

SW 600 HR

swisstone®

Gebrauchsanweisung

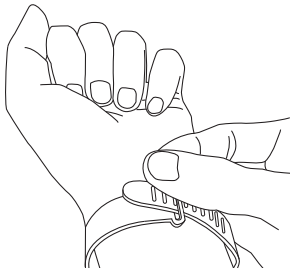
Hergestellt in China



DE

1. Am Handgelenk tragen

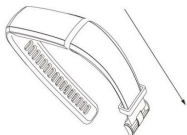
Tragen Sie das Armband am Handgelenk, mit der Anzeige nach oben und stellen Sie das Band so ein, dass es angenehm sitzt.



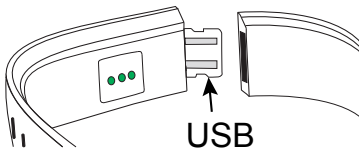
2. Laden des Geräts

Obwohl es sein kann, dass Ihr SW 600 HR schon ausreichend geladen bei Ihnen ankommt, empfehlen wir Ihnen dennoch, es vor der ersten Nutzung einmal vollständig aufzuladen.

Ziehen Sie vorsichtig am Armband, um den USB-Ladestecker herauszuziehen.



Stecken Sie den USB-Ladestecker in einen beliebiges USB-Netzteil.



Hinweis! Im Allgemeinen geht der Ladevorgang schneller vonstatten, wenn der Stecker direkt in ein USB-Netzteil gesteckt wird, anstatt ihn an anderen Geräten wie Computern anzuschließen.

3. Installieren Sie die App auf einem Smartphone oder Tablet

Laden Sie die App **FitSelf pro** von Google Play oder aus dem App Store herunter und installieren Sie sie.

Kompatible Geräte

- Android, Version 4.3 oder höher
 - IOS, Version 8.0 und höher
 - Zu Bluetooth 4.0 und neueren Versionen kompatibel
- Geräte

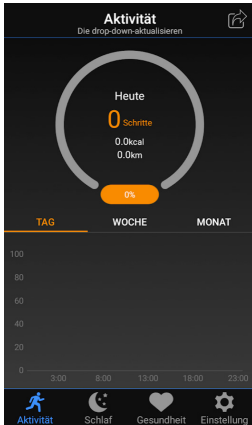


4. Pairen Sie das SW 600 HR mit Ihrem Smartphone

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und tippen Sie auf **Einstellungen → Gerät**. Das swisstone SW 600 HR wird nun gesucht. Bleiben Sie dazu mit dem Gerät in der Nähe des Smartphones. Tippen Sie anschließend auf den Namen des Armbands **SW 600 HR**.
3. Folgen Sie den Anweisungen in der App zum Pairing Ihres SW 600 HR mit Ihrem Smartphone.

5. Synchronisierung des Geräts


Das SW 600 HR synchronisiert nach dem ersten Pairing die Daten automatisch. Schritte, Aktivkalorien, Wegstrecke, Datum und Uhrzeit werden synchronisiert. Lassen Sie sich die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich anzeigen.



6. Aktualisierung Ihres persönlichen Profils

Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und tippen Sie auf das oberste Profil, um Ihre persönlichen Daten einzugeben.

← Profil SPEICHERN


Test

Geburtstag	1991/3 >
Geschlecht	Frau >
Größe	153cm >
Gewicht	43kg >

7. Die Funktionen des Armbands

Drücken Sie die Sensortaste des SW 600 HR zum Umschalten zwischen den folgenden Modi:

Uhrzeit und Datum

11
45

THU 08

Schritte



Die heute gelaufenen Schritte; zeigen Sie Ihr Ergebnis in der App oder auf dem SW 600 HR an.

Aktivkalorien



Die heute verbrauchten Aktivkalorien; zeigen Sie Ihr Ergebnis in der App oder auf dem SW 600 HR an.

Hinweis: Das SW 600 HR zeigt nicht den GU (Grundumsatz) der Kalorien an, sondern nur die aktiven Kalorien, die durch Bewegungen verbraucht werden. Daher fallen diese Werte mitunter wesentlich niedriger aus.

Wegstrecke



Die heute zurückgelegte Wegstrecke; zeigen Sie Ihr Ergebnis in der App oder auf dem SW 600 HR an.

Schlafmonitor



Überwachen Sie die Dauer und die Qualität Ihres Schlafs in der App oder auf dem SW 600 HR.

Herzfrequenz



Messen Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit.

Blutsauerstoff



Überwachen Sie Ihren Blutsauerstoff in der App oder auf dem SW 600 HR.

Blutdruck



Überwachen Sie Ihren Blutdruck in der App oder auf dem SW 600 HR.

Finden Sie Ihr Telefon



Öffnen Sie **Telefon finden** und drücken Sie die Sensortaste des SW 600 HR längere Zeit. Ihr Telefon klingelt oder vibriert, je nach dem ausgewählten Klangprofil. Dadurch können Sie es finden. **Hinweis:** das swisstone SW 600 HR muss dazu gekoppelt / gepaired sein.

Abschalten des SW 600 HR



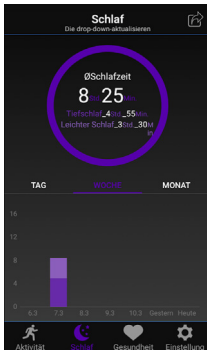
1. Drücken Sie längere Zeit die Sensortaste des SW 600 HR, um den Abschaltvorgang einzuleiten.
2. Drücken Sie einmalig die Sensortaste, um von **On** auf **Off** umzuschalten.
3. Drücken Sie die Sensortaste des SW 600 HR längere Zeit.
4. Das SW 600 HR zeigt **Goodbye** an und vibriert beim Abschalten des Geräts.

Einschalten des SW 600 HR

Drücken Sie die Sensortaste des SW 600 HR längere Zeit, um das Gerät einzuschalten.

8. Schlafmonitor

Tragen Sie das Armband SW 600 HR immer, auch nachts, um Ihre Schlafqualität auf Grundlage ihrer nächtlichen Bewegungen zu analysieren und ihren gesamten Schlafzyklus zu überwachen. Standardmäßig schaltet das SW 600 HR um 21.30 in den Schlafmodus. Sollten Sie später oder früher schlafen gehen, wird dies vom Armband erkannt und überwacht auch dann Ihren Schlaf. Am nächsten Tag zeigt das Gerät die Dauer Ihres Schlafzyklus an. Zeigen Sie die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich an.



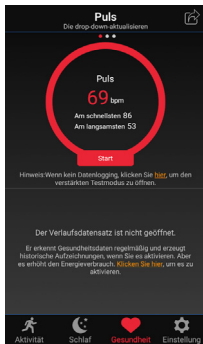
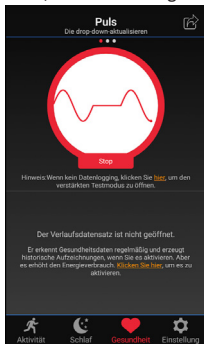
9. Erfassung von Herzfrequenz, Blutdruck und Blutsauerstoff

Manuelle Erfassung

Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und tippen Sie auf **Gesundheit**.

Tippen Sie auf **Start**, um den Messvorgang einzuleiten. Der Messvorgang dauert ca. 1 - 2 Minuten.

Hinweis! Es kann jeweils nur ein Parameter gleichzeitig gemessen werden. Schalten Sie nicht während einer laufenden Messung zwischen den Schnittstellen um, da die Messung ansonsten unterbrochen wird.



Die beiden optischen Sensoren auf der Rückseite des Armbands blinken / leuchten grün, um anzuzeigen, dass die Messung begonnen hat.

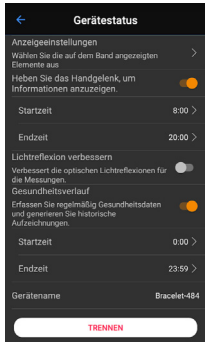
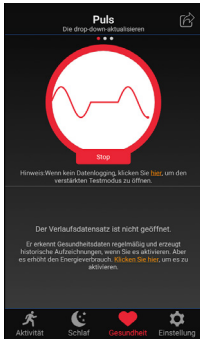
Nach einer Messdauer von ca. 1 - 2 Minuten vibriert das Armband und das Ergebnis wird angezeigt.

Durch Wischen nach links oder rechts können Sie zwischen **Herzfrequenz/Blutsauerstoff/Blutdruck** umschalten.

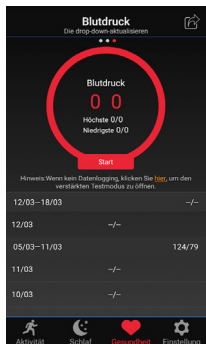
Automatische Erfassung

Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und tippen Sie auf **Gesundheit** und dann auf **Gesundheitsverlauf**, um Ihre Gesundheit zu überwachen.

Zur Aufzeichnung und Erzeugung einer Verlaufsübersicht Ihrer Gesundheitsdaten müssen Sie einen Schalter aktivieren.



Hinweis! Durch das aktivieren des Schalters **Gesundheitsaufzeichnung** und die regelmäßigen Messungen steigt der Energieverbrauch und der Akku entleert sich schneller.



Um den täglichen Gesundheitsverlauf einzusehen, tippen Sie bei Herzfrequenz / Blutsauerstoff / Blutdruck auf das jeweilig abgespeicherte Datum.

WICHTIG: Messergebnisse und Messgenauigkeit von Herzfrequenz / Blutsauerstoff / Blutdruck

Bei der Messung von Herzfrequenz / Blutsauerstoff / Blutdruck leuchten / blinken die beiden optischen grünen Sensoren an der Unterseite durch den Kontakt mit dem Handgelenk auf den Blutgefäßen und reflektieren die Wellenform des Blutflusses an die beiden Sensoren.

Durch die optischen Veränderungen der Lichtimpulse die den Blutfluss messen, können Daten gesammelt und berechnet werden, die in das Messergebnis auf dem Bildschirm umgewandelt werden.

Wichtiger Hinweis: Diese Ergebnisse sind nicht so genau wie professionelle medizinische Geräte.

Hinweis: Der optische Herzfrequenz- / Blutdruck- / Blutsauerstoffmonitor ist eine technische Möglichkeit, die eine ungefähre Schätzung der Herzfrequenz- / Blutdruck- / Blutsauerstoffs des Benutzers zu jedem gegebenen Zeitpunkt liefern kann.

Die Häufigkeit, mit der die Herzfrequenz gemessen wird, variiert in Abhängigkeit des Benutzers und seinem Verhalten und kann auch von dem Grad der Aktivität des Benutzers abhängen.

Es gibt verschiedene Einschränkungen bei dieser Technologie, die dazu führen können, dass einige der Herzfrequenzwerte / Blutdruckwerte / Blutsauerstoffwerte unter bestimmten Umständen ungenau sind.

Diese Umstände umfassen die physischen Eigenschaften des Benutzers, die Passform des Geräts sowie den Kontakt mit dem Handgelenk und die Art und Intensität der Aktivität.

WICHTIG: Die überwachten Daten sind nicht dazu bestimmt für medizinische Zwecke verwendet zu werden, noch sollen sie eine Krankheit oder einen Zustand diagnostizieren, behandeln, heilen oder verhindern.

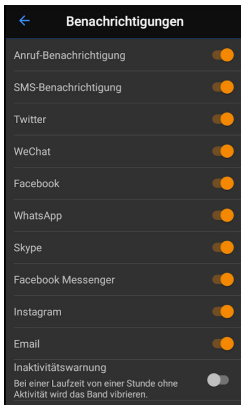
Die Herzfrequenzmessung am Handgelenks während des Schwimmens ist aufgrund des Wasserkontakts sehr begrenzt.

Wir empfehlen, die Herzfrequenz während des Schwimmens nicht zu verwenden.

Hinweis: mmHG ist die Abkürzung für „Millimeter Quecksilbersäule“. Die Bezeichnung stammt aus der Zeit, als der Blutdruck noch mit Geräten ermittelt wurde, bei denen tatsächlich die Höhe von Quecksilber - in einer senkrechten Säule gefüllt - als Referenz für den Blutdruck zum Einsatz kam. Heutzutage messen moderne Geräte ganz anders. Die Abkürzung **mmHG** ist jedoch immer noch üblich.

10. Benachrichtigung über Anrufe , Nachrichten, Mails, uvm.

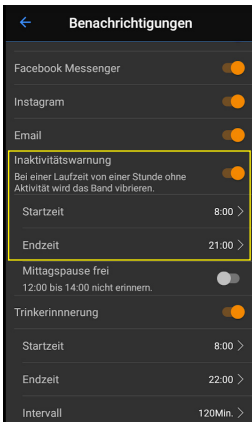
Tippen Sie auf **Einstellung** und anschließend auf **Benachrichtigungen**.



Hinweis: E-Mail Benachrichtigungen für **Android:**
Gmail, Microsoft Outlook
E-Mail Benachrichtigungen für **iOS:**
Mail, Microsoft Outlook

11. Inaktivitätsalarm

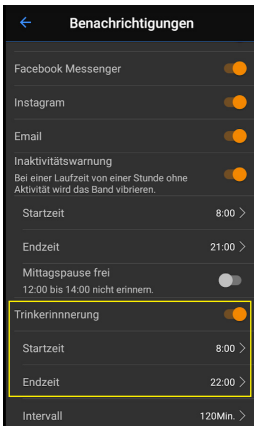
Lassen Sie sich benachrichtigen, wenn Sie mehr als eine Stunde lang inaktiv waren.



12. Trinkerinnerung

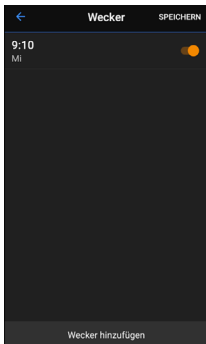
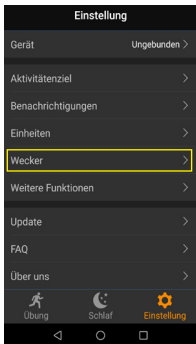
Lassen Sie sich daran erinnern etwas gesundes zu trinken oder auch regelmäßig genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Der Intervall der Erinnerung ist einstellbar.



13. Weckalarm

Der Alarm kann einmal oder immer wieder erfolgen. Sie können bis zu acht unterschiedliche Alarmzeiten einstellen.



14. Kamera-Fernbedienung

Damit die Kamera Ihres gekoppelten Smartphones ein Bild aufnimmt, wenn Sie das SW 600 HR schütteln, wählen Sie

Einstellungen, Weitere Funktionen und dann **Selfie-Remote**. Wenn Sie nun die Kamera Ihres Geräts einschalten und das SW 600 HR schütteln, wird ein Bild aufgenommen.

15. Häufig gestellte Fragen zur App FitSelf pro

Tippen Sie auf **Einstellung** und **FAQ**. Hier finden Sie Antworten auf die häufigsten Fragen zur App Fitself pro.


16. Firmware-Aktualisierung

Wählen Sie unter **Einstellungen Update**, um den Status der derzeitigen Firmware und die derzeitige Firmware-Version anzuzeigen. Ist eine Aktualisierung verfügbar, wählen Sie **JETZT AKTUALISIEREN**, um die neueste Aktualisierung herunterzuladen und zu installieren.

17. Feedback senden

Wählen Sie unter **Einstellungen Feedback**, um Vorschläge und Feedback an uns zu schicken, anhand deren/dessen wir das Produkt verbessern können. Bitte fügen Sie Ihrem Feedback falls möglich Screenshots bei.

18. Teilen Sie Ihren Trainingsverlauf

Tippen Sie auf  und dann die gewünschte App, um Ihre Trainingsdaten wie **Schritte** zu teilen.



Explosionsgefährdete Bereiche

Schalten Sie das Gerät in Bereichen mit Explosionsgefahr immer ab. Befolgen Sie alle Hinweise und Anweisungen. Eine Explosionsgefahr besteht zum Beispiel auch an Orten, an denen Sie normalerweise den Motor Ihres Fahrzeugs ausschalten müssen. In diesen Bereichen kann Funkenbildung zu Explosion oder Brand führen; es besteht Verletzungs- und Lebensgefahr.

Schalten Sie das Gerät an Tankstellen und sämtlichen anderen Orten ab, an denen es Benzinpumpen und Fahrzeugwerkstätten gibt.

Halten Sie sich an die Einschränkungen für den Gebrauch von Funkgeräten an Orten, an denen Kraftstoffe gelagert sind und verkauft werden, im Bereich von Chemiewerken und von Sprengarbeiten. Bereiche mit Explosionsgefahr sind oft – aber nicht immer – eindeutig gekennzeichnet. Dies gilt auch unter Deck auf Schiffen, den Transport oder die Lagerung von Chemikalien, Fahrzeuge, die mit Flüssigtreibstoff (wie Propan oder Butan) betrieben werden, sowie Bereiche, in denen in der Luft Chemikalien oder Partikel, wie Fasern, Staub oder Metallpulver, enthalten sind.

Lithium-Ionen-Akku

Dieses Produkt enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Akku besteht Brand- und Verbrennungsgefahr.

WARNUNG

Bei falschem Einsetzen des Akkus besteht Explosionsgefahr. Um Brand- und Verbrennungsgefahren zu vermeiden, darf der Akku nicht zerlegt, mechanischem Druck ausgesetzt, durchstochen, kurzgeschlossen, Temperaturen über 60° C (140° F) ausgesetzt oder mit Wasser und Feuer in Berührung gebracht werden. Gebrauchte Akkus müssen gemäß den vor Ort geltenden Bestimmungen sowie gemäß den Angaben in der beiliegenden Produktinformation entsorgt oder dem Recycling zugeführt werden.

Flugmodus

An Bord von Flugzeugen ist der Gebrauch des Geräts verboten. Schalten Sie das Gerät ab, bevor Sie an Bord gehen. Der Gebrauch drahtloser Bluetooth-Geräte in Flugzeugen kann die Flugsicherheit gefährden und die bordeigene Telekommunikation stören. Außerdem kann er gesetzlich verboten sein.

- Reinigung des Geräts
- Reinigen Sie die Oberfläche mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Verwenden Sie keine Sprühdosen/Sprays in der Nähe des Geräts. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Chemikalien oder Reinigungslösungen, die Alkohol, Ammoniak oder Schleifmittel enthalten.
- Lassen Sie keine Flüssigkeiten in Öffnungen eindringen.

Pflege und Wartung

Ihr Wearable ist ein technisch fortschrittliches Produkt und ist mit größter Sorgfalt zu behandeln. Fahrlässigkeit kann zum Verlust der Garantie führen.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in einer staubigen, schmutzigen Umgebung und bewahren Sie es dort auch nicht auf. Die beweglichen Teile und die elektronischen Bauteile des Geräts können beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an warmen Orten auf. Hohe Temperaturen können die Lebensdauer von elektronischen Geräten verkürzen, die Akkus beschädigen oder zerstören und bestimmte Kunststoffe zum Schmelzen bringen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an kalten Orten auf. Wenn das Gerät sich wieder auf die Normaltemperatur aufwärmt, kann innerhalb des Geräts Kondensation auftreten, wodurch die elektronischen Schaltungen beschädigt werden können.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Stoßen oder schütteln Sie das Gerät nicht. Wenn es grob behandelt wird, können die Schaltungen und Feinmechanik brechen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit scharfen Mitteln.

Diese Hinweise gelten für das Gerät, die Akkus und sonstiges Zubehör. Funktionierte das Gerät nicht ordnungsgemäß, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Bringen Sie Ihren Kaufbeleg oder eine Kopie der Rechnung mit.

Bluetooth® und das Bluetooth®-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts

 Richtlinie für Elektro- und Elektronikaltgeräte (WEEE = Waste Electrical & Electronic Equipment)

 (Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt, auf Zubehörteilen bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass das Produkt und elektronischen Zubehörteile (z. B. Ladegerät, Headset, USB-Kabel) nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Um schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch unsachgemäße Entsorgung zu verhindern, verwenden Sie die entsprechenden Rücknahmesysteme, so dass dieses Gerät ordnungsgemäß wiederverwertet und die nachhaltige Nutzung von Rohstoffen gefördert werden kann.

Private Nutzer wenden sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder kontaktieren die zuständigen Behörden, um in Erfahrung zu bringen, wo und wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Kaufvertrags konsultieren. Dieses Produkt und elektronische Zubehörteile dürfen nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden. Dieses Produkt ist RoHS-konform.

Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt



(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Akku bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass der Akku zu diesem Produkt nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Wenn der Akku mit den chemischen Symbolen Hg, Cd oder Pb gekennzeichnet ist, liegt der Quecksilber-, Cadmium- oder Blei-Gehalt des Akkus über den in der EG-Richtlinie 2006/66 festgelegten Referenzwerten. Wenn Akkus nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können sie der menschlichen Gesundheit bzw. der Umwelt schaden. Bitte helfen Sie, die natürlichen Ressourcen zu schützen und die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern, indem Sie die Akkus von anderen Abfällen getrennt über Ihr örtliches kostenloses Altbatterie-Rücknahmesystem entsorgen.

Konformitätserklärung



Hiermit erklären wir, dass das Funkgerät swisstone SW 600 HR den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EG (RoHS). Eine Kopie der Konformitätserklärung finden Sie unter www.swisstone.de.

Garantie

Falls Sie bei der Einrichtung und/oder Verwendung ihres Produkts Unterstützung benötigen, finden Sie die entsprechenden Kontaktinformationen auf dieser Website: www.swisstone.de.

Wenn Sie innerhalb von 24 Monaten nach Erwerb Fertigungs- bzw. Materialfehler feststellen, setzen Sie sich bitte mit dem Händler in Verbindung. Die Garantie gilt nicht für Schäden durch unsachgemäße Behandlung oder durch Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen sowie nicht für Störungen, die durch den Händler oder Benutzer entstanden sind (z. B. bei Installation, Software-Downloads usw.) und nicht bei Totalverlust des Geräts. Des Weiteren gilt die Garantie nicht für Schäden durch Eindringen von Flüssigkeiten, mangelnde Wartung, unsachgemäße Bedienung oder andere durch den Benutzer verursachte Umstände. Sie gilt ferner nicht bei Ausfällen, die durch Gewitter oder andere Spannungsschwankungen verursacht wurden. In diesen Fällen behält sich der Hersteller das Recht vor, die Kosten für Ersatz oder Reparatur dem Kunden in Rechnung zu stellen. Für Verschleißteile wie Batterie oder Gehäuse gilt eine beschränkte Garantie von sechs Monaten. Bedienungsanleitungen und ggf. mitgelieferte Software sind von dieser Garantie ausgenommen. Weitere bzw. andere Ansprüche in Verbindung mit evtl. Gewährleistungsansprüchen des Herstellers sind ausgeschlossen. Somit besteht kein Garantie- bzw. Haftungsanspruch für Geschäftsunterbrechungen, Profit- und/oder Datenverluste sowie für zusätzlich vom Benutzer installierte Software und/oder andere Informationen. Der Kaufbeleg mit Kaufdatum ist der Garantienachweis.

Technische Daten

Bluetooth version	4.0
Bluetooth Frequenzband	2402-2480 MHz
Bluetooth max Sendeleistung	10 mW (dBm)
Maße	Durchmesser: 4,2 cm Höhe: 1,1 cm
Display	160 x 80 Pixel, 0,96" TFT
Wasserdicht	IP67
Gewicht	25 g
Akku	105 mAh Lithium-Ionen-Batterie
Umgebungstemperatur für den Betrieb	Min: 0 °C (32 °F) Max: 40 °C (104 °F)
Arbeitstemperatur	Temperatur: 0 ~ 40 °C Feuchtigkeit: 0 ~ 85 % rF
Lagerungstemperatur	Temperatur: -10 ~ 40 °C Feuchtigkeit: 0 ~ 90 % rF

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
© IVS GmbH 2018 • Alle Rechte vorbehalten

Manual_SW_600_de_70x95_v30

