

SONY®

# Instrukcja obsługi

SmartBand  
SWR10

# Spis treści

<b>Podstawy</b> .....	<b>3</b>
Wprowadzenie.....	3
Omówienie urządzenia.....	3
Ładowanie urządzenia SmartBand.....	4
Montaż.....	4
Włączanie i wyłączanie opaski SmartBand.....	5
<b>Konfigurowanie urządzenia SmartBand</b> .....	<b>6</b>
Przygotowywanie do używania urządzenia SmartBand.....	6
Ponowne łączenie urządzenia SmartBand.....	7
Tryby dzienny i nocny.....	7
Resetowanie opaski SmartBand.....	8
<b>Ustawienia urządzenia SmartBand</b> .....	<b>9</b>
Używanie aplikacji SmartBand.....	9
Automatyczny tryb nocny.....	9
Powiadomienia.....	10
Alarm urządzenia SmartBand.....	10
Powiadomienia o znalezieniu się poza zasięgiem.....	11
Powiadomienia o połączeniach przychodzących.....	12
Sterowanie aplikacjami za pomocą urządzenia SmartBand.....	12
<b>Rejestrowanie czynności za pomocą aplikacji Lifelog</b> .....	<b>14</b>
Używanie aplikacji Lifelog.....	14
Ustawianie celów.....	16
Rejestrowanie przebiegu snu za pomocą urządzenia SmartBand.....	16
Zapisywanie zakładek Life Bookmark.....	16
<b>Ważne informacje</b> .....	<b>18</b>
Informacje prawne.....	18

# Podstawy

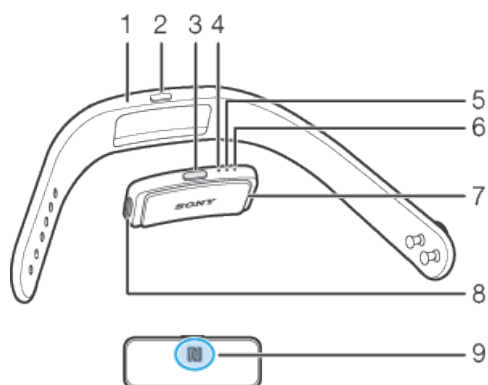
## Wprowadzenie

Urządzenie SmartBand jest przeznaczone do noszenia na dominującym nadgarstku, a po nawiązaniu połączenia z urządzeniem z systemem Android™ umożliwia gromadzenie informacji dotyczących codziennych czynności. Za pośrednictwem aplikacji Lifelog na urządzeniu z systemem Android™ można zsynchronizować dane z urządzeniem SmartBand i sprawdzić, ile przeszło się kroków, jak się spało itp. Urządzenie SmartBand ma też funkcję wibracji, która powiadamia o alarmach oraz o przychodzących wiadomościach i połączeniach. Za pomocą urządzenia SmartBand można nawet sterować odtwarzaniem multimedialnych na urządzeniu z systemem Android™.

Urządzenie SmartBand zbiera informacje o liczbie zrobionych kroków, dane dotyczące chodzenia, biegania i spania oraz informacje o zakładkach Life Bookmark nawet wtedy, gdy nie jest połączone z urządzeniem z systemem Android™. Dane te mogą być przechowywane na urządzeniu SmartBand przez maksymalnie dwa tygodnie.

- ! Aby można było korzystać z urządzenia SmartBand razem z urządzeniem z systemem Android™, musi ono działać pod kontrolą systemu Android™ w wersji 4.4 lub nowszej oraz obsługiwać standard Bluetooth® 4.0 + LE (o zmniejszonym poborze energii). Do synchronizowania danych między urządzeniem SmartBand a urządzeniem z systemem Android™ jest wymagane aktywne połączenie internetowe.

## Omówienie urządzenia

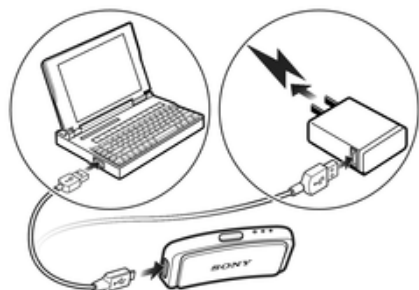


- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| 1 | Pasek                         |
| 2 | Ośłona przycisku zasilania    |
| 3 | Przycisk zasilania            |
| 4 | Dioda powiadomień A           |
| 5 | Dioda powiadomień B           |
| 6 | Dioda powiadomień C           |
| 7 | Moduł Core                    |
| 8 | Port micro USB                |
| 9 | Obszar wykrywania funkcji NFC |

## Ładowanie urządzenia SmartBand

Przed pierwszym użyciem urządzenia SmartBand trzeba je ładować przez około 30 minut. Zalecane jest korzystanie z ładowarek firmy Sony.

### Jak naładować opaskę SmartBand




- 1 Podłącz jeden koniec przewodu USB do ładowarki lub do portu USB komputera.
- 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu Micro USB opaski SmartBand.

### Stan diody powiadomień baterii

Dioda powiadomień A miga.	Trwa ładowanie baterii. Bateria nie jest jeszcze w pełni naładowana.
Dioda powiadomień A świeci ciągłym światłem.	Bateria jest w pełni naładowana.

### Jak sprawdzić poziom baterii urządzenia SmartBand

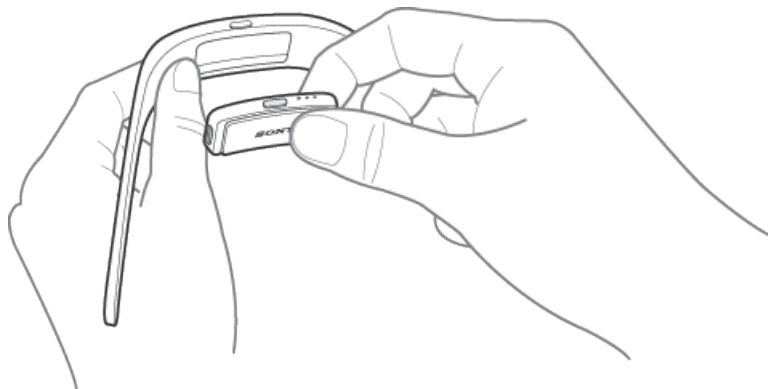
- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie znajdź i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > SmartBand.

### Powiadomienie o niskim poziomie baterii

Gdy poziom baterii urządzenia SmartBand jest mniejszy niż 5%, urządzenie SmartBand powiadamia o tym dwiema krótkimi wibracjami, a Aplikacja SmartBand wyświetla okno podręczne z powiadomieniem o niskim poziomie baterii w urządzeniu SmartBand.

## Montaż

### Jak złożyć opaskę SmartBand



- 1 Wybierz odpowiedni dla siebie pasek.
- 2 Włóż moduł do Core paska w taki sposób, aby przycisk zasilania znajdował się pod osłoną.

## Włączanie i wyłączanie opaski SmartBand

### Jak włączyć urządzenie SmartBand

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aż poczujesz krótką, jednokrotną wibrację urządzenia SmartBand.
- ! Po pierwszym włączeniu urządzenie SmartBand automatycznie przejdzie w tryb tworzenia powiązania. Dioda powiadomień A będzie migać aż do momentu połączenia urządzenia SmartBand z urządzeniem mobilnym.

### Jak wyłączyć opaskę SmartBand

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania do momentu, aż wszystkie diody powiadomień będą świecić jednocześnie, a następnie zgasną jedna po drugiej.

# Konfigurowanie urządzenia SmartBand

## Przygotowywanie do używania urządzenia SmartBand

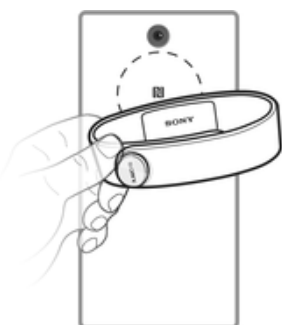
Aby urządzenie SmartBand działało poprawnie, musi być połączone z urządzeniem z systemem Android™, na którym są zainstalowane najnowsze wersje następujących aplikacji: Smart Connect™, Aplikacja SmartBand i Lifelog.


W przypadku konfigurowania urządzenia SmartBand za pomocą funkcji NFC kreator konfiguracji poprowadzi Cię przez proces instalacji z usługi Google Play™ tych aplikacji, które są niezbędne do działania urządzenia SmartBand.

Jeśli urządzenie SmartBand będzie konfigurowane za pomocą połączenia Bluetooth®, musisz samodzielnie zainstalować potrzebne aplikacje z usługi Google Play™ i nawiązać połączenie z urządzeniem z systemem Android™.

- ! Aplikacja Smart Connect jest instalowana fabrycznie na wszystkich urządzeniach z systemem Android™ zakupionych od firmy Sony Mobile. Pamiętaj o zaktualizowaniu jej do najnowszej wersji.
- 💡 Po zainstalowaniu aplikacji Aplikacja SmartBand nie będzie ona widoczna na ekranie aplikacji. Można uzyskać do niej dostęp w obszarze **Urządzenia** w aplikacji Smart Connect po połączeniu urządzenia SmartBand z urządzeniem z systemem Android™.

## Jak skonfigurować urządzenie SmartBand za pomocą funkcji NFC



- 1 Przed przystąpieniem do konfigurowania połączenia urządzenie SmartBand powinno być ładowane przez co najmniej 30 minut.
  - 2 **Urządzenie z systemem Android™:** Aplikacja Smart Connect musi być zainstalowana i zaktualizowana do najnowszej wersji z usługi Google Play™.
  - 3 **Urządzenie z systemem Android™:** Sprawdź, czy jest włączona funkcja NFC oraz czy ekran jest aktywny i odblokowany.
  - 4 Umieść urządzenie z systemem Android™ nad urządzeniem SmartBand, tak aby obszary NFC obu urządzeń stykały się ze sobą, a następnie postępuj zgodnie z instrukcją instalacji oprogramowania Lifelog i Aplikacja SmartBand na urządzeniu z systemem Android™. Po nawiązaniu połączenia z urządzeniem SmartBand na pasku stanu zostanie na chwilę wyświetlona ikona  (będzie ona stale widoczna w panelu powiadomień).
- ! Jeśli wszystkie aplikacje zostaną zainstalowane, a urządzenie SmartBand będzie włączone i połączone z urządzeniem mobilnym, po kolejnym zbliżeniu obszarów funkcji NFC aplikacja Lifelog zostanie uruchomiona automatycznie.
  - 💡 Aby otworzyć panel powiadomień i szybko przejść do aplikacji Lifelog i Aplikacja SmartBand, wystarczy przeciągnąć pasek stanu w dół.

## Jak skonfigurować urządzenie SmartBand za pomocą połączenia Bluetooth®

- 1 Przed przystąpieniem do konfigurowania połączenia urządzenie SmartBand powinno być ładowane przez co najmniej 30 minut.
  - 2 **Urządzenie z systemem Android™:** Aplikacja Smart Connect musi być zainstalowana i zaktualizowana do najnowszej wersji z usługi Google Play™.
  - 3 Uruchom aplikację Smart Connect.
  - 4 Włącz urządzenie SmartBand.
  - 5 **Urządzenie z systemem Android™:** Włącz funkcję Bluetooth® i wyszukaj urządzenia Bluetooth®, a następnie wybierz pozycję **SWR10** z listy dostępnych urządzeń.
  - 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami instalacji aplikacji Lifelog i Aplikacja SmartBand. Po nawiązaniu połączenia z urządzeniem SmartBand na pasku stanu zostanie na chwilę wyświetlona ikona  (będzie ona stale widoczna w panelu powiadomień).
- ! Wszystkie aplikacje potrzebne do działania urządzenia SmartBand są dostępne w usłudze Google Play™.
- 💡 Aby otworzyć panel powiadomień i szybko przejść do aplikacji Lifelog i Aplikacja SmartBand, wystarczy przeciągnąć pasek stanu w dół.


## Ponowne łączenie urządzenia SmartBand

Kiedy połączenie zostanie utracone, na przykład gdy podłączone urządzenie z systemem Android™ znajdzie się poza zasięgiem, urządzenie SmartBand automatycznie przeprowadzi serię prób ponownego nawiązania połączenia. Jeśli połączenia nie uda się nawiązać przez określony czas, urządzenie SmartBand zaprzestanie prób ich nawiązania. Gdy tak się stanie, można wznowić próby ponownego nawiązania połączenia, naciskając klawisz zasilania, lub użyć funkcji NFC w celu ponownego połączenia dwóch urządzeń.

### Jak wymusić ponowne rozpoczęcie prób nawiązania połączenia

- Naciśnij krótko przycisk zasilania.

### Jak ponownie połączyć urządzenie SmartBand za pomocą funkcji NFC

- 1 **Urządzenie z systemem Android™:** Sprawdź, czy jest włączona funkcja NFC oraz czy ekran jest aktywny i odblokowany.
  - 2 Umieść urządzenie z systemem Android™ nad urządzeniem SmartBand, tak aby obszary funkcji NFC obu urządzeń stykały się ze sobą. Po nawiązaniu połączenia z urządzeniem SmartBand na pasku stanu zostanie na chwilę wyświetlona ikona  (stale widoczna w panelu powiadomień).
- 💡 Aby otworzyć panel powiadomień i szybko przejść do aplikacji Lifelog i Aplikacja SmartBand, wystarczy przeciągnąć pasek stanu w dół.

## Tryby dzienny i nocny

Urządzenie SmartBand może pracować w dwóch trybach: dziennym i nocnym. Tryby pracy urządzenia są oznaczone różnymi wzorami wyświetlanymi przez diody powiadomień. W trybie dziennym urządzenie SmartBand wibruje, aby powiadomić Cię o alarmach oraz o przychodzących połączeniach i wiadomościach. Rejestruje też dane dotyczące Twojej aktywności, na przykład liczbę zrobionych kroków i długość spaceru lub biegu. W trybie nocnym urządzenie SmartBand rejestruje dane dotyczące snu i może Cię obudzić, jeżeli został ustawiony alarm. Wszystkie pozostałe funkcje są wyłączone.

Tryb	Wzór wyświetlany przez diody powiadomień
------	--

Tryb dzienny	Diody powiadomień są włączane jedna po drugiej, a następnie wszystkie są wyłączone.
--------------	---

Tryb nocny	Diody powiadomień świecą naprzemiennie: raz jedna, a raz dwie.
------------	--

### **Jak sprawdzić tryb pracy urządzenia SmartBand**

- Naciśnij krótko przycisk zasilania. Diody powiadomień zaczną migotać zgodnie ze wzorem dla trybu dziennego lub nocnego.

### **Jak przełączać się między trybem dziennym i nocnym**

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez dwie sekundy.

## **Resetowanie opaski SmartBand**

Opaskę SmartBand należy zresetować w przypadku zauważenia nieoczekiwanego działania lub jeśli wystąpi konieczność połączenia jej z innym urządzeniem.

### **Jak zresetować opaskę SmartBand**

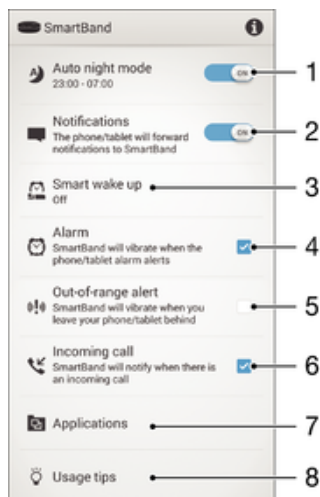
- 1 Wyłącz opaskę SmartBand.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania do momentu, aż dioda powiadomień A zacznie migać.



# Ustawienia urządzenia SmartBand

## Używanie aplikacji SmartBand

Ustawienia urządzenia SmartBand udostępnia Aplikacja SmartBand, do której można uzyskać dostęp w obszarze **Urządzenia** w aplikacji Smart Connect.



- 1 Włączanie lub wyłączenie funkcji automatycznego trybu nocnego. Ustawianie czasu, podczas którego będzie działać automatyczny tryb nocny.
- 2 Włączanie lub wyłączenie funkcji powiadomień. Wybieranie, które powiadomienia mają być przekierowywane do urządzenia SmartBand.
- 3 Włączanie i wyłączenie funkcji inteligentnego budzenia. Dodawanie, edytowanie i usuwanie alarmów inteligentnego budzenia.
- 4 Włączanie powiadomień o alarmach z urządzenia Xperia™.
- 5 Włączanie lub wyłączenie funkcji powiadomień o znalezieniu się poza zasięgiem.
- 6 Włączanie lub wyłączenie powiadomień o połączeniach przychodzących.
- 7 Wybór aplikacji sterowanej urządzeniem SmartBand. Wyszukiwanie, pobieranie i instalowanie aplikacji z usługi Google Play™.
- 8 Wskazówki dotyczące korzystania z urządzenia SmartBand.

## Automatyczny tryb nocny

Urządzenie SmartBand można ustawić tak, aby automatycznie przełączało się z trybu dziennego na nocny o określonej godzinie i na określony czas. Automatyczny tryb nocny jest włączany tylko wtedy, gdy urządzenie SmartBand nie wykryje żadnego ruchu przez ustawiony wcześniej czas włączenia. Jeśli nadal coś robisz, urządzenie zaczeka, aż przestaniesz. W przypadku wykrycia ruchu rano tryb dzienny może się aktywować do godziny przed ustawionym końcem trybu nocnego. Jeśli żaden ruch nie zostanie wykryty do ustawionej godziny końcowej trybu nocnego, urządzenie SmartBand pozostanie w tym trybie. Przełączenie na tryb dzienny nastąpi dopiero po wykryciu ruchu.

### Jak włączyć automatyczny tryb nocny

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > **SmartBand** > **SmartBand**.
- 3 Przeciągnij w prawo suwak obok pozycji **Automatyczny tryb nocny**.

### Jak ustawić przedział czasu dla automatycznego trybu nocnego

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Automatyczny tryb nocny**.
- 4 Dostosuj ustawienia przedziału czasu, a następnie stuknij pozycję **Ustaw**.
- 5 Stuknij pozycję **Gotowe**.

## Powiadomienia

Wszystkie powiadomienia pojawiające się na pasku stanu połączonego urządzenia z systemem Android™ mogą być przekierowywane do urządzenia SmartBand. Gdy pojawi się przychodzące powiadomienie, urządzenie SmartBand zawibruje raz, a dioda powiadomień A będzie migać co sześć sekund. Aplikacja SmartBand umożliwia wybór powiadomień przekazywanych do urządzenia SmartBand.

### Jak włączyć funkcję powiadomień

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij pozycję **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Przeciagnij w prawo suwak **Powiadomienia**.
- 4 Jeżeli po raz pierwszy włączasz funkcję powiadomień, postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie, aby Aplikacja SmartBand uzyskała dostęp do powiadomień.

### Jak wybrać powiadomienia przekierowywane do urządzenia SmartBand

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij pozycję **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Powiadomienia**.
- 4 Na wyświetlonej liście zaznacz lub usuń zaznaczenie odpowiednich opcji.

## Alarm urządzenia SmartBand

Urządzenie SmartBand ma dwie funkcje alarmów. Jedną z nich to standardowa funkcja alarmu, która działa tylko wtedy, gdy urządzenie SmartBand jest połączone z urządzeniem Xperia™. Drugą z nich to funkcja inteligentnego budzenia, która budzi Cię w fazie płytkiego snu, aby zminimalizować uczucie zmęczenia po pobudce.

### Powiadomienia o alarmach z urządzenia Xperia™

Gdy na urządzeniu Xperia™ włącza się alarm, urządzenie SmartBand powiadamia o tym wibracjami.

### Jak włączyć powiadomienia o alarmach na urządzeniu Xperia™

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia Xperia™ stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Zaznacz pole wyboru **Alarm**.

### Jak odłożyć alarm, gdy zaczniesz wibrować

- Naciśnij przycisk zasilania.


## Inteligentne budzenie

Aplikacja SmartBand umożliwia ustawienie jednego lub kilku inteligentnych alarmów budzenia. Inteligentne alarmy budzenia wybierają najlepszy moment na pobudkę na podstawie danych o cyklu snu. Do budzenia jest używany alarm wibracyjny. Funkcja inteligentnego budzenia korzysta z danych o śnie zbieranych


za pomocą urządzenia SmartBand przez zdefiniowany wcześniej okres, aby obudzić Cię w fazie płytkiego snu.

Jeżeli na przykład alarm inteligentnego budzenia będzie ustawiony na godzinę od 06:30 do 07:00, a urządzenie SmartBand będzie działać w trybie nocnym, urządzenie obudzi Cię w fazie płytkiego snu między godziną 06:30 i 07:00. Jeżeli w tym okresie nie będziesz w fazie płytkiego snu, inteligentny alarm obudzi Cię o 07:00. Jeżeli urządzenie SmartBand będzie działać w trybie dziennym, alarm zostanie włączony o 07:00.



### Jak dodać alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > **SmartBand** > **SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij pozycję **+**.
- 4 Stuknij pozycję **Czas**, przewiń w górę lub w dół w celu dostosowania ustawienia i stuknij pozycję **Ustaw**.
- 5 Stuknij pozycję **Powtarzanie** i zaznacz dni powtarzania alarmu, a następnie stuknij przycisk **OK**.
- 6 Stuknij pozycję **Przedział czasu budzenia**, a następnie wybierz opcję.
- 7 Stuknij pozycję **Gotowe**.


### Jak edytować istniejący alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > **SmartBand** > **SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij alarm, który chcesz ustawić.
- 4 Stuknij pozycję **Czas**, przewiń w górę lub w dół w celu dostosowania ustawienia i stuknij pozycję **Ustaw**.
- 5 Stuknij pozycję **Powtarzanie** i zaznacz dni powtarzania alarmu, a następnie stuknij przycisk **OK**.
- 6 Stuknij pozycję **Przedział czasu budzenia**, a następnie wybierz opcję.
- 7 Stuknij pozycję **Gotowe**.

### Jak usunąć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > **SmartBand** > **SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie dotknij alarmu do usunięcia i przytrzymaj go.
- 4 Stuknij pozycję , a następnie stuknij pozycję **Tak**.

### Jak włączyć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia** > **SmartBand** > **SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie przeciągnij w prawo suwak obok alarmu inteligentnego budzenia, który chcesz włączyć.

### Jak wyłączyć alarm inteligentnego budzenia, gdy zacnie wibrować

- Naciśnij przycisk zasilania.

## Powiadomienia o znalezieniu się poza zasięgiem

Po włączeniu funkcji powiadomień o znalezieniu się poza zasięgiem można otrzymywać alerty o pozostawieniu urządzenia z systemem Android™. Gdy odległość między urządzeniem SmartBand i połączonym urządzeniem z systemem Android™ zwiększy się na tyle, że połączenie zostanie przerwane, urządzenie SmartBand powiadomi o tym trzema krótkimi wibracjami.

### Jak włączyć funkcję powiadomień o znalezieniu się poza zasięgiem

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **☰**, a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Zaznacz pole wyboru **Alarm o braku zasięgu**.

### Powiadomienia o połączeniach przychodzących

Urządzenie SmartBand powiadamia o połączeniu przychodzącym ciągłymi wibracjami.

### Jak włączyć funkcję powiadomień o połączeniach przychodzących

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **☰**, a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Zaznacz pole wyboru **Połączenie przychodzące**.

### Jak wyciszyć dzwonek połączenia przychodzącego

- Naciśnij krótko przycisk zasilania urządzenia SmartBand.

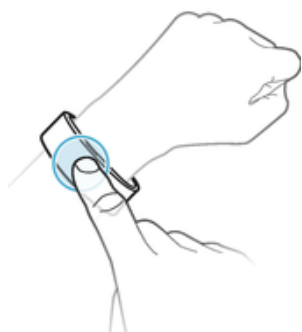
### Sterowanie aplikacjami za pomocą urządzenia SmartBand

Przy użyciu urządzenia SmartBand możesz sterować działaniem wybranej aplikacji na połączonym urządzeniu z systemem Android™. Na przykład po wybraniu odtwarzacza multimedialnych można za pomocą urządzenia SmartBand sterować odtwarzaniem multimedialnych na połączonym urządzeniu z systemem Android™.

### Jak wybrać aplikację sterowaną za pomocą urządzenia SmartBand

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **☰**, a następnie znajdź i stuknij pozycję **Smart Connect**.
- 2 Stuknij pozycję **Urządzenia > SmartBand > SmartBand**.
- 3 Stuknij pozycję **Aplikacje**, a następnie stuknij suwak **WYBIERZ APLIKACJĘ**.
- 4 Wybierz opcję, a następnie stuknij pozycję **Gotowe**.

### Jak sterować odtwarzaniem multimedialnych na urządzeniu z systemem Android™ za pomocą urządzenia SmartBand



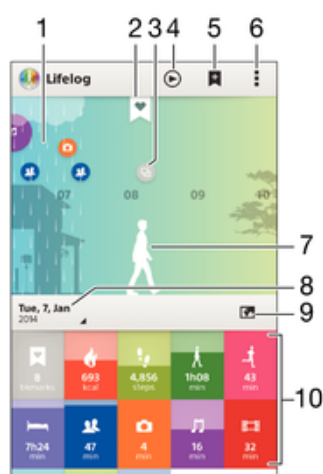
- 1 Urządzenie SmartBand musi być połączone z urządzeniem z systemem Android™.
- 2 Wybierz odtwarzacz multimediiów jako aplikację, która będzie sterowana za pomocą urządzenia SmartBand.
- 3 Naciśnij przycisk zasilania.
- 4 Aby rozpocząć lub wstrzymać odtwarzanie pliku multimedialnego, stuknij raz urządzenie SmartBand. Aby przejść do następnego pliku multimedialnego, stuknij urządzenie dwa razy. Aby przejść do poprzedniego pliku multimedialnego, stuknij urządzenie trzy razy.
- 5 Aby anulować wybór odtwarzacza multimediiów jako aplikacji sterowanej za pomocą urządzenia SmartBand, naciśnij klawisz zasilania lub zaczekaj 15 sekund bez dotykania urządzenia SmartBand (w celu automatycznego anulowania wyboru aplikacji).

# Rejestrowanie czynności za pomocą aplikacji Lifelog

## Używanie aplikacji Lifelog

Aplikacja Aplikacja Lifelog służy do rejestrowania aktywności fizycznej oraz czynności wykonywanych w ramach rozrywki lub kontaktów społecznych. Na przykład możesz sprawdzić dane dotyczące chodzenia lub biegania albo sposobu komunikowania się ze znajomymi. Możesz również zobaczyć informacje dotyczące zrobionych zdjęć oraz słuchanej muzyki. Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Lifelog, musisz pobrać ją z usługi Google Play™, a następnie założyć konto.

- 💡 Statystyki dotyczące aktywności fizycznej (np. dystans pokonany pieszo czy licznik kalorii) generowane przez aplikację Aplikacja Lifelog bazują na wprowadzonych informacjach o wzroście i wadze użytkownika. Wyniki mogą się różnić dla różnych użytkowników.




- 1 Wyświetlanie wszystkich zarejestrowanych czynności i zakładek Life Bookmark.
- 2 Wyświetlanie szczegółowych informacji o zakładce Life Bookmark.
- 3 Wyświetlanie informacji o użyciu aplikacji.
- 4 Wyświetlanie wszystkich czynności zarejestrowanych od początku dnia.
- 5 Dodawanie zakładki Life Bookmark.
- 6 Wyświetlanie opcji menu.
- 7 Rejestr aktywności fizycznej.
- 8 Wyświetlanie wszystkich czynności zarejestrowanych dla wybranego dnia.
- 9 Przełączanie między pulpitem nawigacyjnym a widokiem mapy.
- 10 Pulpit nawigacyjny czynności.

## Jak skonfigurować konto w aplikacji Lifelog

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję **☰**, a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie i zaakceptuj warunki używania.
- 3 Utwórz konto lub wybierz istniejące konto. Można też używać kont w sieci Sony PlayStation® Network.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć konto aplikacji Lifelog.



## Jak zalogować się w aplikacji Lifelog

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie i zaakceptuj warunki używania.



## Dostosowywanie długości kroku dla chodu i biegu

Aplikacja Aplikacja Lifelog wykorzystuje liczbę zrobionych kroków i długość kroku do obliczenia odległości, jaka została przez Ciebie przebyta, spacerem lub biegiem. Automatyczna długość kroku używana domyślnie bazuje na Twojej płci i wzroście. Jeśli uważasz, że odległości mierzone przez aplikację Aplikacja Lifelog są za mało precyzyjne, możesz dostosować długość kroku.

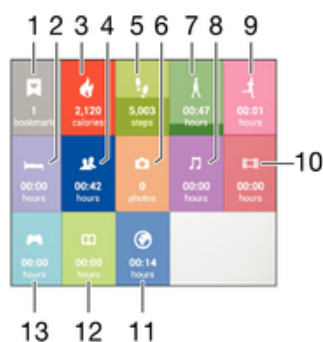
### Jak dostosować długość kroku dla chodu

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje  > **Ustawienia** > **Profil**.
- 3 Znajdź i stuknij pozycję **Długość kroku**.
- 4 Cofnij zaznaczenie pola **Automatycznie**, jeśli jest zaznaczone, a następnie dostosuj ustawienie, przewijając w górę lub w dół, i stuknij pozycję **Ustaw**.

### Jak dostosować długość kroku dla biegu

- 1 Na ekranie **Ekran główny** urządzenia z systemem Android™ stuknij pozycję , a następnie odszukaj i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Stuknij kolejno pozycje  > **Ustawienia** > **Profil**.
- 3 Znajdź i stuknij pozycję **Długość kroku podczas biegu**.
- 4 Cofnij zaznaczenie pola **Automatycznie**, jeśli jest zaznaczone, a następnie dostosuj ustawienie, przewijając w górę lub w dół, i stuknij pozycję **Ustaw**.

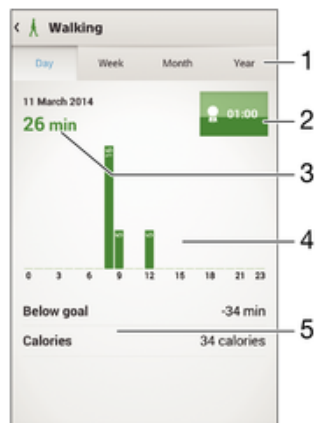
## Omówienie okna aktywności



- 1 Wyświetlanie wszystkich zapisanych zakładek Life Bookmark
- 2 Wyświetlanie godzin snu i sprawdzanie jego jakości na podstawie zebranych informacji
- 3 Wyświetlanie liczby kalorii spalonych w wyniku ćwiczeń i bez ćwiczeń
- 4 Wyświetlanie czasu korzystania z aplikacji do komunikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych aplikacji, takich jak Telefon i Wiadomości firmy Sony
- 5 Wyświetlanie liczby zrobionych kroków zarejestrowanych w aplikacji Lifelog
- 6 Wyświetlanie liczby zrobionych zdjęć
- 7 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na spacerach dłuższych niż kilka kroków
- 8 Wyświetlanie czasu spędzonego na słuchaniu muzyki za pomocą aplikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych aplikacji, takich jak aplikacja „WALKMAN”
- 9 Wyświetlanie całkowitego czasu poświęconego na bieganie przy wysokiej liczbie kroków na minutę i dystansie dłuższym niż kilka kroków
- 10 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na oglądaniu filmów, programów telewizyjnych i innej zawartości wideo za pomocą aplikacji pobranych z usługi Google Play™ i niektórych innych aplikacji

- 11 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na przeglądaniu Internetu za pomocą aplikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych przeglądarek internetowych
- 12 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na czytaniu książek i komiksów za pomocą aplikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych aplikacji
- 13 Wyświetlanie całkowitego czasu grania w gry pobrane z usług Google Play™ i PlayStation® Store

## Przegląd czynności




- 1 Wyświetlanie danych w widoku dziennym, tygodniowym, miesięcznym lub rocznym.
- 2 Wyświetlanie stanu bieżącej wartości docelowej.
- 3 Wyświetlanie bieżącej czynności w różnych jednostkach.
- 4 Wyświetlanie danych dotyczących czynności w wybranej jednostce.
- 5 Szczegóły dotyczące czynności.

## Ustawianie celów

Ustaw wartości docelowe dla poszczególnych codziennych czynności, na przykład liczbę kroków do przejścia czy liczbę kalorii do spalenia.

### Jak ustawić cel

- 1 W aplikacji Lifelog stuknij aktywność, dla której chcesz ustawić cel.
- 2 Stuknij pozycję **DZIEŃ**, a następnie znajdź i stuknij pozycję .
- 3 Przewiń palcem w górę lub w dół, aby dostosować cel, a następnie stuknij przycisk **USTAW**.

## Rejestrowanie przebiegu snu za pomocą urządzenia SmartBand

Urządzenie SmartBand może rejestrować przebieg Twojego nocnego wypoczynku z podziałem na fazy snu płytkiego i głębokiego oraz czas aktywności poza fazami snu. Dzięki temu możesz lepiej zrozumieć jakość swojego odpoczynku. Dane gromadzone przez urządzenie SmartBand są rejestrowane w aplikacji Lifelog. Aby było możliwe rejestrowanie danych dotyczących snu, urządzenie SmartBand musi pracować w trybie nocnym.

### Jak wyświetlić dane dotyczące snu

- W aplikacji Lifelog stuknij pozycję **Tryb uśpienia** na pulpicie nawigacyjnym Czynności.


## Zapisywanie zakładek Life Bookmark

Używając urządzenia SmartBand, można tworzyć zakładki Life Bookmark. Zakładki Life Bookmark pozwalają zapisywać informacje o czasie i miejscu ważnych



wydarzeń, co ułatwia ich zapamiętanie. Aby umożliwić zbieranie danych o położeniu, należy włączyć połączenie internetowe.

#### **Jak utworzyć zakładkę Life Bookmark za pomocą aplikacji Lifelog**

- 1 W aplikacji Lifelog stuknij pozycję .
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlone na ekranie.
- 3 Jeśli to konieczne, dodaj uwagi, a następnie stuknij przycisk **OK**.

#### **Jak utworzyć zakładkę Life Bookmark za pomocą urządzenia SmartBand**

- 1 Urządzenie SmartBand musi być włączone i działać w trybie dziennym.
- 2 Naciśnij dwukrotnie przycisk zasilania, aby zarejestrować miejsce i czas.
- 3 Połącz urządzenie SmartBand z urządzeniem z systemem Android™. W razie potrzeby dodaj uwagi do zakładki za pomocą aplikacji Lifelog.

# Ważne informacje

## Informacje prawne

### Sony SWR10



Przed użyciem należy przeczytać dostarczoną osobno ulotkę *Ważne informacje*.

Niniejsza instrukcja obsługi została opublikowana przez firmę Sony Mobile Communications AB lub lokalną firmę z nią stowarzyszoną bez żadnych gwarancji. W dowolnym momencie i bez uprzedzenia firma Sony Mobile Communications AB może wprowadzać w niej ulepszenia i zmiany wynikające z błędów typograficznych, niedokładności bieżących informacji czy udoskonaleń programów i/lub sprzętu. Zmiany te będą uwzględniane w następnych wydaniach instrukcji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

©2014 Sony Mobile Communications AB.

Współdziałanie i zgodność między urządzeniami Bluetooth® może się różnić. Urządzenie na ogół współpracuje z produktami korzystającymi ze specyfikacji Bluetooth 1.2 lub nowszej oraz z profilem zestawu słuchawkowego lub zestawu głośnomówiącego.

Sony jest znakiem towarowym lub zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Sony Corporation. Bluetooth jest znakiem towarowym firmy Bluetooth (SIG) Inc. i jest używany na licencji. Wszystkie pozostałe znaki są własnością ich właścicieli. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie wymienione w tym dokumencie nazwy produktów i firm są znakami towarowymi lub zastrzeżonymi znakami towarowymi odpowiednich właścicieli. Wszelkie prawa, które nie zostały wyraźnie przyznane w tym dokumencie, są zastrzeżone. Wszystkie pozostałe znaki towarowe są własnością ich właścicieli.

Więcej informacji można znaleźć na stronie [www.sonymobile.com](http://www.sonymobile.com).

Wszystkie ilustracje mają charakter poglądowy i nie muszą odzwierciedlać faktycznego wyglądu akcesorium.

## Declaration of Conformity

We, **Sony Mobile Communications AB** of

Nya Vattentorget

SE-221 88 Lund, Sweden

declare under our sole responsibility that our product

### **Sony type RD-0070**

and in combination with our accessories, to which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards **EN 300 328:V1.8.1, EN 301 489-17:V2.2.1, EN 301 489-3:V1.4.1, and EN 60 950-1:2006 +A11:2009 +A1:2010** following the provisions of, Radio Equipment and Telecommunication Terminal Equipment directive **1999/5/EC**.

**Lund, November 2013**

**CE 0682**



Pär Thuresson,  
*Quality Officer, SVP, Quality & Customer Services*

## FCC Statement

This device complies with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any change or modification not expressly approved by Sony may void the user's authority to operate the equipment.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

## AVISO IMPORTANTE PARA MÉXICO

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Para consultar la información relacionada al número del certificado, refiérase a la etiqueta del empaque y/o del producto.

## Industry Canada Statement

This device complies with RSS-210 of Industry Canada.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

## Avis d'industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et, (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.