

دليل المستخدم

SmartBand 2 (لنظام iOS)
SWR12

المحتويات

3	الأساسيات
3	مقدمة
3	نظرة عامة على الأجهزة
4	شحن جهاز SmartBand 2
5	التركيب
5	ارتداء SmartBand 2
6	التشغيل وإيقاف التشغيل
7	إعداد SmartBand 2
7	التحضير لاستخدام SmartBand 2
7	إعادة توصيل SmartBand 2
7	إعادة ضبط جهاز SmartBand 2
8	استخدام SmartBand 2
8	استخدام تطبيق SmartBand 2
8	تلقي الإشعارات
8	متابعة
8	قياس الإجهاد والتعافي
10	تنبيهات الإيقاظ الذكي
11	إشعارات تنبيه الخروج من النطاق
12	عدم الإزعاج
12	التحكم عن بعد
12	الاتصال بتطبيق Health
13	مصايح الإشعار
14	معلومات مهمة
14	استخدام SmartBand 2 في البيئات المطيرة والملينة بالغبار
14	معلومات قانونية

الأساسيات

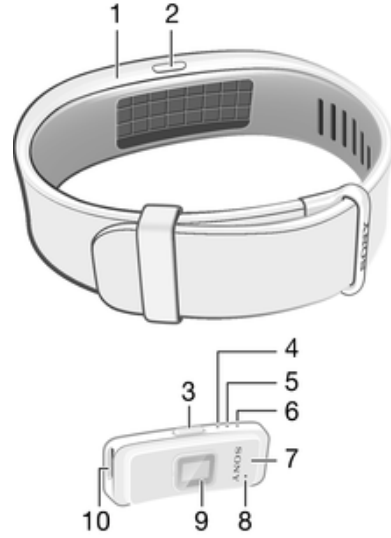
مقدمة

يعد جهاز SmartBand 2 منتجاً مرافقاً يتصل لاسلكياً عبر Bluetooth® بجهاز iPhone. ونظراً لأنه يمكن ارتداؤه في معصمك السائد، فإنه يمكنه مساعدتك في مراقبة حركات جسدك والتفاعل مع جهاز iPhone لإنشاء بيانات حول حياتك وعاداتك اليومية. على سبيل المثال، يقوم SmartBand 2 بعد خطواتك وتسجيل بيانات حول حالتك البدنية أثناء المشي أو الركض.

جهاز SmartBand 2 هو جهاز يمكنك ارتداؤه يومياً، وبه مستشعر يراقب نبضك ويساعدك على تحديد معدل ضربات قلبك. عند استخدام SmartBand 2 مع جهاز iPhone متوافق، يمكنك استخدامه لتلقي إشعارات وإدارة تنبيهاتك ومكالماتك الهاتفية.

حتى تتمكن من البدء في استخدام SmartBand 2، يجب تنزيل تطبيق SmartBand 2 وإعداد الملحق للعمل مع جهاز iPhone. تأكد من عمل جهاز iPhone بنظام الإصدار 8.2 أو أعلى.

نظرة عامة على الأجهزة



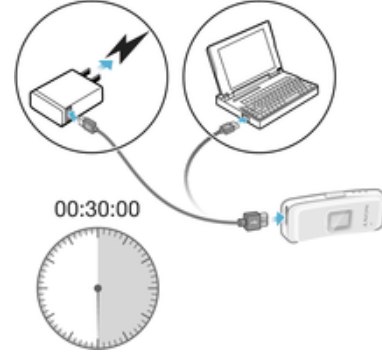
1	رباط المعصم
2	غطاء مفتاح التشغيل
3	مفتاح التشغيل
4	ضوء الإشعار أ
5	ضوء الإشعار ب
6	ضوء الإشعار ج
7	الجزء الرئيسي
8	فتحة التهوية
9	مستشعر معدل ضربات القلب
10	منفذ USB صغير

! لا تُستخدم فتحة التهوية لإعادة تعيين الجهاز. لا تُدخل أشياء حادة في الفتحة ولا تُدخلها بقوة؛ حتى لا تُعرض الفتحة للتلف.

شحن جهاز SmartBand 2

قبل استخدام جهاز SmartBand 2 لأول مرة، يجب شحنه لمدة 30 دقيقة تقريبًا. يوصى باستخدام أجهزة الشحن من Sony.
يتم إيقاف تشغيل جهاز SmartBand 2 تلقائيًا عند توصيل الشاحن. ولا يمكنك تشغيل الجهاز والشاحن متصل به.

لشحن جهاز SmartBand 2



- 1 قم بتوصيل أحد طرفي كبل USB بالشاحن أو بمنفذ USB في كمبيوتر.
- 2 قم بتوصيل الطرف الآخر للكبل في منفذ USB الصغير بجهاز SmartBand 2.
- 3 أثناء شحن البطارية، يتغير لون مصباح الإشعار أ. يتغير مصباح الإشعار إلى الأخضر عند وصول مستوى شحن البطارية إلى 90%.

تأكد أن منفذ USB جاف قبل إدخال كبل USB به.

يتوقف تشغيل SmartBand 2 عند التوصيل بشاحن، ويعود إلى حالة التشغيل/إيقاف التشغيل السابقة عند فصل الشاحن.

حالة مصباح الإشعار للبطارية

ضوء أحمر	يجري شحن البطارية ومستوى الشحن أقل من 15%.
ضوء برتقالي	يجري شحن البطارية ومستوى الشحن بين 15% و 90%.
ضوء أخضر	يجري شحن البطارية ومستوى الشحن أكثر من 90%.

للتحقق من مستوى بطارية SmartBand 2

من جهاز iPhone، ابحث عن SmartBand 2 وانقر فوقه. تظهر النسبة المئوية لمستوى البطارية على الشاشة الرئيسية لتطبيق تطبيق SmartBand 2.

يتعذر عليك التحقق من مستوى بطارية عندما يكون SmartBand 2 قيد الشحن.

إشعار بانخفاض مستوى شحن البطارية

عند وصول بطارية SmartBand 2 إلى مستوى معين، يهتز الجهاز ويبدأ الضوء الأحمر في الوميض كل 4 ثوانٍ حتى تقوم بشحن الجهاز أو يتوقف عن التشغيل. يتم تشغيل إشعار انخفاض مستوى شحن البطارية عندما يتبقى حوالي 5 دقائق في وضع "نشاط القلب" و75 دقيقة في وضع STAMINA. ويختلف الوقت حسب الاستخدام. عندما يكون مستوى شحن البطارية أقل من 1%، يتوقف تشغيل SmartBand 2 تلقائيًا. يجب شحن SmartBand 2 عندما ينفد شحن البطارية.

في حالة تشغيل وظيفة "عدم الإزعاج"، لن تحصل على إشعار انخفاض مستوى شحن البطارية.

التركيب

لإضفاء طابع شخصي على جهاز SmartBand 2، يمكنك استبدال رباط المعصم بأشرطة ذات ألوان مختلفة، يمكن شراؤها بشكل منفصل.

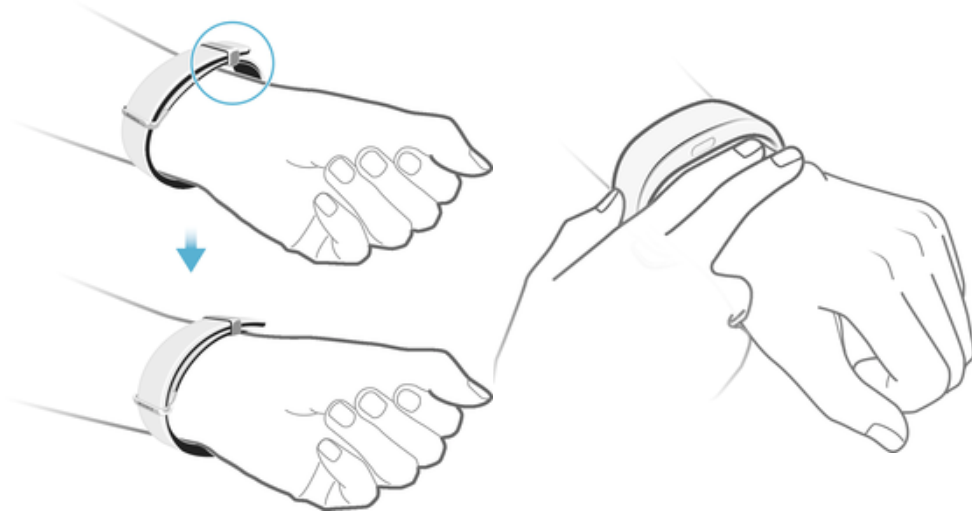
لتركيب جهاز SmartBand 2



- أدخل الوحدة الداخلية في رباط المعصم بطريقة يكون فيها مفتاح التشغيل تحت غطاء مفتاح التشغيل.

ارتداء SmartBand 2

يجب ارتداء SmartBand 2 على اليد التي تستخدمها كثيراً، ووضعه الجهاز على معصمك فوق عظمة الرسغ بمقدار إصبعين. ارتد SmartBand 2 على معصمك مع إطباقه بشكل مريح، بحيث لا يكون مرتخياً ولا شديد الإحكام. حتى يراقب SmartBand 2 نبضك، يجب أن يظل في مكانه على معصمك. أثناء إجرائك تمارين، أحكم رباط المعصم قليلاً. وعند الانتهاء، أرخ رباط المعصم.



العناية بجهاز SmartBand 2 وجلدك

لتجنب تهيج جلدك، اضبط السوار بشكل صحيح بحيث يحيط بمعصمك، ونظّف SmartBand 2 باستمرار. اغسل جهاز SmartBand 2 بماء عذب تحت صنوبر وجفّفه تماماً؛ وبخاصة بعد إجراء أنشطة فاسية أو التعرّق الشديد أو كشف الجهاز بمناطق مفتوحة.

وإذا بدأت تعاني من تهيج جلدي أو تفاعل ناتج عن حساسية، فتوقف عن ارتداء SmartBand 2. اتصل بطبيبك إذا استمرت الأعراض.

التشغيل وإيقاف التشغيل

لتشغيل SmartBand 2

- اضغط مع الاستمرار على مفتاح التشغيل، حتى يهتز جهاز SmartBand 2. يتم تشغيل جميع مصابيح الإشعاعات واحداً تلو الآخر، ثم تنطفئ.
- ! عند تشغيل جهاز SmartBand 2 للمرة الأولى، يدخل تلقائياً في وضع الاقتران ويومض ضوء الإشعاع أ حتى يتم توصيل جهاز SmartBand 2 بجهاز.

لإيقاف تشغيل SmartBand 2

- اضغط مع الاستمرار على مفتاح التشغيل، حتى يهتز جهاز SmartBand 2. تضيء جميع مصابيح الإشعاع معاً، ثم تنطفئ واحداً تلو الآخر.

إعداد SmartBand 2

التحضير لاستخدام SmartBand 2

حتى يعمل SmartBand 2 بشكل صحيح، يجب تثبيت أحدث إصدار من تطبيق SmartBand 2 على جهاز iPhone، ثم إقران جهاز SmartBand 2 وتوصيله بجهاز iPhone باستخدام تقنية Bluetooth®.

إعداد SmartBand 2 باستخدام Bluetooth®

- 1 تأكد من شحن جهاز SmartBand 2 تماماً ومن أنه قيد التشغيل.
 - 2 من جهاز iPhone، تأكد من تثبيت تطبيق تطبيق SmartBand 2 وتحديثه إلى أحدث إصدار.
 - 3 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم اتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.
- ! قد يلزمك تحديث البرنامج الثابت لـ SmartBand 2 بعد نجاح الإقران مع جهاز iPhone.
- 💡 إن لم ترَ شاشة المقدمة، فيمكنك النقر سريعاً فوق علامة التبويب SmartBand 2 بتطبيق تطبيق SmartBand 2 للحصول على المساعدة بشأن توصيل جهازك.

إعادة توصيل SmartBand 2

في حالة فقد الاتصال، يقوم SmartBand 2 بإجراء سلسلة من محاولات إعادة الاتصال تلقائياً. في حالة فشل الاتصال التلقائي، يمكنك استخدام مفتاح التشغيل لإجبار الملحق يدوياً على تجربة إعادة الاتصال بجهاز iPhone.

كيفية إجبار SmartBand 2 على محاولة إعادة الاتصال

- اضغط لفترة وجيزة على مفتاح التشغيل في جهاز SmartBand 2 أو انقر نقرًا سريعاً فوق بحث عن SmartBand 2 ضمن علامة التبويب SmartBand 2 بتطبيق تطبيق SmartBand 2 على جهاز iPhone.
- ! إذا ظلت تواجه مشكلات في الاتصال بجهاز iPhone، فانقر فوق زر المساعدة ضمن علامة التبويب SmartBand 2 بتطبيق تطبيق SmartBand 2 واتبع التعليمات التي تظهر على الشاشة.

إعادة ضبط جهاز SmartBand 2

أعد ضبط جهاز SmartBand 2 إذا كان يعمل بطريقة غير متوقعة، أو أردت توصيله بجهاز جديد.

إجراء إعادة ضبط إعدادات المصنع

- 1 قم بإيقاف تشغيل SmartBand 2.
- 2 اضغط مع الاستمرار على مفتاح التشغيل لمدة تتراوح من 5 إلى 10 ثوانٍ حتى يبدأ الضوء الأخضر في الوميض.

إلغاء إقران SmartBand 2

- 1 من جهاز iPhone، ابحث عن وانقر فوق إعدادات < Bluetooth.
- 2 ابحث عن SWR12 وانقر فوق ①، ثم انقر فوق نسيان هذا الجهاز.
- 3 انقر فوق نسيان الجهاز للتأكيد.

استخدام SmartBand 2

استخدام تطبيق SmartBand 2

يمكنك عرض الإعدادات وتغييرها لجهاز SmartBand 2 باستخدام تطبيق SmartBand 2 على جهاز iPhone. يمكنك أيضاً عرض النبض والإجهاد والأنشطة البدنية الحالية، كالخطوات، من تطبيق SmartBand 2.

تلقي الإشعارات

يمكن تعيين SmartBand 2 بحيث يهتز عند الحصول على مكالمة واردة أو إشعار من جهاز iPhone. جميع الإشعارات التي يستقبلها جهاز iPhone متصل يمكن إعادة توجيهها إلى SmartBand 2.

الإشعار بشأن	ملاحظات عن الاهتزاز	ملاحظات عن المصايح
مكالمات واردة	الاهتزاز بشكل مستمر	تومض جميع المصايح بالأبيض باستمرار
تنبيه الإيقاظ الذكي	الاهتزاز بشكل مستمر	غير متاح
إشعارات أخرى	الاهتزاز مرة واحدة	تومض جميع المصايح باللون الأبيض لمدة 5 دقائق

لتشغيل إشعارات

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق إشعارات، ثم اسحب أشرطة التمرير الموجودة بجانب المكالمات الواردة وتطبيقات أخرى إلى وضع التشغيل.

كيفية رفض مكالمة واردة

- اضغط لفترة وجيزة على مفتاح التشغيل.

لتشغيل وظيفة اهتزاز منخفض

- اسحب شريط التمرير اهتزاز منخفض إلى موضع التشغيل.

متابعة

يمكن لـ SmartBand 2 تتبعك للاستيقاظ وقطع بضع خطوات عندما تكون ساكنًا لفترة طويلة. يمكن أيضاً إدارة الفواصل والإطار الزمني لتلك التنبهات.

لتشغيل وظيفة متابعة

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق متابعة، ثم اسحب أشرطة التمرير إلى وضع التشغيل.

قياس الإجهاد والتعافي

الإجهاد هو جزء طبيعي من الحياة اليومية، ويسهم في جعل حالة الفرد العامة صحية ومتوازنة. تشير قيم الإجهاد والتعافي التي يقدمها SmartBand 2 إلى مزيج من معدل ضربات القلب (HR) وتقلب معدل ضربات القلب (HRV). يحلل SmartBand 2 تقلب معدل ضربات القلب (HRV) ويقدر مدى تعامل جسمك مع مستويات الإجهاد أثناء مختلف المواقف على مدى اليوم.

يمكن أن يقيس SmartBand 2 معدل ضربات القلب (HR) وتقلب معدل ضربات القلب (HRV) حتى في حالة فصل الجهاز من جهاز iPhone. تُخزن البيانات التي يتم تجميعها باستخدام مستشعر معدل ضربات القلب لما يصل إلى 72 ساعة، وتتم مزامنتها إلى جهاز iPhone عند توصيله عبر Bluetooth.

هذا المنتج مصمم لمساعدتك في تعقب تمارينك ونمط حياتك. وهو ليس جهازاً طبياً، ويجب ألا يُستعان بالبيانات التي يتم الحصول عليها منه في اتخاذ قرارات طبية (كالوقاية من مرض أو إصابة أو تشخيصها أو مراقبتها أو

علاجهما)، كما لا تعد تلك البيانات بديلاً عن استشارة اختصاصي طبي. تُخلى Sony Mobile مسؤوليتها عن ضمان إمكانية استخدام هذا الجهاز في الأغراض الطبية أو ملاءمته للأغراض الطبية. اطلب المشورة الطبية قبل الخضوع لنظام تدريب جديد أو بديل باستخدام هذا الجهاز، وبخاصة في حالة استخدام هذا الجهاز مع جهاز تنظيم ضربات القلب أو أجهزة طبية أخرى.

! يزيد الاستخدام الكثيف لقياس النبض والإجهاد من استهلاك البطارية.

قياس النبض

قياس النبض هي الوسيلة الموصى بها بشكل عام لتحديد معدل ضربات قلبك (HR)، الذي يمكن أن يكون مؤشراً تقريبياً لمدى شدة التمرين. يُعبر عن معدل النبض بعدد ضربات القلب في الدقيقة. ورغم أن مفهوم "معدل النبض" يختلف عن "معدل ضربات القلب"، إلا أن دليل المستخدم هذا يستخدم هذا المصطلح للسياق نفسه.

مستويات الإجهاد والتعافي

يُحدد الإجهاد والتعافي باستخدام تقلب معدل ضربات القلب (HRV). معدل ضربات القلب ليس ثابتاً، ويتغير الفارق الزمني بين ضربتي قلب متعاقبتين من ضربة لأخرى. يُسمى هذا التغير تقلب معدل ضربات القلب (HRV). فإذا كان الفارق بين ضربتي القلب عالياً، فهذا يشير إلى حالة تعافٍ. أما إذا كان منخفضاً، فهذا يشير إلى وجود إجهاد.

يمكن أن تؤدي أنشطة قراءة كتاب إلى مستويات إجهاد منخفضة، بل ويمكن تعقبها كدليل على صحة جيدة. فمثلاً، يمكن أن تؤدي لحظات الانشغال في العمل أو المدرسة إلى مؤشرات إجهاد مرتفع. من الضروري ملاحظة أن تفاعل الإجهاد لا يعد بالضرورة مؤشراً سلبياً، بل يمكن أن يشير أيضاً إلى أنك تشعر بشيء مثير أو مرح. لموازنة فترات الإجهاد المرتفع، يجب التعافي بنيل قسط من الراحة والنوم جيداً. يمكن أن يشير مستوى الإجهاد المتوسط إلى نشاط غير مُجهد، كما هو الحال أثناء العمل والأنشطة الاجتماعية.

يحدث التعافي غالباً أثناء النوم. توجد عوامل يمكن أن تؤثر على قياسات التعافي لديك. من الممكن أن تسهم عوامل مثل نمط الحياة النشط بدنياً والتغذية الصحية والإقلال من تناول الكحول والتخلص من الإجهاد في تحسين التعافي أثناء النوم على المدى الطويل. كما يمكن أن يؤثر تجنب الأنشطة البدنية الشاقة و"إبطاء" الأنشطة الذهنية جيداً قبل النوم إيجاباً في التعافي.

! لا تعد قيم الإجهاد والتعافي الموفرة بواسطة SmartBand 2 مصدرًا يُعتمد عليه لتحليل اللياقة العامة. فمثلاً، يمكن خطأ إساءة تفسير التمرينات منخفضة الشدة على أنها صحة جيدة.

! للحصول على قياس للإجهاد والتعافي، ارتد SmartBand 2 لمدة ليلة على الأقل عند الخلود للنوم.

كيف يقيس SmartBand 2 نبضك وإجهادك

يستخدم SmartBand 2 مصابيح إضاءة خضراء مرتبطة بصمامات ثنائية ضوئية حساسة للضوء لاكتشاف مقدار الدم المتدفق عبر معصمك في أي لحظة. بإضاءة مصابيح جهاز SmartBand 2 مئات المرات في الثانية، يحسب عدد ضربات القلب في الدقيقة، ويوفر تقديراً بمعدل ضربات قلبك.

العوامل المؤثرة على قياس النبض والإجهاد

- يمكن أن تؤثر عدة عوامل على أداء مستشعر معدل ضربات القلب بجهاز SmartBand 2. تروية الجلد: يختلف مقدار الدم المتدفق عبر الجلد بشكل كبير من شخص لآخر، كما يمكن أن يتأثر بالبيئة أيضاً. إذا كنت تتمرّن في بيئة باردة مثلاً، فقد تكون تروية الجلد بمعصمك منخفضة للغاية بما يحول دون حصول مستشعر معدل ضربات القلب على نتيجة.
- الحركة: يمكن أن تُعطى الأنشطة الحركية المنتظمة كالركض أو ركوب الدراجات نتائج أفضل من مستشعر معدل ضربات القلب مقارنة بالأنشطة الحركية غير المنتظمة كالتمسك أو الملاكمة.
- اختلاف أصباغ الجلد: التغييرات الدائمة أو المؤقتة التي تجري على الجلد، كبعض أنواع الوشم. يمكن أن تعوق المواد المستخدمة في الوشم أو شكله أو درجة تشبعه الضوء الصادر عن المستشعر؛ ما يجعل من الصعب الحصول على نتائج يمكن الاعتماد عليها.

تحقيق أقصى استفادة من مستشعر معدل ضربات القلب لجهاز SmartBand 2

- حتى في ظل الظروف المثالية، قد لا يتمكن SmartBand 2 من الحصول على قراءة معدل ضربات قلب يعتمد عليها في كل وقت ولكل شخص. لنسبة محدودة من المستخدمين، قد تحول عوامل متنوعة دون الحصول على أي قراءة لمعدل ضربات القلب تماماً. قم بإجراء الخطوات التالية إذا كنت تريد تحسين القراءة من مستشعر معدل ضربات القلب:
- تأكد من ارتداء SmartBand 2 وإطباقه، لكن بشكل مريح على معصمك. وإذا لم يبقَ في مكانه على معصمك، وفشل مستشعر معدل ضربات القلب في الحصول على قراءة جيدة، فأحكم ربط رباط المعصم.
- قد يكون عليك تنظيف SmartBand 2، وبخاصة مستشعر معدل ضربات القلب، بعد إجراء تمارين أو التعرق الشديد.

قياس النبض والإجهاد تلقائياً

يقيس SmartBand 2 نبضك وإجهادك ومستوى التعافي حوالي ست مرات في الساعة.

قياس النبض والإجهاد يدوياً

يمكنك جعل SmartBand 2 يجري قراءة لنبضك في أي وقت، سواءً من الجهاز نفسه أو من جهاز iPhone.

للحصول على أفضل بيانات لمعدل ضربات القلب أثناء التمارين، قم بتهيئة مستشعر معدل ضربات القلب قبل نشاطك البدني ببضع دقائق؛ حتى يتمكن المستشعر من اكتشاف نبضك.

لقياس النبض والإجهاد يدوياً من جهاز SmartBand 2

- 1 لبدء قياس مستوى النبض والإجهاد، اضغط على مفتاح التشغيل لمرتين. تبدأ مصابيح الإشعار في الوميض بالبرتقالي بالتبادل، ثم معاً عند اكتمال القراءة. تُعرض النتائج بعدئذٍ على تطبيق SmartBand 2 على جهاز iPhone.
- 2 لإنهاء القياس، اضغط مرة أخرى على مفتاح التشغيل لمرتين.

! إذا لم يستطع SmartBand 2 اكتشاف نبضك، فإنه يهتز ثلاث مرات وتبدأ مصابيح الإشعار في الوميض بالتبادل بالبرتقالي. وفي حالة فشل حصول مستشعر معدل ضربات القلب على قراءة، اضبط موضع SmartBand 2 على معصمك أو قم بتنظيف المستشعر. لمزيد من المعلومات حول تحسين القراءة من مستشعر معدل ضربات القلب، راجع تحقيق أقصى استفادة من مستشعر معدل ضربات القلب لجهاز SmartBand 2 في صفحة 10.

لقياس النبض والإجهاد يدوياً من جهاز iPhone

- 1 من جهاز iPhone، افتح **SmartBand 2**. يحاول SmartBand 2 على الفور الحصول على قراءة من مستشعر معدل ضربات القلب، كما يعرض النتائج على تطبيق تطبيق SmartBand 2.
- 2 لإنهاء القياس، عليك الخروج من تطبيق SmartBand 2.

وضع STAMINA

لحد من استهلاك البطارية، يمكنك تشغيل وضع STAMINA، الذي يُعطلّ القياس التلقائي للنبض والإجهاد. ولا يزال بإمكانك بدء قياس يدوياً حتى عندما يكون جهاز SmartBand 2 في وضع STAMINA.

لتشغيل/إيقاف تشغيل وضع STAMINA

- 1 من جهاز iPhone، افتح **SmartBand 2**، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق **SmartBand 2**.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق **وضع STAMINA**، ثم اسحب شريط التمرير الموجود بجانب **وضع STAMINA** إلى وضع التشغيل.

☀ يمكنك تطبيق وضع STAMINA تلقائياً بتحديد وضع البطارية الضعيفة.

تنبيهات الإيقاف الذكي

يمكنك تعيين تنبيه واحد أو عدة تنبيهات للإيقاف الذكي في تطبيق SmartBand 2. يعمل تنبيه الإيقاف الذكي على إيقافك في أفضل وقت بناءً على دورة نومك. ويعلمك التنبيه من خلال اهتزاز متواصل. بعد

تعيين إطار زمني ترغب في أن يوقظك التنبيه خلاله، يكتشف SmartBand 2 وقت وصولك إلى حالة من النوم الخفيف ثم يوقظك.

على سبيل المثال، إذا قمت بتعيين تنبيه إيقاظ ذكي بين الساعة 06:30 و07:00 ص، فسيقوم التنبيه بإيقاظك في وقت ما بين الساعة 06:30 و07:00 ص عند بلوغ حالة من النوم الخفيف. وإذا لم تصل إلى حالة النوم الخفيف أثناء هذه الفترة، فسيقوم تنبيه الإيقاظ الذكي بإيقاظك الساعة 07:00 ص.

! إذا كنت ترغب في إضافة تنبيه إيقاظ ذكي أو إزالته أو تغييره، فيجب أن يكون SmartBand 2 متصلاً بجهاز iPhone.


لإضافة تنبيه إيقاظ ذكي

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق الإيقاظ الذكي، ثم فوق +.
- 3 انقر نقرًا سريعًا فوق وقت الإيقاظ وحدد القيم ذات الصلة للساعة والدقيقة.
- 4 لتحرير فترة، انقر نقرًا سريعًا فوق فاصل الإيقاظ وحدد القيمة ذات الصلة.
- 5 انقر نقرًا سريعًا فوق تكرر، ثم حدد الأيام التي ترغب في تكرار التنبيه فيها وانقر فوق تعديل التنبيه.
- 6 عند الانتهاء، انقر نقرًا سريعًا فوق عودة.

لتحرير تنبيه إيقاظ ذكي موجود

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق الإيقاظ الذكي، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق التنبيه الذي ترغب في تحريره.
- 3 قم بتحرير الخيارات بالشكل المطلوب.
- 4 عند الانتهاء، انقر نقرًا سريعًا فوق عودة.

لحذف تنبيه إيقاظ ذكي

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق الإيقاظ الذكي، ثم فوق التنبيه الذي تريد حذفه.
- 3 انقر نقرًا سريعًا فوق .

لتشغيل تنبيه إيقاظ ذكي

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق الإيقاظ الذكي.
- 3 اسحب شريط التمرير الموجود بجوار التنبيه الذي تريد تشغيله.

لتعيين غفوة لتنبيه إيقاظ ذكي عند اهتزاز جهاز SmartBand 2

- اضغط لفترة وجيزة على مفتاح التشغيل.

لإيقاف تشغيل تنبيه إيقاظ ذكي عند اهتزاز SmartBand 2

- اضغط مع الاستمرار على مفتاح التشغيل، حتى يهتز SmartBand 2 مرة واحدة لمدة قصيرة.

لتشغيل وظيفة اهتزاز منخفض

- اسحب شريط التمرير اهتزاز منخفض إلى موضع التشغيل.

إشعارات تنبيه الخروج من النطاق

يمكنك تلقي إشعار عندما تترك جهاز iPhone الخاص بك عن طريق تشغيل إشعار الخروج من النطاق. تصدر عن SmartBand 2 ثلاث اهتزازات قصيرة لإعلامك بأن المسافة بين SmartBand 2 وجهاز iPhone المتصل أصبحت كبيرة جدًا وسيتم قطع الاتصال. في الوضع الافتراضي، يتم إيقاف تشغيل هذه الوظيفة.

لتشغيل وظيفة إشعار تنبيه خروج من النطاق

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 اسحب شريط التمرير الذي بجوار تنبيه الخروج من النطاق إلى وضع التشغيل.

عدم الإزعاج

يمكنك تشغيل وظيفة "عدم الإزعاج" إذا لم تكن تريد مقاطعة الإشعارات لعملك. عندما تكون وظيفة "عدم الإزعاج" ممكّنة، يكون "تنبيه الإيقاظ الذكي" فقط نشطاً.

لتشغيل وظيفة عدم الإزعاج

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق إشعارات، ثم اسحب شريط التمرير الموجود بجانب عدم الإزعاج إلى وضع التشغيل.

لتعيين فاصل "عدم الإزعاج"

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 انقر نقرًا سريعًا فوق إشعارات، ثم اسحب شريط التمرير الموجود بجانب عدم الإزعاج إلى وضع التشغيل.
- 3 انقر نقرًا سريعًا فوق بدء وحدد القيم ذات الصلة للساعة والدقيقة.
- 4 انقر نقرًا سريعًا فوق إنهاء وحدد القيم ذات الصلة للساعة والدقيقة.

التحكم عن بعد

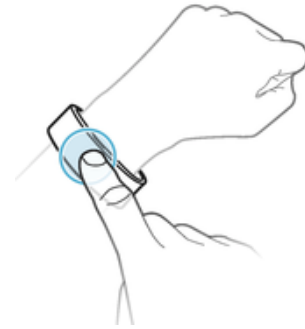
يمكنك استخدام SmartBand 2 للتحكم في التشغيل من تطبيق "الموسيقى" على جهاز iPhone المتصل.

! تضئ مصابيح الإشعارات الثلاثة على جهاز SmartBand 2 بالأزرق، عندما تستخدمه كجهاز تحكم عن بُعد.

للسماح لجهاز SmartBand 2 بالتحكم في تطبيق الموسيقى بجهاز iPhone

- 1 من جهاز iPhone، افتح SmartBand 2، ثم انقر نقرًا سريعًا فوق SmartBand 2.
- 2 اسحب شريط التمرير الذي بجوار التحكم في الموسيقى إلى وضع التشغيل.

للتحكم في تشغيل الموسيقى على جهاز iPhone من SmartBand 2



- 1 تأكد من اتصال SmartBand 2 بجهاز iPhone.
- 2 اضغط لفترة وجيزة على مفتاح التشغيل على SmartBand 2 وانقر فوقه على الفور. تضئ مصابيح الإشعار الثلاثة باللون الأزرق.
- 3 لتشغيل ملف الموسيقى أو إيقافه مؤقتًا، انقر فوق SmartBand 2 مرة واحدة. وللاتقال إلى ملف الموسيقى التالي، انقر نقرًا سريعًا لمرة. بينما للعودة إلى ملف الموسيقى السابق، انقر نقرًا سريعًا ثلاث مرات.
- 4 لإنهاء التحكم عن بُعد، اضغط لفترة وجيزة على مفتاح التشغيل أو انتظر لمدة 10 ثوانٍ دون النقر فوق SmartBand 2. تنطفئ مصابيح الإشعار الزرقاء الثلاثة.

الاتصال بتطبيق Health

يحتاج تطبيق تطبيق SmartBand 2 إلى إمكانية وصول إلى تطبيق Health من Apple ليتمكن من تتبع أنشطتك وتقديمك.

للسماح بتطبيق Apple Health بالوصول إلى البيانات من تطبيق تطبيق SmartBand 2

- 1 من جهاز iPhone، افتح Health.
 - 2 انقر نقرًا سريعًا فوق المصادر < SmartBand 2.
 - 3 اسحب شريط التمرير الموجود بجانب جميع العناصر.
- ! لا يتتبع تطبيق Health مستوى الإجهاد من تطبيق تطبيق SmartBand 2.

مصايح الإشعار

يمكنك تحديد حالة SmartBand 2 عبر مصايح الإشعار الثلاثة على الجهاز.

نشاط مصباح الإشعار	حالة جهاز SmartBand 2
تضيء جميع المصايح بالأبيض واحدًا تلو الآخر، ثم تنطفئ معًا	قيد التشغيل
تضيء جميع المصايح بالأبيض معًا، ثم تنطفئ واحدًا تلو الآخر	قيد إيقاف التشغيل
يومض المصباح أ بالأخضر	جار إعادة تعيين بيانات المصنع/تحديث البرنامج الثابت
يومض المصباح أ بالأزرق	جار الاتصال بجهاز iPhone
تضيء جميع المصايح بالأزرق واحدًا تلو الآخر، ثم تنطفئ معًا	متصل بجهاز iPhone
تضيء جميع المصايح بالأبيض واحدًا تلو الآخر، ثم تنطفئ معًا	غير متصل بجهاز iPhone
تضيء جميع المصايح بالبرتقالي باستمرار	جار قياس مستوى النبض والإجهاد والتعافي يدويًا
تضيء جميع المصايح بالأزرق باستمرار	جار التحكم عن بعد
تضيء جميع المصايح بالأحمر باستمرار	مستوى شحن البطارية منخفض
تومض جميع المصايح باللون الأبيض باستمرار	المكالمات الواردة
تومض جميع المصايح بالأبيض لمدة 5 دقائق	إشعارات أخرى

معلومات مهمة

استخدام SmartBand 2 في البيئات المطيرة والملينة بالغبار

جهاز SmartBand 2 مقاوم للماء ومحمي من الأتربة، لذلك لا تقلق إذا تعرضت للمطر أو أردت غسل الغبار مباشرة بعد ارتدائه لمدة زمنية معينة. ولكن تذكر أن جهاز SmartBand 2 محمي فقط من المياه العذبة والمياه المعالجة بالكلور حتى عمق 3 أمتار ويحد أقصى 30 دقيقة. اغسل جهاز SmartBand 2 بماء عذب تحت صنوبر وجففه تمامًا بعد السباحة. يؤدي سوء استخدام جهاز SmartBand 2 أو الاستخدام غير السليم له إلى إبطال الضمان. الجهاز مصنف وفقًا للحماية من الأجسام الدخيلة بالتصنيفين IP65/68. لمزيد من المعلومات، راجع support.sonymobile.com.

يحتوي جهاز SmartBand 2 على منفذ USB بدون غطاء. يجب تحفيف منفذ USB تمامًا قبل توصيل كبل لشحن الجهاز. إذا تعرض جهاز SmartBand 2 إلى الماء وتعرض منفذ USB للبلل، فجفف جهاز SmartBand 2 تمامًا باستخدام قطعة قماش ناعمة من الألياف الصناعية وقم بهزه عدة مرات مع توجيهه منفذ USB لأسفل. أعد إجراء هذه العملية حتى لا ترى أي رطوبة في منفذ USB.

لا يغطي الضمان التلف أو العيوب التي سببها سوء استخدام جهاز SmartBand 2 أو الاستخدام غير السليم له بما يخالف إرشادات شركة Sony Mobile. لمزيد من المعلومات حول الضمان، راجع نشرة "المعلومات المهمة" التي يمكن الوصول إليها عبر support.sonymobile.com.

معلومات قانونية

Sony SWR12

هذا المنتج مصمم لمساعدتك على تعقب تمارينك ونمط حياتك، وهو ليس جهازًا طبيًا، ويجب ألا يُستعان بالبيانات التي يتم الحصول عليها منه في اتخاذ قرارات طبية (كالوقاية من مرض أو إصابة أو تشخيصها أو مراقبتها أو علاجها)، كما لا تعد تلك البيانات بديلاً عن استشارة أخصائي طبي. تخلي Sony Mobile مسؤوليتها عن ضمان إمكانية استخدام هذا الجهاز أو ملاءمته للأغراض الطبية. اطلب المشورة الطبية قبل الخضوع لنظام تدريب جديد أو بديل باستخدام هذا الجهاز، وبخاصة في حالة استخدام هذا الجهاز مع جهاز تنظيم ضربات القلب أو أجهزة طبية أخرى.



قبل الاستخدام، يرجى قراءة نشرة المعلومات المهمة المقدّمة بصورة منفصلة.

تم نشر دليل المستخدم هذا بواسطة شركة Sony Mobile Communications Inc. أو شركة محلية تابعة لها، بدون أي ضمان. ويجوز لشركة Sony Mobile Communications Inc. إجراء تحسينات وتغييرات على دليل المستخدم هذا، والتي أوجبتها الأخطاء الإملائية، أو حالات عدم الدقة في المعلومات الحالية، أو التحسينات في البرامج، وأجهزة، وذلك في أي وقت ومن دون إشعار غير أن هذه التغييرات سيتم دمجها بالإصدارات الجديدة من دليل المستخدم هذا. جميع الحقوق محفوظة.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

تختلف إمكانية التشغيل التفاعلي والتوافق بين الأجهزة المزودة بتقنية Bluetooth. وبدعم الجهاز بشكل عام المنتجات التي تستخدم مواصفات Bluetooth الإصدار 1.2 أو أعلى، ونمط سماعة الرأس أو الوضع حر اليدين.

تعد Sony العلامة التجارية أو العلامة التجارية المسجلة لصالح شركة Sony Corporation. إن Bluetooth هي علامة تجارية لشركة Bluetooth (SIG) Inc. ويتم استخدامها بموجب ترخيص. وتكون كل العلامات الأخرى ملكية خاصة لأصحابها المعنيين. جميع الحقوق محفوظة.

جميع أسماء المنتجات والشركات المذكورة في هذا الدليل عبارة عن علامات تجارية أو علامات تجارية مسجلة لمالكها المعنيين. وتكون أي حقوق غير منصوص عليها هنا صراحة محفوظة. جميع العلامات التجارية الأخرى ملكية خاصة لأصحابها المعنيين.

تفضل بزيارة الموقع www.sonymobile.com لمزيد من المعلومات.

جميع الرسوم التوضيحية خاصة بالتوضيح فحسب وقد لا تتشكل بالتالي وصفاً دقيقاً للملحق الفعلي.

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 radiolaitetyyppi **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 pa 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** skladen 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 försäkrar 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.