

SONY®

Instrukcja obsługi

SmartBand 2 (do systemu
Android™)
SWR12

Spis treści

Podstawy.....	3
Wprowadzenie.....	3
Omówienie urządzenia.....	3
Ładowanie opaski SmartBand 2.....	4
Montaż.....	5
Noszenie opaski SmartBand 2.....	5
Włączanie i wyłączanie.....	6
Konfigurowanie urządzenia SmartBand 2.....	7
Przygotowywanie do używania opaski SmartBand 2.....	7
Ponowne łączenie opaski SmartBand 2.....	8
Resetowanie opaski SmartBand 2.....	8
Korzystanie z opaski SmartBand 2.....	9
Korzystanie z aplikacji SmartBand 2.....	9
Otrzymywanie powiadomień.....	9
Rusz się.....	9
Mierzenie stresu i odpoczynku.....	10
Alarmy inteligentnego budzenia.....	12
Powiadomienia alarmu o znalezieniu się poza zasięgiem.....	13
Nie przeszkadzać.....	13
Zdalne sterowanie.....	14
Łączenie z usługą Google Fit.....	14
Aplikacje innych firm.....	15
Diody powiadomień.....	15
Rejestrowanie czynności za pomocą aplikacji Lifelog.....	16
Używanie aplikacji Lifelog.....	16
Ustawianie celów.....	18
Edytowanie zarejestrowanej aktywności.....	18
Synchronizowanie danych z aplikacją Lifelog.....	19
Ważne informacje.....	20
Używanie urządzenia SmartBand 2 w warunkach dużej wilgotności i zapylenia.....	20
Informacje prawne.....	20

Podstawy

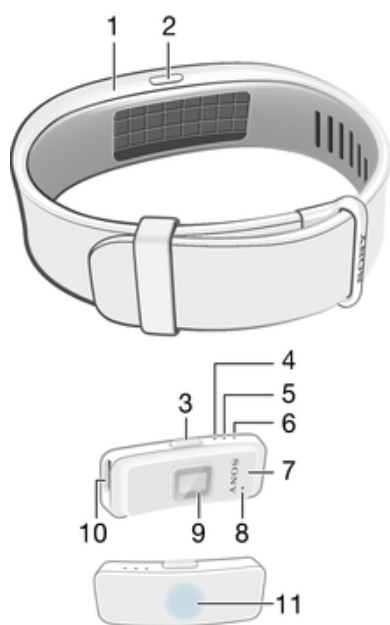
Wprowadzenie

Opaska SmartBand 2 to akcesorium łączące się bezprzewodowo poprzez Bluetooth® z urządzeniami z systemem Android™. Opaska jest przeznaczona do noszenia na nadgarstku dominującej ręki i umożliwia monitorowanie ruchów ciała, a po nawiązaniu połączenia z urządzeniem z systemem Android™ może gromadzić informacje o Twoich codziennych czynnościach i przyzwyczajeniach. Na przykład opaska SmartBand 2 może liczyć zrobione przez Ciebie kroki i rejestrować dane dotyczące Twojego stanu fizycznego podczas snu, spaceru lub biegu.

Opaskę SmartBand 2 możesz nosić codziennie. Jest ona wyposażona w czujnik, który monitoruje Twój puls i pomaga określić rytm serca. Przy użyciu aplikacji Lifelog możesz określić własne cele w zakresie kondycji, a potem łatwo śledzić kompleksowe informacje o swoich postępach. Gdy jest używana ze zgodnym urządzeniem z systemem Android™, opaska SmartBand 2 umożliwia odbieranie powiadomień oraz zarządzanie alarmami i połączeniami telefonicznymi.

Aby używać opaski SmartBand 2, musisz pobrać aplikację SmartBand 2 i skonfigurować współdziałanie akcesorium z telefonem lub tabletem. Szczegółowe informacje znajdziesz w sekcji dotyczącej konfiguracji. Pamiętaj też, że Twoje urządzenie musi obsługiwać profil Bluetooth® 4.0 i musi być na nim uruchomione oprogramowanie Android™ w wersji 4.4 lub nowsze.

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 | Otwór wentylacyjny |

9	Czujnik pulsometru
10	Port micro USB
11	Obszar wykrywania NFC/stukania

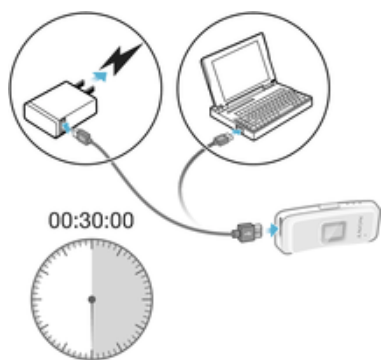
- ! Otwór wentylacyjny nie służy do resetowania urządzenia. Nie wkładaj do otworu żadnych ostrych przedmiotów. Możesz uszkodzić urządzenie.

Ładowanie opaski SmartBand 2

Przed pierwszym użyciem opaski SmartBand 2 trzeba ją ładować przez około 30 minut. Zalecane jest korzystanie z ładowarek firmy Sony.

Po podłączeniu ładowarki opaska SmartBand 2 automatycznie się wyłączy. Nie będzie można jej włączyć, dopóki ładowarka będzie podłączona.

Jak naładować urządzenie SmartBand 2



- 1 Podłącz jeden koniec przewodu USB do ładowarki lub do portu USB komputera.
 - 2 Podłącz drugi koniec przewodu do portu Micro USB urządzenia SmartBand 2.
 - 3 Podczas ładowania baterii dioda powiadomień A zmienia kolor z czerwonego na pomarańczowy. Po naładowaniu baterii do poziomu 90% dioda powiadomień zmieni kolor na zielony.
- 💡 Przed włożeniem wtyczki USB do portu urządzenia sprawdź, czy port jest czysty i suchy. Zaleca się stosowanie ściereczki z mikrofibry.
 - ! Urządzenie SmartBand 2 wyłącza się, gdy zostanie podłączone do ładowarki, a po jego odłączeniu wraca do poprzedniego stanu.

Stan diody powiadomień baterii

Kolor czerwony	Bateria jest ładowana. Poziom naładowania to mniej niż 15%.
Kolor pomarańczowy	Bateria jest ładowana. Poziom naładowania to między 15% i 90%.
Kolor zielony	Bateria jest ładowana. Poziom naładowania to więcej niż 90%.

Jak sprawdzić poziom baterii opaski SmartBand 2

- Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij aplikację SmartBand 2. Procentowy poziom naładowania baterii zostanie wyświetlony na ekranie.

Powiadomienie o niskim poziomie baterii

Gdy bateria opaski SmartBand 2 osiągnie określony poziom, urządzenie będzie wibrować, a czerwona dioda będzie migać co 4 sekundy, dopóki go nie naładujesz albo się nie wyłączy. Powiadomienie o niskim poziomie baterii włącza się, gdy pozostało ok. 5 minut działania w trybie Aktywność serca i 75 minut w trybie STAMINA. Czas zależy od użycia. Gdy poziom naładowania baterii spadnie poniżej 1%, opaska SmartBand 2

automatycznie się wyłączy. Jeśli bateria się wyczerpie, musisz naładować opaskę SmartBand 2.

- ! Opaska nie powiadomi o niskim poziomie baterii, jeśli włączono funkcję Nie przeszkadzać.

Montaż

Możesz spersonalizować opaskę SmartBand 2, wymieniając pasek na inny. Paski o różnych kolorach można kupić oddzielnie.

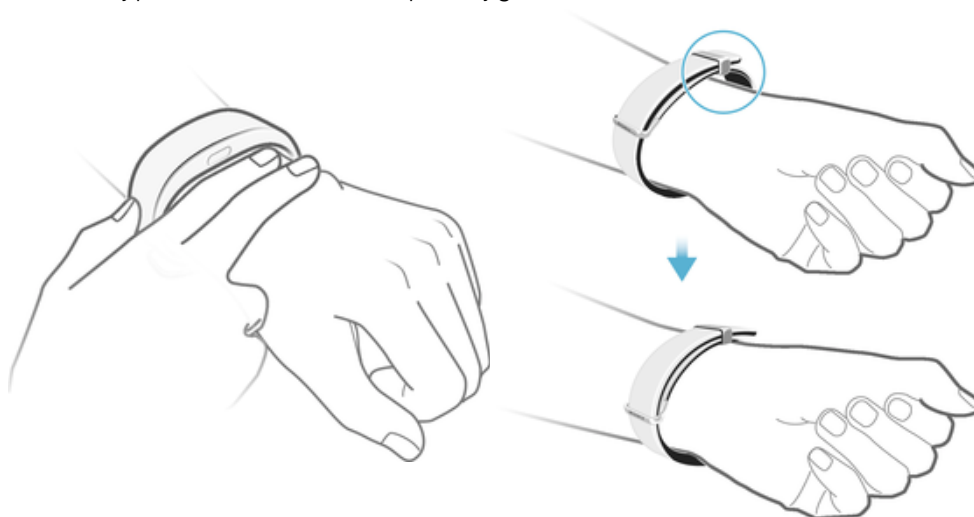
Jak złożyć opaskę SmartBand 2



- Włóż moduł Core do paska w taki sposób, aby przycisk zasilania znajdował się pod osłoną.

Noszenie opaski SmartBand 2

Opaskę SmartBand 2 noś na nadgarstku dominującej ręki w odległości odpowiadającej szerokości dwóch palców powyżej kości nadgarstka. Długość paska opaski SmartBand 2 dobierz w taki sposób, aby opaska była dobrze dopasowana, ale nie uciskała. Nie może ona być zbyt ciasna ani zbyt luźna. Aby opaska SmartBand 2 mogła monitorować puls, nie może przemieszczać się na nadgarstku. Podczas wykonywania ćwiczeń lekko zaciśnij pasek. Po zakończeniu poluzuj go.



Dbanie o opaskę SmartBand 2 i skórę

Aby uniknąć podrażnień skóry, odpowiednio dopasuj długość paska do swojego nadgarstka i regularnie czyść opaskę SmartBand 2. Co pewien czas przepłukaj opaskę SmartBand 2 pod bieżącą wodą i dokładnie ją wytrzyj, zwłaszcza po intensywnej aktywności, mocnym spocieniu lub aktywności na zewnątrz.

Jeśli Twoja skóra stanie się podrażniona lub wystąpi reakcja alergiczna, przestań nosić opaskę SmartBand 2. Skontaktuj się z lekarzem, jeśli objawy nie ustąpią.

Włączanie i wyłączanie

Jak włączyć opaskę SmartBand 2

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aż poczujesz wibrację opaski SmartBand 2. Wszystkie diody powiadomień zostaną po kolei włączone, a następnie równocześnie wyłączone.
- ! Przy pierwszym włączeniu opaski SmartBand 2 automatycznie przejdzie ona w tryb tworzenia powiązania. Dioda powiadomień A będzie migać aż do momentu połączenia opaski SmartBand 2 z urządzeniem.

Jak wyłączyć opaskę SmartBand 2

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aż poczujesz wibrację opaski SmartBand 2. Wszystkie diody powiadomień zostaną równocześnie włączone, a następnie po kolei wyłączone.

Konfigurowanie urządzenia SmartBand 2

Przygotowywanie do używania opaski SmartBand 2

Aby opaska SmartBand 2 działała poprawnie, musisz zainstalować najnowszą wersję aplikacji SmartBand 2 na urządzeniu z systemem Android™, a następnie powiązać i połączyć opaskę z urządzeniem. Musisz również zainstalować aplikację Lifelog, która udostępnia dodatkowe funkcje umożliwiające na przykład wyświetlanie bardziej szczegółowych informacji o codziennej aktywności.

Opaskę SmartBand 2 możesz skonfigurować za pomocą funkcji NFC, która automatycznie uruchamia procedury powiązywania, łączenia i konfigurowania, albo użyć opcji Bluetooth®, aby wykonać te kroki ręcznie.

Kreator konfiguracji aplikacji SmartBand 2 przeprowadzi Cię przez proces pierwszego konfigurowania opaski SmartBand 2.


- ! Wszystkie aplikacje potrzebne do działania opaski SmartBand 2 są dostępne w usłudze Google Play™.

Jak skonfigurować urządzenie SmartBand 2 za pomocą funkcji NFC



- 1 Upewnij się, że opaska SmartBand 2 jest całkowicie naładowana.
 - 2 **Urządzenie z systemem Android™:** Upewnij się, że funkcja NFC jest włączona, a ekran jest aktywny i odblokowany.
 - 3 Umieść urządzenie z systemem Android™ nad opaską SmartBand 2, tak aby obszary wykrywania funkcji NFC obu urządzeń przenikały się, a następnie wykonaj instrukcje dotyczące instalacji aplikacji SmartBand 2 i Lifelog wyświetlane na urządzeniu z systemem Android™. Po nawiązaniu połączenia z opaską SmartBand 2 na pasku stanu zostanie na chwilę wyświetlona ikona  (będzie ona stale widoczna w panelu powiadomień).
- ! Przy pierwszym uruchomieniu opaski SmartBand 2, gdy nie była ona wcześniej powiązana z żadnym urządzeniem, opaska SmartBand 2 automatycznie przejdzie do trybu tworzenia powiązania. Jeśli opaska SmartBand 2 była już wcześniej powiązana, po uruchomieniu próbuje nawiązać połączenie z urządzeniem, z którym ją ostatnio powiązano. W danym momencie opaska SmartBand 2 może być powiązana tylko z jednym urządzeniem.
 - 💡 Używając funkcji NFC, możesz skonfigurować opaskę SmartBand 2 nawet wtedy, gdy jest ona wyłączona. Opaska SmartBand 2 zostanie włączona, gdy znajdzie się w obszarze wykrywania funkcji NFC. Jeśli masz problemy z tworzeniem powiązania między opaską SmartBand 2 i urządzeniem z systemem Android™ za pomocą funkcji NFC, spróbuj nawiązać połączenie ręcznie, używając funkcji Bluetooth®. Aby otworzyć panel powiadomień i szybko przejść do aplikacji SmartBand 2 i Lifelog, wystarczy przeciągnąć pasek stanu w dół.

Jak skonfigurować opaskę SmartBand 2 za pomocą połączenia Bluetooth®

- 1 Upewnij się, że opaska SmartBand 2 jest całkowicie naładowana.
 - 2 **Urządzenie z systemem Android™**: Upewnij się, że masz zainstalowaną najnowszą wersję aplikacji SmartBand 2.
 - 3 Włącz opaskę SmartBand 2.
 - 4 **Urządzenie z systemem Android™**: Włącz funkcję Bluetooth® i wyszukaj urządzenia Bluetooth®, a następnie wybierz pozycję **SWR12** z listy dostępnych urządzeń.
 - 5 **Urządzenie z systemem Android™**: Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie. Po nawiązaniu połączenia z opaską SmartBand 2 na pasku stanu zostanie na chwilę wyświetlona ikona  (będzie ona stale widoczna w panelu powiadomień).
- 💡 Aby otworzyć panel powiadomień i szybko przejść do aplikacji SmartBand 2 i Lifelog, wystarczy przeciągnąć pasek stanu w dół.

Ponowne łączenie opaski SmartBand 2

Jeśli połączenie zostanie utracone, np. gdy połączone urządzenie z systemem Android™ znajdzie się poza zasięgiem, opaska SmartBand 2 krótko wibruje trzy razy, o ile włączono alarm o znalezieniu się poza zasięgiem, a następnie automatycznie podejmuje kilka prób ponownego nawiązania połączenia, jeśli komunikacja przez Bluetooth® jest włączona. Gdy automatyczne próby ponownego nawiązania połączenia nie powiodą się, możesz użyć przycisku zasilania w celu wymuszenia próby ponownego nawiązania połączenia lub skorzystać z funkcji NFC w celu ponownego połączenia tych dwóch urządzeń.

Jak wymusić próbę ponownego nawiązania połączenia przez opaskę SmartBand 2

- Naciśnij krótko przycisk zasilania.

Jak ponownie połączyć opaskę SmartBand 2 za pomocą funkcji NFC

- 1 **Urządzenie z systemem Android™**: Upewnij się, że funkcja NFC jest włączona, a ekran jest aktywny i odblokowany.
 - 2 Umieść urządzenie z systemem Android™ nad opaską SmartBand 2, tak aby obszary wykrywania funkcji NFC obu urządzeń przenikały się.
- 💡 Aplikacja SmartBand 2 zostanie automatycznie otwarta, gdy opaska SmartBand 2 połączy się z urządzeniem z systemem Android™ za pomocą funkcji NFC.


Resetowanie opaski SmartBand 2

Opaskę SmartBand 2 należy zresetować w przypadku zauważenia nieoczekiwanego działania lub jeśli wystąpi konieczność połączenia jej z innym urządzeniem.

Jak przywrócić ustawienia fabryczne

- 1 Włącz urządzenie SmartBand 2, otwórz aplikację SmartBand 2 na telefonie i stuknij ikonę opcji, a następnie wybierz pozycję „Zapomnij SmartBand 2”.
- 2 Wyczyść dane aplikacji hosta, wybierając pozycje **Ustawienia telefonu > Aplikacje > SmartBand 2 > Pamięć > Wyczyść dane**, lub odinstaluj aplikację SmartBand 2.
- 3 Wyłącz urządzenie SmartBand 2.
- 4 Naciśnij i przytrzymaj klawisz zasilania przez ponad 10 sekund.

Jak usunąć powiązanie opaski SmartBand 2

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2 >  > Zapomnij SmartBand**.
 - 2 Stuknij pozycję **OK**, aby potwierdzić.
- 💡 Aby usunąć powiązanie opaski SmartBand 2, możesz również użyć ustawień Bluetooth® na urządzeniu z systemem Android™.

Korzystanie z opaski SmartBand 2

Korzystanie z aplikacji SmartBand 2

W aplikacji SmartBand 2 na urządzeniu z systemem Android™ możesz wyświetlać i zmieniać ustawienia opaski SmartBand 2. Aplikacja SmartBand 2 umożliwia także sprawdzenie obecnego pulsu, stresu i aktywności fizycznej, np. kroków.

Otrzymywanie powiadomień

Opaskę SmartBand 2 możesz skonfigurować w taki sposób, aby wibrowała, gdy Twoje urządzenie z systemem Android™ odbierze połączenie przychodzące lub powiadomienie.

Wszystkie powiadomienia pojawiające się na pasku stanu połączonego urządzenia z systemem Android™ mogą być przekierowywane do opaski SmartBand 2. Powiadomienia, które mają być przekierowywane, możesz wybrać za pomocą aplikacji SmartBand 2.

Sposób powiadomienia	Wibracja	Diody
Połączenia przychodzące	Ciągła wibracja	Wszystkie diody ciągle migają na biało
Alarm inteligentnego budzenia	Ciągła wibracja	Niedostępne
Inne powiadomienia	Jednokrotna wibracja	Dioda A miga na ten sam kolor co dioda na urządzeniu z systemem Android™ przez 5 min

Jak włączyć funkcję otrzymywania powiadomień

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia**, a następnie przeciągnij suwaki obok pozycji **Wyłącz**, **Połączenie przychodzące** i **Powiadomienia** do pozycji „włączone”.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby włączyć funkcję otrzymywania powiadomień na opasce SmartBand 2.

Jak wybrać powiadomienia przekierowywane do opaski SmartBand 2

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia** > **Powiadomienia**.
- 2 Przeciągnij suwaki obok pozycji **Wyłącz** i **Powiadomienia** do pozycji „włączone”.
- 3 Stuknij pozycję **Włącz powiadomienia z**, a następnie wybierz żądane aplikacje.

Jak odrzucić połączenie przychodzące

- Naciśnij krótko przycisk zasilania.

Jak włączyć funkcję Słaba wibracja

- Przeciągnij suwak Słaba wibracja do pozycji „włączone”.

Rusz się

Urządzenie SmartBand 2 może przypominać o potrzebie wstania i przejścia kilku kroków po zbyt długim czasie nieaktywności.

Można określić interwał i przedział czasu dla tych powiadomień.

Jak włączyć funkcję Rusz się

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Rusz się**, a następnie przeciągnij suwaki pozycji „włączone”.

Mierzenie stresu i odpoczynku

Stres to naturalna część codzienności zapewniająca zdrowie i równowagę ogólnej kondycji organizmu. Wartości stresu i odpoczynku podawane przez opaskę SmartBand 2 to kombinacja pomiarów rytmu serca i jego zmienności. Opaska SmartBand 2 analizuje zmienność rytmu serca i ocenia, jak dobrze Twój organizm radzi sobie ze stresem w różnych sytuacjach w ciągu dnia.

Opaska SmartBand 2 może mierzyć rytm serca i jego zmienność nawet wtedy, gdy nie jest połączona z urządzeniem z systemem Android™. Dane zebrane przez pulsometr są przechowywane do 72 godzin i synchronizowane z urządzeniem z systemem Android™ po nawiązaniu z nim połączenia Bluetooth lub NFC.

- ! Zadaniem tego produktu jest pomoc w śledzeniu aktywności fizycznej i stylu życia. Nie jest to urządzenie medyczne i danych z niego pochodzących nie należy używać do podejmowania decyzji związanych ze zdrowiem (np. do zapobiegania, diagnozowania, monitorowania lub leczenia chorób bądź urazów) ani w zastępstwie porady lekarza. Firma Sony Mobile nie udziela żadnych gwarancji, że to urządzenie może być używane do celów medycznych ani że jest do nich odpowiednie. Przed rozpoczęciem nowego lub zmienionego programu ćwiczeń z wykorzystaniem tego urządzenia skontaktuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz rozrusznik serca lub korzystasz z innych urządzeń medycznych.
- ! Intensywne korzystanie z funkcji pomiaru pulsu i stresu zwiększa zużycie baterii.

Pomiar pulsu

Pomiar pulsu to standardowo zalecana metoda określania rytmu serca, który stanowi ogólny wskaźnik intensywności ćwiczeń. Puls jest wyrażony jako liczba uderzeń serca na minutę. Choć „puls” i „rytm serca” to dwa różne pojęcia, w tym podręczniku użytkownika są one używane w tym samym kontekście.

Poziomy stresu i odpoczynku

Stany stresu i odpoczynku są określane na podstawie zmienności rytmu serca. Rytm serca nigdy nie jest stały. Odstęp między dwoma kolejnymi uderzeniami ciągle się zmienia. Ta nieregularność jest nazywana zmiennością rytmu serca. Jeśli nieregularność uderzeń jest wysoka, organizm jest zrelaksowany lub odpoczywa. Jeśli nieregularność jest niska, oznacza to stres.

Czynności takie jak czytanie książki mogą powodować niski poziom stresu lub mogą nawet być uznawane za odpoczynek. Na przykład wykonywanie dużej liczby zadań w szkole lub pracy może powodować wskazanie wysokiego poziomu stresu. Należy przy tym pamiętać, że stres nie musi być negatywny. Może on oznaczać, że robisz coś ekscytującego lub po prostu dobrze się bawisz. Aby zrównoważyć okresy wysokiego stresu, musisz odpocząć, relaksując się lub dobrze się wysypiając. Średni poziom stresu może oznaczać produktywność bez większego wysiłku, typową podczas pracy i spotkań towarzyskich.

Odpoczynek zazwyczaj ma miejsce podczas snu. Na pomiary dotyczące odpoczynku może wpływać wiele czynników. Fizycznie aktywny styl życia, zdrowe odżywianie, niewielkie spożycie alkoholu i wyeliminowanie czynników powodujących stres pozwalają w długim okresie poprawić jakość odpoczynku podczas snu. Pozytywny wpływ na odpoczynek ma również unikanie intensywnej aktywności fizycznej i umysłowej przez dłuższy czas przed snem.

- ! Wartości stresu i odpoczynku podawane przez opaskę SmartBand 2 nie są pewnym źródłem danych do analizy ogólnej kondycji. Niezbyt intensywne ćwiczenia mogą być na przykład niepoprawnie zinterpretowane jako odpoczynek.
- ! Aby uzyskać informacje na temat stresu i odpoczynku, nie zdejmuj opaski SmartBand 2 na noc (przynajmniej przez jedną noc).

Jak opaska SmartBand 2 mierzy puls i stres

Opaska SmartBand 2 używa zielonych diod oraz światłoczułych fotodiod do wykrywania ilości krwi przepływającej przez nadgarstek w danym momencie. Migając diodami setki razy na sekundę, opaska SmartBand 2 może obliczyć liczbę uderzeń serca na minutę i podać szacunkowy rytm serca.

Czynniki wpływające na pomiar pulsu i stresu

Na działanie pulsometru opaski SmartBand 2 ma wpływ wiele czynników:

- Perfuzja skóry. Ilość krwi przepływająca przez skórę znacznie się różni u różnych osób, a dodatkowo ma na nią wpływ środowisko. Jeśli na przykład ćwiczysz w zimnie, perfuzja skóry w Twoim nadgarstku może być zbyt niska, aby czujnik pulsometru uzyskał wynik.
- Ruch. Rytmiczne ruchy, na przykład podczas biegania lub jazdy na rowerze, dają lepsze rezultaty niż ruchy nieregularne — wykonywane na przykład podczas grania w tenisa czy walki bokserskiej.
- Różnice w pigmentacji skóry. Trwałe lub tymczasowe zmiany skóry, na przykład tatuaże. Tusz, wzór i nasycenie niektórych tatuaży może blokować światło z czujnika, co utrudnia uzyskanie miarodajnych wyników.

Zapewnianie sprawnego działania pulsometru opaski SmartBand 2

Nawet w doskonałych warunkach opaska SmartBand 2 może nie uzyskiwać miarodajnego odczytu rytmu serca za każdym razem dla każdej osoby. W przypadku niewielkiego odsetka użytkowników pewne czynniki mogą nawet całkowicie uniemożliwić pomiar rytmu serca. Wykonaj następujące kroki, aby poprawić odczyt pulsometru:

- Dostosuj długość paska opaski SmartBand 2 w taki sposób, aby opaska była dobrze dopasowana do nadgarstka, ale nie uciskała. Jeśli opaska przemieszcza się na nadgarstku i pulsometr nie może wykonać prawidłowego pomiaru, mocniej zacisnij pasek.
- Wyczyść opaskę SmartBand 2, zwracając szczególną uwagę na czujnik pulsometru. Tę czynność należy wykonać zwłaszcza po ćwiczeniach lub aktywności powodującej mocne pocenie.

Automatyczny pomiar pulsu i stresu

Opaska SmartBand 2 mierzy puls oraz poziom stresu i odpoczynku ok. sześć razy w ciągu godziny.

Ręczny pomiar pulsu i stresu

Korzystając z opaski SmartBand 2 lub urządzenia z systemem Android™, możesz sprawdzić swój puls w dowolnym momencie.

Aby uzyskać najlepsze dane o rytmie serca podczas ćwiczeń, włącz pulsometr kilka minut przed ich rozpoczęciem, aby czujnik mógł wykryć puls.

- ! Podczas ręcznego pomiaru pulsu i stresu do opaski SmartBand 2 nie są przekazywane żadne powiadomienia z wyjątkiem połączeń przychodzących i alarmów.

Jak ręcznie zmierzyć puls i poziom stresu z poziomu urządzenia SmartBand 2

- 1 Aby rozpocząć pomiar pulsu i poziomu stresu, naciśnij dwukrotnie klawisz zasilania. Diody powiadomień będą migać na pomarańczowo na zmianę, a następnie, po zakończeniu pomiaru, równocześnie. Wyniki przedstawia SmartBand 2 na telefonie iPhone.
 - 2 Aby zakończyć pomiar, ponownie naciśnij dwukrotnie klawisz zasilania.
- ! Jeśli urządzenie SmartBand 2 nie będzie mogło wykryć pulsu, zawibruje trzy razy, a diody powiadomień będą na zmianę migać na pomarańczowo. Jeśli nie uda się uzyskać odczytu za pomocą pulsometru, popraw położenie urządzenia SmartBand 2 na nadgarstku lub wyczyść czujnik. Aby uzyskać więcej informacji na temat uzyskiwania bardziej precyzyjnych odczytów z pulsometru, przeczytaj artykuł *Zapewnianie sprawnego działania pulsometru opaski SmartBand 2* na stronie 11.

Jak ręcznie zmierzyć puls i poziom stresu z poziomu urządzenia z systemem Android™

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij pozycję **SmartBand 2**. Urządzenie SmartBand 2 natychmiast spróbuje odczytać wyniki z pulsometru i wyświetlić je w aplikacji Lifelog lub SmartBand 2.
- 2 Aby zakończyć pomiar, zamknij okno SmartBand 2.

Tryb STAMINA

Aby zmniejszyć zużycie baterii, możesz włączyć tryb STAMINA, w którym automatyczny pomiar pulsu i stresu jest wyłączony. Pomiar możesz uruchomić ręcznie nawet wtedy, gdy opaska SmartBand 2 działa w trybie STAMINA.

Jak włączyć lub wyłączyć tryb Tryb STAMINA

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
 - 2 Stuknij pozycję **Tryb STAMINA**, a następnie przeciągnij suwak do pozycji **Włącz/Wyłącz**.
- 💡 Aby tryb **Tryb STAMINA** był stosowany automatycznie, wybierz opcję **Gdy bateria jest rozładowana**.

Alarmy inteligentnego budzenia

W aplikacji SmartBand 2 możesz ustawić jeden lub kilka alarmów inteligentnego budzenia. Alarm inteligentnego budzenia wybiera najlepszy moment na pobudkę na podstawie danych o cyklu snu. Włączenie alarmu jest sygnalizowane ciągłymi wibracjami. Opaska SmartBand 2 obudzi Cię w ustawionym przedziale czasu budzenia, gdy wykryje fazę płytkiego snu (następującą po fazie głębokiego snu).

Jeśli na przykład alarm inteligentnego budzenia będzie ustawiony na godzinę od 6:30 do 7:00, alarm obudzi Cię w fazie płytkiego snu między godziną 6:30 i 7:00. Jeśli w tym okresie nie będziesz w fazie płytkiego snu, inteligentny alarm obudzi Cię o 7:00.

- ! Jeśli chcesz dodać, usunąć lub zmienić alarm inteligentnego budzenia, opaska SmartBand 2 musi być połączona z urządzeniem z systemem Android™.

Jak dodać alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij pozycję **+**.
- 3 Stuknij pozycję **Godzina** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty, a następnie stuknij pozycję **OK**.
- 4 Aby edytować okres, stuknij ikony plus lub minus obok pozycji **Okres budzenia**.
- 5 Stuknij pozycję **Powtórz** i zaznacz dni powtarzania alarmu, a następnie stuknij przycisk **OK**.
- 6 Po zakończeniu stuknij pozycję **ZAPISZ**.

Jak edytować istniejący alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij alarm, który chcesz edytować.
- 3 Edytuj opcje.
- 4 Po zakończeniu stuknij pozycję **ZAPISZ**.

Jak usunąć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij alarm, który chcesz usunąć.
- 3 Stuknij pozycję **USUŃ**.

Jak włączyć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**.
- 3 Przeciągnij suwak znajdujący się obok alarmu, który chcesz włączyć.

Jak opóźnić alarm inteligentnego budzenia, gdy opaska SmartBand 2 wibruje

- Naciśnij krótko przycisk zasilania.

Jak wyłączyć alarm inteligentnego budzenia, gdy opaska SmartBand 2 wibruje

- Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania, aż poczujesz krótką, jednokrotną wibrację opaski SmartBand 2.

Jak włączyć funkcję Słaba wibracja

- Przeciągnij suwak Słaba wibracja do pozycji „włączone”.

Powiadomienia alarmu o znalezieniu się poza zasięgiem

Włączenie funkcji powiadomień o znalezieniu się poza zasięgiem pozwala otrzymywać powiadomienia w przypadku zapomnienia urządzenia z systemem Android™. Gdy odległość między opaską SmartBand 2 i połączonym urządzeniem z systemem Android™ zwiększy się na tyle, że połączenie zostanie przerwane, opaska SmartBand 2 powiadomi o tym trzema krótkimi wibracjami. Ta funkcja jest domyślnie wyłączona.

Jak włączyć funkcję powiadomień o znalezieniu się poza zasięgiem

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia**, a następnie przeciągnij suwak obok pozycji **Alarm braku zasięgu** do pozycji „włączone”.

Nie przeszkadzać

Po włączeniu funkcji Nie przeszkadzać nie będą Cię rozpraszać żadne powiadomienia. Dopóki ta funkcja jest włączona, aktywny jest jedynie alarm inteligentnego budzenia.

Jak włączyć funkcję Nie przeszkadzać

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia** > **Nie przeszkadzać**, a następnie przeciągnij suwak obok pozycji **Wyłącz** do pozycji „włączone”.

Jak ustawić przedział czasu funkcji Nie przeszkadzać

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia** > **Nie przeszkadzać**, a następnie przeciągnij suwak obok pozycji **Wyłącz** do pozycji „włączone”.
- 3 Stuknij pozycję **Początek** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty, a następnie stuknij pozycję **OK**.
- 4 Stuknij pozycję **Koniec** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty, a następnie stuknij pozycję **OK**.

Zdalne sterowanie

Za pomocą opaski SmartBand 2 możesz sterować odtwarzaniem multimediiów oraz aplikacją Znajdź telefon na połączonym urządzeniu z systemem Android™. Opaska SmartBand 2 umożliwia wybranie aplikacji, którą będziesz sterować. Po wybraniu aplikacji multimediiów możesz sterować odtwarzaniem multimediiów na urządzeniu z systemem Android™. Jeśli wybierzesz aplikację Znajdź telefon, możesz włączyć głośny dzwonek urządzenia z systemem Android™.

- ! Gdy opaska SmartBand 2 jest używana do zdalnego sterowania, trzy diody powiadomień świecą na niebiesko.

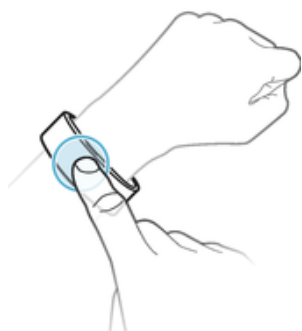
Jak włączyć funkcję zdalnego sterowania

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Pilot**, a następnie przeciągnij suwak obok pozycji **Wyłącz** do pozycji „włączone”.

Jak wybrać aplikację do zdalnego sterowania

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Pilot**, a następnie przeciągnij suwak obok pozycji **Wyłącz** do pozycji „włączone”.
- 3 Stuknij pozycję **Aktywna funkcja**, a następnie wybierz aplikację.

Jak sterować odtwarzaniem muzyki na urządzeniu z systemem Android™ za pomocą opaski SmartBand 2



- 1 Upewnij się, że opaska SmartBand 2 jest połączona z urządzeniem z systemem Android™.
- 2 Wybierz odtwarzacz muzyki jako aplikację, którą będziesz sterować za pomocą opaski SmartBand 2.
- 3 Naciśnij krótko przycisk zasilania opaski SmartBand 2.
- 4 Aby rozpocząć lub wstrzymać odtwarzanie pliku muzycznego, stuknij raz opaskę SmartBand 2. Aby przejść do następnego pliku muzycznego, stuknij opaskę dwa razy. Aby przejść do poprzedniego pliku muzycznego, stuknij opaskę trzy razy.
- 5 Aby zakończyć zdalne sterowanie, naciśnij krótko przycisk zasilania lub nie stukaj opaski SmartBand 2 przez 10 sekund. Trzy niebieskie diody powiadomień zostaną wyłączone.

Łączenie z usługą Google Fit

Opaski SmartBand 2 możesz używać wraz z usługą online do monitorowania kondycji i sprawności firmy Google, Google Fit. Korzystając z aplikacji Google Fit, możesz zbierać, śledzić i przechowywać dane o kondycji online.

Jak połączyć opaskę SmartBand 2 z usługą Google Fit

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
- 2 Stuknij pozycję **Google Fit**, przeciągnij suwak obok pozycji **Wyłącz** do pozycji „włączone”, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby potwierdzić konto Google.

Aplikacje innych firm

Urządzenia SmartBand 2 można używać jako pulsometru za pośrednictwem aplikacji innych firm do monitorowania kondycji.

Jak nawiązać połączenie z aplikacjami innych firm

- ! Aplikacja hosta tymczasowo rozłącza się podczas konfigurowania aplikacji innych firm. Upewnij się, że podczas konfigurowania nie są połączone żadne wcześniej zainstalowane aplikacje innych firm.
- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij kolejno pozycje **SmartBand 2** > ☰ > **Ustawienia**.
 - 2 Stuknij pozycję **Aplikacje innych firm**, stuknij przycisk **OK** i włącz dostępność urządzenia **SmartBand 2** dla innych aplikacji na kilka minut.
 - 3 Stuknij przycisk OK, ROZUMIEM, aby odrzucić komunikat.
- 💡 Stuknij przycisk **Anuluj**, aby zakończyć proces łączenia.

Diody powiadomień

Stan opaski SmartBand 2 możesz określić dzięki trzem diodom powiadomień znajdującym się na urządzeniu.

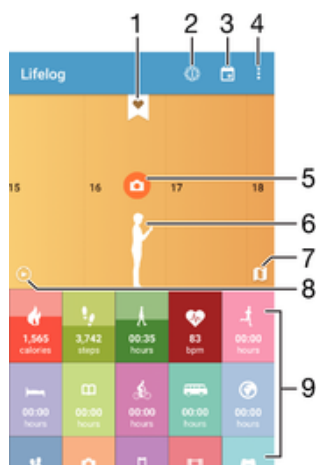
Jak świecą diody powiadomień	Stan opaski SmartBand 2
Diody zaczynają świecić na biało jedna po drugiej, a następnie gasną równocześnie	Włączono
Diody równocześnie zaczynają świecić na biało, a następnie gasną jedna po drugiej	Wyłączono
Dioda A miga na zielono	Resetowanie do ustawień fabrycznych lub aktualizowanie oprogramowania sprzętowego
Dioda A miga na niebiesko	Łączenie z urządzeniem z systemem Android™
Diody zaczynają świecić na niebiesko jedna po drugiej, a następnie gasną równocześnie	Połączono z urządzeniem z systemem Android™
Diody zaczynają świecić na biało jedna po drugiej, a następnie gasną równocześnie	Nie połączono z urządzeniem z systemem Android™
Wszystkie diody ciągle migają na pomarańczowo	Ręczny pomiar pulsu oraz poziomów stresu i odpoczynku
Wszystkie diody ciągle migają na niebiesko	Zdalne sterowanie
Wszystkie diody ciągle migają na czerwono	Niski poziom naładowania baterii
Wszystkie diody ciągle migają na biało	Połączenia przychodzące
Dioda A miga na ten sam kolor co dioda na urządzeniu z systemem Android™ przez 5 min	Inne powiadomienia

Rejestrowanie czynności za pomocą aplikacji Lifelog

Używanie aplikacji Lifelog

Aplikacja Lifelog służy do rejestrowania aktywności fizycznej, towarzyskiej i rozrywkowej. Możesz na przykład monitorować poziom stresu i regeneracji oraz sprawdzać, jak długo chodzisz lub biegasz. Aplikacja informuje także o zrobionych zdjęciach i słuchanej muzyce. Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Lifelog, pobierz ją ze sklepu Google Play™, a następnie załóż konto.

- ! Statystyki dotyczące aktywności fizycznej (np. dystans pokonany pieszo czy licznik kalorii) generowane przez aplikację Lifelog bazują na wprowadzonych informacjach o wzroście i wadze użytkownika. Wyniki mogą być inne w przypadku różnych użytkowników. Do synchronizowania danych z aplikacją Lifelog na urządzeniu z systemem Android™ jest wymagane połączenie internetowe.
- ! Aplikacja Lifelog ułatwia śledzenie codziennej aktywności, w tym wykonywanych ćwiczeń. Produkty Smart nie są jednak urządzeniami medycznymi, a dane z aplikacji Lifelog nie powinny zastępować konsultacji z lekarzem.



- 1 Wyświetlanie szczegółowych informacji o zakładce Life Bookmark.
- 2 Wyświetlanie listy interesujących informacji Lifelog, np. porównania kroków z innymi osobami.
- 3 Wyświetlanie całej aktywności zarejestrowanej dla wybranego dnia.
- 4 Wyświetlanie opcji menu.
- 5 Wyświetlanie informacji o użyciu aplikacji.
- 6 Wyświetlanie dziennika aktywności fizycznej.
- 7 Przełączanie między pulpitem nawigacyjnym a widokiem mapy.
- 8 Wyświetlanie całej aktywności zarejestrowanej od początku dnia.
- 9 Pulpit nawigacyjny aktywności.

Jak skonfigurować konto w aplikacji Lifelog

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie i zaakceptuj warunki używania.
- 3 Utwórz nowe lub wybierz istniejące konto.
- 4 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby utworzyć konto aplikacji Lifelog.

Jak zalogować się w aplikacji Lifelog

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie i zaakceptuj warunki używania.

Dostosowywanie długości kroku dla chodu i biegu

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 Lifelog są za mało precyzyjne, możesz dostosować długość kroku.

Jak dostosować długość kroku dla chodu

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

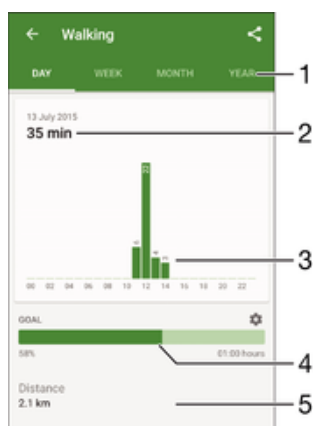
Omówienie okna aktywności



- 1 Wyświetlanie liczby kalorii spalonych w wyniku ćwiczeń i bez ćwiczeń.
- 2 Wyświetlanie godzin snu i sprawdzanie jego jakości na podstawie zebranych informacji.
- 3 Wyświetlanie liczby zrobionych kroków zarejestrowanych w aplikacji Lifelog.
- 4 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na rowerze dłuższego niż kilka chwil.
- 5 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego na spacerach dłuższych niż kilka kroków.
- 6 Wyświetlanie całkowitego czasu spędzonego w środkach transportu dłuższego niż kilka chwil.
- 7 Wyświetlanie historii pulsu oraz poziomów stresu i odpoczynku zapisanych w aplikacji Lifelog.
- 8 Wyświetlanie czasu korzystania z aplikacji do komunikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych aplikacji, takich jak Telefon i Wiadomości firmy Sony.
- 9 Wyświetlanie całkowitego czasu poświęconego na bieganie przy wysokiej liczbie kroków na minutę i dystansie dłuższym niż kilka kroków.
- 10 Wyświetlanie liczby zrobionych zdjęć.

- 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 usługi Google Play™.
- 14 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.
- 15 Umożliwia edytowanie widoku w celu wyświetlania lub ukrywania aktywności.
- 16 Wyświetlanie czasu spędzonego na słuchaniu muzyki za pomocą aplikacji pobranych z usługi Google Play™ oraz niektórych innych aplikacji, takich jak aplikacja Muzyka.
- 17 Wyświetlanie wszystkich zapisanych zakładek Life Bookmark.

Przegląd aktywności



- 1 Wyświetlanie danych w widoku dziennym, tygodniowym, miesięcznym lub rocznym.
- 2 Wyświetlanie bieżącej aktywności w różnych jednostkach.
- 3 Wyświetlanie intensywności aktywności w wybranej jednostce.
- 4 Wyświetlanie bieżącego stanu osiągnięcia celu.
- 5 Szczegóły dotyczące aktywności.

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**.


Edytowanie zarejestrowanej aktywności

Aplikacja Lifelog potrafi rozpoznać cztery typy aktywności ruchowej: spacer, bieg, jazda na rowerze i jazda innym środkiem transportu. W razie potrzeby możesz zmienić typ zarejestrowanej aktywności lub usunąć pozycję snu.

Jak zmienić typ aktywności ruchowej

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Przesuń palcem w lewo lub w prawo na osi czasu, aby przejść do zarejestrowanej aktywności ruchowej, którą chcesz zmienić.
- 3 Stuknij animację aktywności ruchowej, a następnie stuknij pozycję  > Edytuj aktywność.
- 4 Wybierz typ aktywności, a następnie stuknij pozycję **GOTOWE**.

Jak usunąć pozycję snu

- 1 Na ekranie głównym aplikacji urządzenia z systemem Android™ znajdź i stuknij pozycję **Lifelog**.
- 2 Przesuń palcem w lewo lub w prawo na osi czasu, aby przejść do zarejestrowanej pozycji snu, którą chcesz usunąć.
- 3 Stuknij animację snu, a następnie stuknij pozycję  > USUŃ.

Synchronizowanie danych z aplikacją Lifelog

Gdy opaska SmartBand 2 jest połączona z urządzeniem z systemem Android™, dane są automatycznie synchronizowane z aplikacją Lifelog. Gdy opaska SmartBand 2 zostanie odłączona od urządzenia z systemem Android™, może wciąż gromadzić dane, aż do momentu zapelnienia pamięci. Dlatego zaleca się regularne synchronizowanie danych między urządzeniami w celu zwolnienia pamięci w opasce SmartBand 2.

Ważne informacje

Używanie urządzenia SmartBand 2 w warunkach dużej wilgotności i zapylenia

Urządzenie SmartBand 2 jest odporne na wodę i pył, dlatego nie musisz się martwić, jeśli złapie Cię deszcz lub będzie trzeba je umyć pod kranem. Należy jednak pamiętać, że urządzenie SmartBand 2 jest zabezpieczone wyłącznie przed słodką i chlorowaną wodą, na głębokości do 3 m i przez maksymalnie 30 minut. Po pływaniu należy opłukać urządzenie SmartBand 2 pod bieżącą wodą i je wysuszyć. Nieprawidłowe korzystanie z urządzenia SmartBand 2 spowoduje unieważnienie gwarancji. Urządzenie ma certyfikaty IP (Ingress Protection) IP65 i IP68. Więcej informacji można znaleźć pod adresem support.sonymobile.com.

Urządzenie SmartBand 2 jest wyposażone w port USB bez osłony. Ten port USB musi być całkowicie suchy, zanim podłączy się do niego przewód w celu naładowania urządzenia. Jeśli urządzenie SmartBand 2 zostanie wystawione na kontakt z wodą, a port USB zostanie zamoczony, wytrzyj urządzenie SmartBand 2 suchą ściereczką z mikrofibry i potrząśnij nim kilka razy z portem USB skierowanym w dół. Powtarzaj tę procedurę, dopóki w porcie USB nie będzie już widać wilgoci.

Gwarancja nie obejmuje zniszczeń ani uszkodzeń wynikających z niewłaściwego użycia lub użytkowania urządzenia SmartBand 2 w sposób niezgodny z instrukcjami firmy Sony Mobile. Więcej informacji o gwarancji zawiera sekcja Ważne informacje w witrynie support.sonymobile.com.

Informacje prawne

Sony SWR12

Zadaniem tego produktu jest pomoc w śledzeniu aktywności fizycznej i stylu życia. Nie jest to urządzenie medyczne i danych z niego pochodzących nie należy używać do podejmowania decyzji związanych ze zdrowiem (np. do zapobiegania, diagnozowania, monitorowania lub leczenia chorób bądź urazów) ani w zastępstwie porady lekarza. Firma Sony Mobile nie udziela żadnych gwarancji, że to urządzenie może być używane do celów medycznych ani że jest do nich odpowiednie. Przed rozpoczęciem nowego lub zmienionego programu ćwiczeń z wykorzystaniem tego urządzenia skontaktuj się z lekarzem, zwłaszcza jeśli masz rozrusznik serca lub korzystasz z innych urządzeń medycznych.



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

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

Wszelkie prawa zastrzeżone.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

Współdziałanie i zgodność między urządzeniami Bluetooth® mogą się różnić. Urządzenie na ogół współdziała 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.

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

Declaration of Conformity for SWR12

CE 0682

Hereby, Sony Mobile declares that the equipment type **RD-0071** is in compliance with Directive: **2014/53/EU**. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: <http://www.compliance.sony.de/>

С настоящото Sony Mobile декларира, че радиосъоръжение тип **RD-0071** е в съответствие с Директива; **2014/53/ЕС**. Цялостният текст на ЕС декларацията за съответствие може да се намери на следния интернет адрес: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile ovime izjavljuje da je radijska oprema tipa **RD-0071** u skladu s Direktivom; **2014/53/EU**. Cjeloviti tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile tímto prohlašuje, že radiové zařízení typ **RD-0071** je v souladu se směrnicí; **2014/53/EU**. Úplné znění EU prohlášení o shodě je k dispozici na této internetové adrese: <http://www.compliance.sony.de/>

Hermed erklarer Sony Mobile, at radioudstyrstypen **RD-0071** er i overensstemmelse med direktiv; **2014/53/EU**. EU-overensstemmelseserklaringens fulde tekst kan findes på følgende internetadresse: <http://www.compliance.sony.de/>

Hierbij verklaart Sony Mobile dat het type radioapparatuur **RD-0071** conform is met Richtlijn; **2014/53/EU**. De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres: <http://www.compliance.sony.de/>

Käesolevaga deklareerib Sony Mobile, et käesolev raadioseadme tüüp **RD-0071** vastab direktiivi; **2014/53/EL** nõuetele. ELi vastavusdeklaratsiooni täielik tekst on kättesaadav järgmisel internetiaadressil: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile vakuuttaa, että radiolaitetyypin **RD-0071** on direktiivin; **2014/53/EU** mukainen. EU-vaatimustenmukaisuusvakuutuksen täysimittainen teksti on saatavilla seuraavassa internetosoitteessa: <http://www.compliance.sony.de/>

Le soussigné, Sony Mobile, déclare que l'équipement radioélectrique du type **RD-0071** est conforme à la directive; **2014/53/UE**. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: <http://www.compliance.sony.de/>

Hiermit erklärt Sony Mobile, dass der Funkanlagentyp **RD-0071** der Richtlinie; **2014/53/EU** entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: <http://www.compliance.sony.de/>

Με την παρούσα η Sony Mobile, δηλώνει ότι ο ραδιοεξοπλισμός **RD-0071** πληροί τους όρους της οδηγίας; **2014/53/ΕΕ**. Το πλήρες κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης ΕΕ διατίθεται στην ακόλουθη ιστοσελίδα στο διαδίκτυο: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile igazolja, hogy a **RD-0071** típusú rádióberendezés megfelel a; **2014/53/EU** irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege elérhető a következő internetes címen: <http://www.compliance.sony.de/>

Il fabbricante, Sony Mobile, dichiara che il tipo di apparecchiatura radio **RD-0071** è conforme alla direttiva; **2014/53/EU**. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Ar šo Sony Mobile deklarē, ka radioiekārta **RD-0071** atbilst Direktīvai; **2014/53/ES**. Pilns ES atbilstības deklarācijas teksts ir pieejams šādā interneta vietnē: <http://www.compliance.sony.de/>

Mes, Sony Mobile, patvirtiname, kad radijo įrenginių tipas **RD-0071** atitinka Direktyvą; **2014/53/ES**. Visas ES atitikties deklaracijos tekstas prieinamas šiuo interneto adresu: <http://www.compliance.sony.de/>

Il-Kumpanija Sony Mobile tiddikjara li t-tagħmir tar-radju tat tip **RD-0071** huwa konformi mad-Direttiva; **2014/53/EU**. It-test sħiħ tad-dikjarazzjoni ta' konformita tal-UE huwa disponibbli f'dan l-indirizz tal-Internet li ġej: <http://www.compliance.sony.de/>

Herved erklarer Sony Mobile at radioutstyr typen **RD-0071** er i samsvar med direktiv; **2014/53/EU**. EU-erklaring fulltekst finner du på Internett under: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego **RD-0071** jest zgodny z dyrektywą; **2014/53/UE**. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: <http://www.compliance.sony.de/>

O(a) abaixo assinado(a) Sony Mobile declara que o presente tipo de equipamento de rádio **RD-0071** está em conformidade com a Diretiva; **2014/53/UE**. O texto integral da declaração de conformidade está disponível no seguinte endereço de Internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Prin prezenta, Sony Mobile declară că tipul de echipament radio **RD-0071** este în conformitate cu Directiva; **2014/53/UE**. Textul integral al declarației UE de conformitate este disponibil la următoarea adresă internet: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile potrjuje, da je tip radijske opreme **RD-0071** skladden z Direktivo; **2014/53/EU**. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu: <http://www.compliance.sony.de/>

Sony Mobile týmto vyhlasuje, že rádiové zariadenie typu **RD-0071** je v súlade so smernicou; **2014/53/EÚ**. Úplné EÚ vyhlásenie o zhode je k dispozícii na tejto internetovej adrese: <http://www.compliance.sony.de/>

Por la presente, Sony Mobile declara que el tipo de equipo radioeléctrico **RD-0071** es conforme con la Directiva; **2014/53/UE**. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección Internet siguiente: <http://www.compliance.sony.de/>

Härmed försäkras Sony Mobile att denna typ av radioutrustning **RD-0071** överensstämmer med direktiv; **2014/53/EU**. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: <http://www.compliance.sony.de/>

Bu belgeyle, Sony Mobile Communications Inc., **RD-0071** tipi telsiz cihazının **2014/53/EU** sayılı Direktife uygun olduğunu beyan etmektedir. AB Uygunluk beyanının tüm metnine şu internet adresinden ulaşılabilir: <http://www.compliance.sony.de/>

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.

Alimentación: 3,7 Vcc

Industry Canada Statement

This device complies with Industry Canada's licence-exempt RSSs. 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.

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; (2)

l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.