasie rzeczywistym na nadgarstku.

Za pomocą bezpłatnej aplikacji „beurer HealthManager” można wygodnie przesyłać 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 takich jak Runtastic lub podobnych aplikacji sportowych. Ponadto informacje mogą być przekazywane jako wiadomości (np. SMS lub WhatsApp) bądź połączenia telefoniczne – a wszystko to wygodnie na nadgarstku. W ten sposób można szybko uzyskać wszelkie bieżące dane.

Czujnik aktywności wraz z aplikacją „beurer HealthManager” oferuje następujące funkcje:

- Wyświetlanie godziny i daty
- Pomiar tętna
- Automatyczny pomiar tętna
- Wyświetlanie liczby przebytych w ciągu dnia kroków, odległości, zużycia kalorii, aktywnego czasu i postępu realizacji dziennego celu (w %)
- Prezentacja poszczególnych faz snu
- Alarmy wibracyjne
- Przypomnienie o aktywności
- Powiadomienia o połączeniach i wiadomościach (np. SMS lub WhatsApp).

- Stoper
- Szukanie smartfona
- Zdalny wyzwalacz do aparatu w smartfonie

Wymagania systemowe:

W przypadku aplikacji „beurer HealthManager”

- iOS ≥ 10.0 /
- Android™ ≥ 5.0
- Bluetooth® ≥ 4.0



Transmisja danych za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth®

Czujnik aktywności wykorzystuje technologię Bluetooth® Low Energy, częstotliwość 2,4000–2,4835 GHz, maksymalną moc emisji w paśmie częstotliwości <20 dBm, a także jest kompatybilny ze smartfonami/tabletami z Bluetooth® 4.0.

Producent zastrzega sobie prawo do zmiany danych technicznych w wyniku aktualizacji bez konieczności powiadomienia.

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 |
| IP 67 | Pyłoszczelność i ochrona przed skutkami chwilowego zanurzenia w wodzie |  5 V, 200 mA | 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 skutkami chwilowego zanurzenia w wodzie. 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. Odradza się noszenie czujnika podczas pływania.
- Czujnik aktywności ma wbudowane magnesy. Dlatego przed rozpoczęciem korzystania z czujnika aktywności należy skonsultować się z lekarzem, jeśli 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 bateriami

- Jeśli dojdzie do kontaktu elektrolitu ze skórą lub oczami, należy przemyć je wodą i skontaktować się z lekarzem.
- Baterie należy chronić przed działaniem zbyt wysokiej temperatury.
-  **Zagrożenie wybuchem!** Nie wrzucać baterii do ognia.
- Przed pierwszym użyciem należy całkowicie naładować baterię (patrz rozdział 5).
- Baterii nie wolno rozmontowywać, otwierać ani rozdzielać na części.
- Należy używać wyłącznie ładowarek wymienionych w instrukcji obsługi.
- Przed użyciem baterie należy odpowiednio naładować. Należy zawsze przestrzegać zaleceń producenta i danych zawartych w niniejszej instrukcji obsługi, dotyczących prawidłowego ładowania.
- Bateria powinna być kompletnie ładowana co najmniej raz na 3 miesiące.

4. Uruchomienie

W celu uruchomienia czujnika aktywności należy naładować baterię zgodnie z opisem w rozdziale „5. Ładowanie baterii”.

1. Upewnij się, że smartfon jest podłączony do Internetu.
2. Aktywuj funkcję *Bluetooth*[®] na 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 może wiązać się z dodatkowymi kosztami.



4. Uruchom aplikację „beurer HealthManager” i postępuj zgodnie ze wskazówkami. W menu ustawień aplikacji wybierz AS 99 i nawiąż połączenie. Na czujniku aktywności wyświetli się wygenerowany losowo sześciocyfrowy PIN. W tym samym czasie na smartfonie pojawi się pole, w którym należy wprowadzić ten kod. 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.

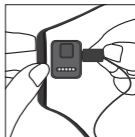
Wskazówki dotyczące parowania czujnika aktywności ze smartfonem

- Umieść smartfon możliwie blisko swojego czujnika aktywności.
- Zachowaj 30m odległości od innych czujników/urządzeń *Bluetooth*®.

5. Ładowanie baterii

Jeśli wskaźnik poziomu naładowania baterii informuje o tym, że bateria jest nienaładowana, należy ją naładować. Aby naładować baterię, należy postępować w następujący sposób:

1. Włóż wtyczkę kabla USB do ładowania do złącza USB włączonego komputera.
2. Połącz zapięcie magnetyczne podstawki do ładowania z USB z czujnikiem aktywności w sposób pokazany na rysunku. Sprawdź, czy podstawa do ładowania jest prawidłowo umieszczona. Tylko wtedy bateria się ładuje.



3. Aktualny stan naładowania jest widoczny na wskaźniku poziomu ładowania. W normalnych warunkach całkowite naładowanie baterii trwa mniej więcej 2 godziny. Gdy bateria jest całkowicie naładowana, na wyświetlaczu pojawia się następujący symbol.



OSTRZEŻENIE

NIE ładuj czujnika aktywności, jeśli dwa styki ładowania na odwrocie są wilgotne. Ewentualnie delikatnie wytrzyj styki ściereczką. W przypadku wycieku z baterii należy założyć rękawice ochronne i ją zutylizować.

6. Funkcje

6.1 Przegląd funkcji

Czujnik aktywności posiada następujące funkcje: data/godzina i stan naładowania baterii, 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 przesunąć palcem po ekranie czujnika.

Inne, niewymienione tutaj funkcje można wybrać w menu ustawień aplikacji „beurer HealthManager”.

Tętno
(patrz str. 265/268)

Dotknij



Wyświetlanie godziny /
daty / stanu baterii



Tętno



Kroki



Odległość



Zużycie kalorii

**Menu funkcji
dodatkowych (patrz
str. 267/275)**

Dotknij



Menu

Dotknij

Tryb ustawień
(patrz str. 266/273)



Powiadomienia

Dotknij

Powiadomienia
(patrz str. 270)



Tryb snu

Dotknij

Tryb snu
(patrz str. 265/272)

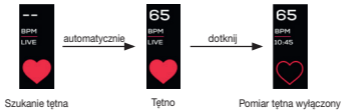


Cel dzienny
Postęp

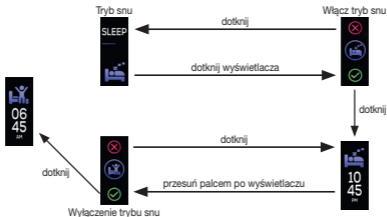


Aktywny
czas

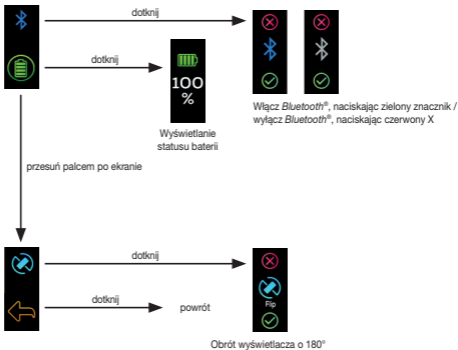
Tętno



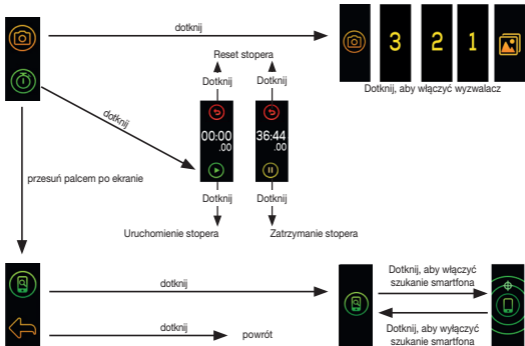
Tryb snu





Menu ustawień



Menu funkcji dodatkowych



6.2 Wyświetlanie godziny / daty / stanu baterii

Czujnik aktywności wskazuje aktualną godzinę i datę, a także poziom naładowania baterii. Po zsynchronizowaniu czujnika aktywności ze smartfonem następuje przeniesienie aktualnej godziny i daty wyświetlanej na smartfonie na czujnik aktywności. Jeśli w górnej części wyświetlacza  świeci na niebiesko, oznacza to, że czujnik aktywności jest połączony za pomocą *Bluetooth*[®] z aplikacją. Jeśli  nie pojawia się na wyświetlaczu, czujnik aktywności nie jest połączony ze smartfonem lub *Bluetooth*[®] w czujniku aktywności jest wyłączony.



6.3 Tętno

Urządzenie jest wyposażone w optyczny czujnik, za pomocą którego można wykonywać pomiar tętna w czasie rzeczywistym. Aby rozpocząć pomiar tętna, przesuwaj palcem po ekranie czujnika aktywności, aż na wyświetlaczu pojawi się ekran z ostatnio zmierzoną wartością.



Dotknij krótko wyświetlacza. Czujnik aktywności zaczyna pomiar tętna. Po zarejestrowaniu tętna wynik jest widoczny na wyświetlaczu.

Jeśli czujnik aktywności nie zarejestrował tętna, należy sprawdzić, czy czujnik światła ma wystarczający kontakt ze skórą i nie jest zanieczyszczony drobinami naskórka ani kurzem. Na koniec należy ponownie nacisnąć wyświetlacz, żeby aktywować

pomiar tętna. Wpadające światło i zbyt duży ruch mogą fałszować pomiar. Dlatego upewnij się, że urządzenie przylega wystarczająco szczelnie, ale nie zbyt ciasno.

6.4 Kroki/ruch

Czujnik aktywności mierzy ruch w krokach. Kroki są rejestrowane za pomocą czujnika 3D znajdującego się w środku czujnika aktywności.



6.5 Przebyta odległość

Na podstawie określonego w aplikacji wzrostu czujnik aktywności ustala długość kroku, którą można 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 rzeczywistością.



6.6 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.



6.7 Aktywny czas

Aktywny czas informuje o tym, jak długo użytkownik znajduje się w ruchu. Obejmuje 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 celu dziennego (w %) można odczytać na wyświetlaczu czujnika aktywności.

6.9 Alarm

Za pomocą aplikacji „beurer HealthManager” można ustawić różne czasy alarmów. Gdy wybije godzina alarmu, czujnik aktywności zaczyna wibrować, a na wyświetlaczu pojawia się informacja o wybranym alarmie.

6.10 Powiadomienia (wiadomości/telefony)

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”.



Po nadejściu wiadomości na wyświetlaczu najpierw pojawia się symbol. Po dotknięciu wyświetlacza uzyskasz dostęp do wiadomości. Po ponownym dotknięciu można odczytać wiadomość (dłuższe wiadomości nie będą wyświetlane w całości). Aby wyświetlić ostatnie nieodebrane wiadomości, należy przejść do następującego wskazania na wyświetlaczu. Otwórz powiadomienia, naciskając je. Możesz wybierać pomiędzy nieodebranymi połączeniami, SMS-ami i wiadomościami na wyświetlaczu.



Połączenia telefoniczne

W ustawieniach aplikacji „beurer HealthManager” można skonfigurować powiadomienie o połączeniach przez czujnik aktywności. Wstępnym warunkiem jest połączenie czujnika aktywności za pomocą technologii *Bluetooth*[®] ze smartfonem i skonfigurowanie aplikacji „beurer HealthManager”.



Powiadomienia pojawiają się na wyświetlaczu czujnika aktywności, jeśli na smartfonie aktywna jest funkcja „Push”.
Jeśli nadawca jest zapisany na smartfonie z imieniem, nazwiskiem i numerem, wyświetli się jego imię i nazwisko.

6.11 Tryb snu

Aby urządzenie rejestrowało ruchy podczas snu, należy je przełączyć na tryb snu przed położeniem się spać. W tym celu dotknij raz symbolu trybu snu na wyświetlaczu. Następnie potwierdź, naciskając zielony znacznik. Po sekundzie czujnik aktywności automatycznie przełączy się w tryb snu. Gdy obudzisz się rano, dotknij symbolu na włączonym wyświetlaczu i potwierdź czynność, naciskając zielony znacznik, aby wyłączyć tryb snu (patrz str. 265).



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. Czujnik aktywności automatycznie przełącza się z trybu snu, jeśli przed upływem określonego czasu ponownie zaczniesz się poruszać. Jeśli wrócisz do snu w ustawionym odstępie czasu, czujnik aktywności również przełączy się ponownie w tryb snu, gdy tylko rozpozna stan uśpienia.

Uwaga: Aktywna funkcja pomiaru tętna w czujniku aktywności znacznie zwiększa pobór prądu. Może się zdarzyć, że bateria czujnika aktywności po przebudzeniu będzie pusta – trzeba ją naładować.

6.12 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 wyznaczyć okres bez aktywności. Jeśli w ramach ustalonego okresu bez aktywności użytkownik porusza się zbyt mało, czujnik aktywności zaczyna wibrować, a na wyświetlaczu pojawia się symbol




6.13 Ustawienia

Po dotknięciu symbolu  na wyświetlaczu pojawiają się dostępne opcje ustawień:



6.13.1 Włączanie/wyłączanie *Bluetooth*[®]


Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby przejść do ustawień *Bluetooth*[®]. Naciśnij zielony znacznik, aby włączyć *Bluetooth*[®], lub czerwony X, aby wyłączyć *Bluetooth*[®].




W przypadku wyłączenia *Bluetooth*[®] nie można połączyć czujnika aktywności z aplikacją „beurer HealthManager”.

Jeśli *Bluetooth*[®] jest włączony i nawiązano połączenie ze smartfonem, symbol *Bluetooth*[®] ma niebieski kolor.

6.13.2 Wskazanie stanu baterii

Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby wyświetlić aktualny poziom naładowania baterii.

6.13.3 Obracanie wyświetlacza

Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby obrócić wyświetlacz o 180°. Naciśnij zielony znacznik, aby obrócić wyświetlacz o 180°, lub czerwony X, aby zachować bieżącą orientację wyświetlacza.



Jeśli chcesz zmienić wyświetlacz z poziomego na pionowy, możesz to zrobić w menu ustawień aplikacji Beurer HealthManager.

6.14 Funkcje dodatkowe

Po dotknięciu symbolu  na ekranie wyświetlą się dostępne funkcje.




6.14.1 Zdalny wyzwalacz do aparatu smartfona

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:


- oba urządzenia muszą być połączone poprzez *Bluetooth*[®],
- na smartfonie musi być otwarta aplikacja „beurer HealthManager”.

Aby uruchomić aparat w smartfonie poprzez czujnik aktywności, otwórz aplikację „beurer HealthManager” na swoim smartfonie.

Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby uruchomić aparat. Naciśnij ponownie ikonę aparatu, aby aktywować 3-sekundowy samowyzwalacz.



6.14.2 Stoper

Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby uruchomić stoper. Dotknij zielonego trójkąta, aby uruchomić stoper. Aby zatrzymać stoper, dotknij żółtego symbolu. Aby zresetować stoper, dotknij czerwonej strzałki. Aby zamknąć stoper, przesunij palcem po ekranie, a następnie dotknij żółtej strzałki, aby powrócić do menu funkcji dodatkowych.




Jeśli wrócisz do menu głównego, nie wyłączając stopera, będzie nadal odmierzał czas w tle.

6.14.3 Szukanie smartfona

Jeśli nie możesz znaleźć smartfona, wywołaj dzwonienie i wibracje smartfona za pomocą czujnika aktywności. Aby wywołać dzwonienie i wibracje smartfona za pomocą czujnika aktywności:

- oba urządzenia muszą być połączone poprzez *Bluetooth*[®],
- funkcja dzwonienia i wibracji smartfona nie może być wyłączona,
- na smartfonie musi być otwarta aplikacja „beurer HealthManager”.

Dotknij symbolu  na wyświetlaczu, aby uruchomić szukanie smartfona. Dotknij ponownie wyświetlacza, aby wywołać dzwonienie i wibracje telefonu. Aby zatrzymać dzwonienie i wibracje, dotknij ponownie wyświetlacza czujnika aktywności.



7. Przesyłanie danych do smartfona

Aby przesłać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „beurer HealthManager”, należy wykonać następujące czynności:

1. Aktywuj połączenie *Bluetooth*[®] na smartfonie i czujniku aktywności.
2. Otwórz aplikację „beurer HealthManager”.
3. Połącz czujnik aktywności z aplikacją. Dane zostaną automatycznie przesłane do smartfona.

8. Części zamienne i ulegające zużyciu

Części zamienne i 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 USB do ładowania | 749.421 |
| Bransoleta | 164.119 |

9. Czyszczenie

Czujnik aktywności należy regularnie czyścić zwilżoną ściereczką. Usuń drobinki naskórka i zanieczyszczenia z paska oraz powierzchni stykowych po wewnętrznej stronie paska.

10. Często zadawane pytania

Jak prawidłowo nosić czujnik aktywności?

Osoby praworęczne powinny nosić czujnik aktywności na lewym nadgarstku, a leworęczne na prawym.

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 zadbać o lepsze samopoczucie. Aktywność fizyczna odnosi się do każdego rodzaju ruchu związanego ze zużyciem energii. Istotną część stanowi codzienna aktywność, np. chodzenie, jazda na rowerze, wchodzenie po schodach czy 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. Optymalny 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 wykorzystać moje dane dotyczące aktywności/snu?

Poprzez złącze *Bluetooth*[®] czujnika aktywności zapisane dane można przesłać na smartfon (z systemem Android[™] lub iOS) i tam je analizować. W tym celu konieczne jest zainstalowanie na smartfonie darmowej aplikacji „beurer HealthManager”. Czujnik aktywności wykorzystuje technologię *Bluetooth*[®] Low Energy, częstotliwość 2,4 GHz.

Jak zsynchronizować swoje dane z aplikacją?

Aby przestać zapisane dane z czujnika aktywności do aplikacji „beurer HealthManager”, należy zastosować się do wskazówek z rozdziału „7. Przesyłanie danych do smartfona” na stronie 277.

Przesyłanie danych do smartfona nie działa.

Możliwych jest kilka przyczyn:

- HealthManager”. Wymagania systemowe znajdują się w rozdziale 1.
- Czujnik aktywności znajduje się w „trybie snu”. Aby zakończyć tryb snu, przesunąć palcem po wyświetlaczu i potwierdzić, naciskając zielony znacznik, że chcesz wyjść z trybu snu.
- *Bluetooth*[®] nie jest aktywowany na smartfonie lub AS 99. Włącz *Bluetooth*[®] w ustawieniach smartfona i AS 99 zgodnie z opisem w rozdziale 6.13.1.
- Bateria czujnika aktywności jest rozładowana. Jeśli nie można włączyć czujnika aktywności, naładuj go za pomocą dołączonego kabla USB.
- Sprawdź, czy używasz właściwej aplikacji. Dane można przysyłać wyłącznie za pomocą aplikacji „beurer HealthManager”.
- Czujnik aktywności jest połączony z innym smartfonem. Połączenie AS 99 ze smartfonem można rozpoznać po niebieskim symbolu *Bluetooth*[®] na głównym ekranie AS 99.

Przed podłączeniem czujnika aktywności do innego smartfona należy go najpierw odłączyć.

- **iPhone:**


Jeśli używasz iPhone'a i nie możesz nawiązać połączenia *Bluetooth*[®], najpierw odłącz *Bluetooth*[®] w aplikacji „beurer HealthManager”.

Następnie wyświetl w ustawieniach iPhone'a opcję *Bluetooth*[®] i usuń AS 99 z listy podłączonych urządzeń. Podłącz ponownie AS 99 w aplikacji „beurer HealthManager” poprzez *Bluetooth*[®].

- **Android™:**

Jeśli używasz smartfona z systemem operacyjnym Android™ i nie możesz nawiązać połączenia *Bluetooth*[®], zerwij połączenie *Bluetooth*[®] w aplikacji „beurer HealthManager”, a następnie ponownie podłącz AS 99 .

Kiedy ładować baterię czujnika aktywności?

Baterię czujnika aktywności należy ładować, gdy na wyświetlaczu pojawi się symbol .

Aby zapewnić nieprzerwane rejestrowanie danych, nie dopuszczaj do całkowitego rozładowania baterii. Żywotność baterii może się różnić w zależności od sposobu użytkowania.

Jak prawidłowo ładować baterię czujnika aktywności?

Aby prawidłowo naładować czujnik aktywności, postępuj zgodnie ze wskazówkami opisanymi w rozdziale „Ładowanie baterii”.

Czy czujnik aktywności mogę nosić również podczas jazdy rowerem?

Czujnik aktywności można nosić również podczas jazdy rowerem. Warunkiem jest umieszczenie go w odpowiednim miejscu, np. na nodze lub w ciasnej czy bocznej kieszeni spodni, natomiast nie należy go zakładać na pasku. Trzeba jednak pamiętać, że podany odcinek będzie różnił się od faktycznie pokonanej odległości, ponieważ czujnik interpretuje wszystkie ruchy ciała jako kroki.

Ile dni/nocy czujnik aktywności może rejestrować dane?

Czujnik aktywności może zarejestrować do 14 dni i 14 nocy. Jeśli pamięć jest pełna, na wyświetlaczu pojawi się ostrzeżenie. Można nadal korzystać z czujnika aktywności, ale nowe dane nie będą zapisywane do momentu przeprowadzenia synchronizacji danych. 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 skutkami chwilowego zanurzenia w wodzie. 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. Odradza się noszenie czujnika podczas pływania.

Jak utylizować czujnik aktywności?

Należy przestrzegać wskazówek znajdujących się w rozdziale „Utylizacja”.

Jak czyścić czujnik aktywności?

Należy go od czasu do czasu przetrzeć wilgotną szmatką.

Gdzie mogę zamówić kabel USB do ładowania / zapięcie?

Patrz rozdział „Akcesoria i części ulegające zużyciu”.

Co znajduje się w komplecie?

W komplecie znajdują się czujnik aktywności i kabel USB z podstawką do ładowania.

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, w związku z czym podlegają przepisom o utylizacji odpadów specjalnych.

- Na bateriach 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 po zakończeniu eksploatacji urządzenia nie wolno go wyrzucać 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 razie pytań należy zwrócić się do odpowiedniej lokalnej instytucji odpowiedzialnej za utylizację.

12. Dane techniczne

- Waga: ok. 39 g (z kablem i podstawką do ładowania)
- Obwód nadgarstka: ok. 14,5–19,5 cm
- Bateria: litowo-jonowo-polimerowa 100 mAh
- Czas użytkowania baterii: maks. 5 dni w trybie czuwania
- Dopuszczalne warunki eksploatacyjne: 10–40°C
- Pojemność pamięci: 14 dni
- Zasilanie: 5 V, 200 mA
- Wodoszczelność: IP 67
- Technologia *Bluetooth*[®] Low Energy, częstotliwość 2,4 GHz

Niniejszym potwierdzamy, że ten produkt jest zgodny z dyrektywą europejską RED 2014/53/UE. Certyfikat zgodności CE dot. tego produktu można znaleźć na stronie: www.beurer.com/web/we-landingpages/de/cedeclarationofconformity.php.

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.

13. Gwarancja/serwis

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji należy zwrócić się do miejscowego dystrybutora lub partnera (patrz lista „Service international”).

Przy odsyłce urządzenia należy załączyć kopię dowodu zakupu i krótki opis usterki.

Obowiązują następujące warunki gwarancji:

1. Okres gwarancji na produkty firmy BEURER wynosi 3 lata lub, jeśli jest dłuższy, obowiązuje w danym kraju od daty zakupu.

W przypadku roszczeń z tytułu gwarancji konieczne jest potwierdzenie daty zakupu przez okazanie dowodu zakupu lub faktury.

2. Naprawy (całego urządzenia lub jego części) nie przedłużają okresu gwarancyjnego.

3. Gwarancja nie obowiązuje w przypadku uszkodzeń powstałych w następujących okolicznościach:

a. Z powodu niewłaściwego użytkowania, np. nieprzestrzegania instrukcji obsługi.

b. W wyniku napraw lub modyfikacji wykonanych przez klienta lub osoby nieupoważnione.

c. Podczas transportu od producenta do klienta lub podczas transportu do Servicecenter.

- d. Ponadto nie obejmuje akcesoriów dostarczonych z urządzeniem, które ulegają regularnemu zużyciu.
4. Odpowiedzialność za szkody bezpośrednio lub pośrednio spowodowane przez urządzenie jest wykluczona także wtedy, gdy w przypadku jego uszkodzenia uznane zostanie roszczenie z tytułu gwarancji.

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 LLC.

Android is a trademark of Google LLC.



Beurer GmbH • Söflinger Straße 218 • 89077 Ulm, Germany
www.beurer.com • www.beurer-healthguide.com
www.beurer-gesundheitsratgeber.com

