

SONY®

# Brukerhåndbok

SmartBand 2 (for iOS)

SWR12

# Innhold

<b>Grunnleggende.....</b>	<b>3</b>
Innledning.....	3
Maskinvareoversikt.....	3
Lade SmartBand 2.....	4
Montering.....	4
Bruke SmartBand 2.....	5
Slå på og av.....	5
<b>Konfigurere SmartBand 2-enheten.....</b>	<b>7</b>
Klargjøre for bruk av SmartBand 2.....	7
Koble til SmartBand 2 på nytt.....	7
Tilbakestille SmartBand 2-enheten.....	7
<b>Bruke SmartBand 2.....</b>	<b>8</b>
Bruke SmartBand 2-app.....	8
Bli varslet.....	8
Rør på deg.....	8
Måle stress og restituering.....	8
Smartvekkeralarmer.....	11
Varsler om utenfor rekkevidde.....	11
Ikke forstyrr.....	12
Fjernkontroll.....	12
Koble til Helse.....	12
Varsellamper.....	13
<b>Viktig informasjon.....</b>	<b>14</b>
Bruke SmartBand 2 i våte og støvete omgivelser.....	14
Juridisk informasjon.....	14

# Grunnleggende

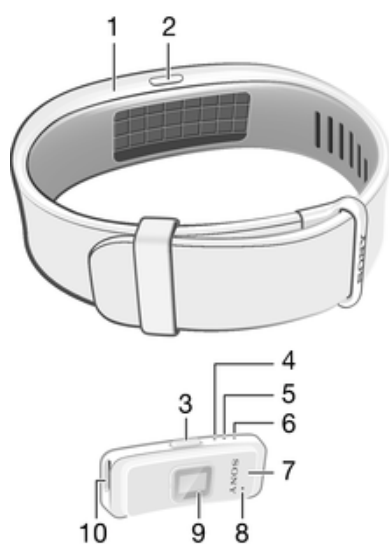
## Innledning

SmartBand 2 er et hjelpeprodukt som tilkobles trådløst via Bluetooth® med iPhone. Når det bæres på den dominante hånden din, kan det overvåke bevegelsene dine og samarbeide med iPhone for å generere data om ditt daglige liv og vaner. SmartBand 2 teller for eksempel skrittene dine og registrerer data om den fysiske tilstanden din når du går eller løper.

SmartBand 2 er en enhet du kan bruke hver dag, og har en sensor som overvåker pulsen din og bidrar til å fastslå hjerterefrekvensen. Når du bruker SmartBand 2 sammen med en kompatibel iPhone, kan du bruke den til å motta varsler og håndtere alarmer og telefonanrop.

Før du kan komme i gang med å bruke SmartBand 2, må du laste ned SmartBand 2-app-appen og konfigurere tilbehøret slik at det fungerer sammen med iPhone. Husk også at iPhone må kjøre på iOS versjon 8.2 eller høyere.

## Maskinvareoversikt



1	Armbånd
2	Strømknappdeksel
3	Strømknapp
4	Varsellampe A
5	Varsellampe B
6	Varsellampe C
7	Kjerne
8	Ventileringshull
9	Hjerterefrekvenssensor
10	Micro USB-port

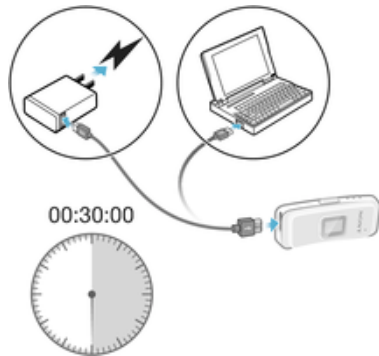
- ! Ventileringshullet brukes ikke til å tilbake stille enheten. Ikke sett eller tving skarpe objekter inn i hullet. Det kan skade enheten.

## Lade SmartBand 2

Før du bruker SmartBand 2 for første gang, må du lade den i ca. 30 minutter. Det anbefales å bruke Sony-ladere.

SmartBand 2 slås av automatisk når laderen er tilkoblet. Du kan ikke slå på enheten mens en lader er tilkoblet.

### Slik lader du SmartBand 2



- 1 Plugg den ene enden av USB-kabelen inn i laderen eller inn i USB-porten på en datamaskin.
  - 2 Plugg den andre enden av kabelen inn i Micro USB-porten på SmartBand 2.
  - 3 Varsellampe A endrer farge mens batteriet lades. Varsellampen endrer til grønt når batterinivået kommer opp i 90 %.
- 💡 Kontroller at USB-porten er tørr før du setter en USB-kabel inn i porten.
  - ! SmartBand 2 slår seg av når du kobler den til en lader, og går tilbake til den forrige på/av-statusen når laderen kobles fra.

### Varsellys for batteristatus

Rødt lys	Batteriet lades, og batterikapasiteten er under 15 %.
Oransje lys	Batteriet lades, og batterikapasiteten er mellom 15 og 90 %.
Grønt lys	Batteriet lades, og batterikapasiteten er over 90%.

### Slik kontrollerer du batterinivået på SmartBand 2

- På iPhone finner du og trykker på **SmartBand 2**-appen. Prosentnivået for batteriet vises på startsidene for SmartBand 2-appen.
- ! Du kan ikke kontrollere batterinivået mens SmartBand 2 lades.

### Varsel om lavt batterinivå

Når SmartBand 2 når et bestemt batterinivå, vibrerer enheten og den røde lampen blinker hvert fjerde sekund til du lader enheten eller den slår seg av. Varselet om lavt batterinivå utløses når du har cirka 5 minutter igjen i hjerteaktivitetsmodus og 75 minutter i STAMINA-modus. Tiden varierer avhengig av bruk. Når batterinivået er under 1 %, slår SmartBand 2 seg av automatisk. Du må lade SmartBand 2 når batteriet er tomt.

- ! Hvis Ikke forstyr-funksjonen er slått på, blir du ikke varslet om lavt batterinivå.

## Montering

Hvis du vil tilpasse SmartBand 2, kan du bytte ut armbåndet med bånd med en annen farge, som kan kjøpes separat.

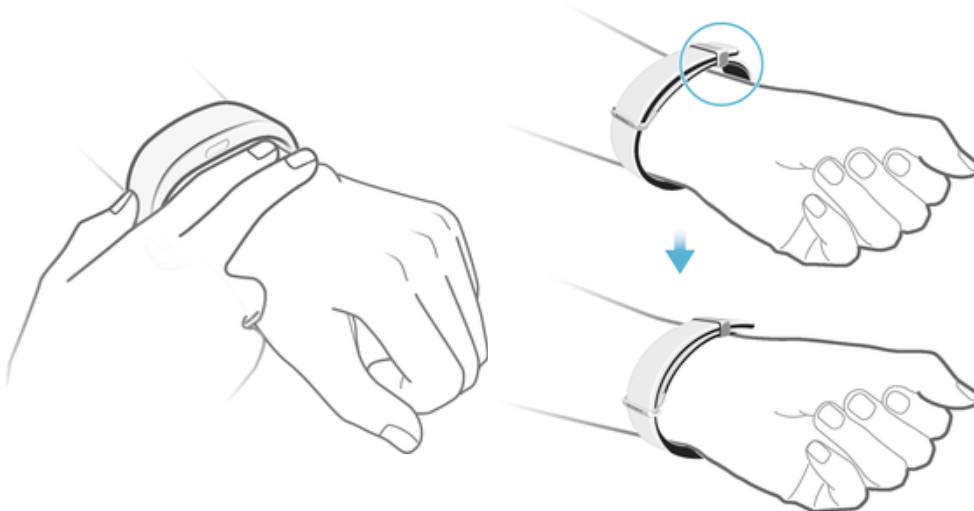
## Slik monterer du SmartBand 2



- Sett kjernen inn i armbåndet slik at strømknappen settes inn under strømknappdekselet.

## Bruke SmartBand 2

Du bør bruke SmartBand 2 på det dominante håndleddet og plassere enheten på håndleddet to fingerbredder over håndroten. Bruk SmartBand 2 godt festet, men komfortabelt på håndleddet, verken for stramt eller for løst. For at SmartBand 2 skal kunne overvåke pulsen din, bør du ha den på håndleddet hele tiden. Når du trener, bør du stramme armbåndet litt. Når du er ferdig, løsner du på armbåndet.



## Stell av SmartBand 2 og huden

For å unngå hudirritasjon må du justere armbåndets passform riktig rundt håndleddet og rengjøre SmartBand 2 regelmessig. Skyll SmartBand 2 med rent vann under en kran og tørk enheten fullstendig, særlig etter anstrengende aktiviteter, sterk svetting eller etter å ha utsatt enheten for friluft.

Hvis du begynner å oppleve hudirritasjon eller en allergisk reaksjon, må du slutte å bruke SmartBand 2. Kontakt lege hvis symptomene vedvarer.

## Slå på og av

### Slik slår du på SmartBand 2

- Hold nede strømknappen til SmartBand 2 vibrerer. Alle varsellampene tennes én etter en og slås deretter av.
- ! Når du slår på SmartBand 2 for første gang, går den automatisk til paringsmodus og varsellampe A blinker til SmartBand 2 er koblet til en enhet.

### **Slik slår du av SmartBand 2**

- Hold nede strømknappen til SmartBand 2 vibrerer. Alle varselampene lyser samtidig og slås deretter av én etter en.

# Konfigurere SmartBand 2-enheten

## Klargjøre for bruk av SmartBand 2

For at SmartBand 2 skal fungere på riktig måte må du installere den nyeste versjonen av SmartBand 2-app-appen på iPhone, og deretter pare og koble til SmartBand 2-enheten med iPhone ved hjelp av Bluetooth®.

### Slik konfigurerer du SmartBand 2 med Bluetooth®

- 1 Kontroller at SmartBand 2-enheten er fullt oppladet og slått på.
  - 2 På iPhone kontrollerer du at SmartBand 2-app-appen er installert og oppdatert til den nyeste versjonen.
  - 3 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og følger instruksjonene på skjermen.
- ! Du må kanskje oppdatere fastvaren for SmartBand 2 etter at den er paret med iPhone.
- 💡 Hvis du ikke ser introduksjonsskjermen, kan du trykke **SmartBand 2**-fanen på SmartBand 2-app-appen for å få hjelp til koble til enheten.

## Koble til SmartBand 2 på nytt

I tilfeller der du mister forbindelsen utfører SmartBand 2 automatisk en rekke forsøk på ny tilkobling. Hvis automatisk ny tilkobling ikke lykkes, kan du bruke strømknappen til å tvinge tilbehøret manuelt til å prøve å koble seg til iPhone igjen..

### Slik tvinger du SmartBand 2 til å prøve å koble til på nytt

- Trykk raskt på strømknappen på SmartBand 2-enheten, eller trykk på **Søk etter SmartBand 2** på **SmartBand 2**-fanen på SmartBand 2-app-appen på iPhone.
- ! Hvis du fremdeles har problemer med å koble deg til iPhone, trykker du på hjelpknappen på **SmartBand 2**-fanen på SmartBand 2-app-appen og følger instruksjonene på skjermen.

## Tilbakestille SmartBand 2-enheten

Tilbakestill SmartBand 2-enheten hvis den fungerer på en uventet måte, eller hvis du vil koble den til en ny enhet.

### Slik tilbakestiller du fabrikkdata

- 1 Slå av SmartBand 2.
- 2 Hold nede strømtasten i 5–10 sekunder til en lampe begynner å blinke grønt.

### Slik sletter du paringen av SmartBand 2

- 1 På iPhone finner du og trykker Innstillinger > Bluetooth.
- 2 Finn **SWR12** og trykk ⓘ og trykk deretter Glem denne enheten.
- 3 Trykk Glem enhet for å bekrefte.

# Bruke SmartBand 2

## Bruke SmartBand 2-app

Du kan vise og endre innstillinger for SmartBand 2 ved å bruke SmartBand 2-app på iPhone. Du kan også vise gjeldende puls, stress og fysiske aktiviteter, for eksempel skritt, fra SmartBand 2-app.

## Bli varslet

Du kan angi at SmartBand 2 skal vibrere når du får et innkommende anrop eller et varsel fra iPhone.

Alle varsler på en tilkoblet iPhone kan videresendes til SmartBand 2.

Varslet av	Vibrering	Lamper
Innkommende anrop	Vibrerer kontinuerlig	Alle lamper blinker hvitt kontinuerlig
Smartvekkeralarm	Vibrerer kontinuerlig	Ikke tilgjengelig
Andre varsler	Vibrerer én gang	Lampe A blinker hvitt i fem minutter

### Slik slår du på varsler

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Varsler** og dra glidebryteren ved siden av **Innkommende anrop** og **Andre apper** til På-posisjonen.

### Slik avviser du et innkommende anrop

- Trykk raskt på strømknappen.

### Slik slår du på Lav vibrering-funksjonen

- Dra **Lav vibrering**-glidebryteren til på-posisjonen.

## Rør på deg

SmartBand 2 kan minne deg på at du bør reise deg og gå noen skritt når du har vært for lenge i ro.

Du kan også styre intervallet og tidsrammen for disse påminnelsene.

### Slik slår du på Rør på deg-funksjonen

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker **SmartBand 2**.
- 2 Trykk **Rør på deg** og dra glidebryterne til på-posisjonen.

## Måle stress og restituering

Stress er en naturlig del av dagliglivet og bidrar til den generelle sunne og balanserte tilstanden til en person. Verdiene for stress og restituering i SmartBand 2 refererer til en kombinasjon av hjerterefrekvens (HR – Heart Rate) og hjerterefrekvensvariasjon (HRV – Heart Rate Variability). SmartBand 2 analyserer hjerterefrekvensvariasjonen og vurderer hvor godt kroppen håndterer stressnivåer i forskjellige situasjoner i løpet av dagen.

SmartBand 2 kan måle hjerterefrekvens og hjerterefrekvensvariasjon selv når enheten ikke er koblet til iPhone. Dataene som samles inn med hjerterefrekvenssensoren, lagres opptil 72 timer og synkroniseres til iPhone når den er tilkoblet via Bluetooth.

- ! Produktet er tiltenkt å hjelpe deg med å følge med på trening og livsstil. Det er ikke en medisinsk enhet og data fra den må aldri brukes til å ta medisinske avgjørelser (f.eks. til å hindre, diagnostisere, overvåke eller behandle en sykdom eller skade), eller erstatte rådene



fra helsepersonell. Sony Mobile fraskriver seg alle garantier for at enheten kan brukes til eller er egnet for medisinske formål. Oppsøk lege før du starter et nytt eller endret treningsopplegg ved bruk av denne enheten, spesielt hvis du bruker enheten sammen med en pacemaker eller annet medisinsk utstyr.

- ! Omfattende bruk av puls- og stressmålinger øker batteriforbruket.

## Pulsmåling

Pulsmåling er generelt den anbefalte metoden for å fastslå hjerterefrekvensen (HR), som kan være en løselig indikator på treningsintensiteten. Pulsfrekvensen uttrykkes ved antall ganger hjertet slår per minutt (BPM – beats per minute) Selv om pulsfrekvens og hjerterefrekvens er to ulike konsepter, blir uttrykkene brukt i samme kontekst i denne brukerhåndboken.

## Stress- og restitueringnivåer

Stress og restituering bestemmes ved bruk av hjerterefrekvensvariasjon (HRV). Hjerterefrekvensen er aldri konstant og tidsdifferansen mellom to etterfølgende hjerteslag endres fra slag til slag. Denne variasjonen kalles hjerterefrekvensvariasjon (HRV). Hvis variasjonen mellom hjerteslag er høy, angir dette en avslappet eller restituerende status. Hvis variasjonen er lav, angir dette stress.

Aktiviteter som å lese en bok kan gi lave stressnivåer, og kan til og med spores som restituering. Travelhet på jobben eller skolen kan resultere i en angivelse av høyt stressnivå. Det er viktig å være oppmerksom på at en stressreaksjon ikke behøver å være negativ. Den kan også vise at du opplever noe spennende eller morsomt. For å balansere perioder med høyt stressnivå må du restituere ved å slappe av og sove godt. Et middels stressnivå kan angi uanstrengt produktivitet, som er vanlig under arbeid og sosiale aktiviteter.

Restituering foregår for det meste mens du sover. Det finnes faktorer som kan påvirke restitueringmålingene. En fysisk aktiv livsstil, sunne matvaner, lavere alkoholforbruk og fjerning av stressfaktorer kan i det lange løp gjøre det mulig å forbedre restitueringen mens du sover. Det har også en positiv effekt på restitueringen hvis du unngår anstrengende fysiske aktiviteter og "roer ned" i god tid før du går til sengs.

- ! Verdiene for stress og restituering i SmartBand 2 er ikke en pålitelig kilde for å analysere det generelle formnivået. Aktiviteter med lav intensitet kan for eksempel mistolkes som restituering.
- ! Hvis du vil ha en måling av stress og restituering, kan du bruke SmartBand 2 minst én natt når du går til sengs.

## Hvordan SmartBand 2 måler puls og stress

SmartBand 2 bruker grønne lamper sammen med lyssensitive fotodioder for å registrere blodmengden som strømmer gjennom håndleddet ved ethvert gitt øyeblikk. Ved å blinke med lampene hundrevis av ganger per sekund kan SmartBand 2 beregne antall hjerteslag per minutt og gi et estimat av hjerterefrekvensen.

## Faktorer som påvirker puls- og stressmåling

Mange faktorer kan påvirke funksjonen til SmartBand 2-hjerterefrekvenssensoren.

- Hudperfusjon: hvor mye blod som strømmer gjennom huden varierer betydelig fra person til person, og kan også påvirkes av miljøet. Hvis du for eksempel trener i kulde, kan hudperfusjonen i håndleddet være for lav til at hjerterefrekvenssensoren får et resultat.
- Bevegelse: rytmiske bevegelser som løping eller sykling gir bedre resultater fra hjerterefrekvenssensoren enn uregelmessige bevegelser som tennis eller boksing.
- Variasjoner i hudpigmentering: permanente eller midlertidige endringer av huden, for eksempel noen tatoveringer. Blekket, mønsteret og metningen i noen

tatoveringer kan blokkere lyset fra sensoren, noe som gjør det vanskelig å få pålitelige resultater.

## Få mest mulig ut av SmartBand 2-hjertefrekvenssensoren

Selv under ideelle forhold er det ikke sikkert at SmartBand 2 kan oppnå en pålitelig hjertefrekvensavlesing hver gang for hver enkelt person. For en liten prosentdel av brukerne kan ulike faktorer gjøre det umulig å oppnå noen hjertefrekvensavlesing i det hele tatt. Utfør de følgende trinnene hvis du ønsker å forbedre avlesingen fra hjertefrekvenssensoren:

- Kontroller at SmartBand 2 sitter godt på, men er komfortabel på håndleddet. Hvis den ikke holder seg på plass på håndleddet og hjertefrekvenssensoren ikke oppnår en god avlesing, kan du stramme armbåndet.
- Du må kanskje rengjøre SmartBand 2, særlig hjertefrekvenssensoren, etter trening eller sterk svette.

## Måle puls og stress automatisk

SmartBand 2 måler puls-, stress- og restitueringnivået cirka seks ganger per time.

## Måle puls og stress manuelt

Du kan bruke SmartBand 2 til å måle pulsen når som helst, enten fra selve enheten eller fra iPhone.

For å få de beste hjertefrekvensdataene når du trener, starter du hjertefrekvenssensoren noen minutter før den fysiske aktiviteten slik at sensoren kan registrere pulsen.

### Slik måler du puls og stress manuelt fra SmartBand 2

- 1 Trykk to ganger på strømknappen for å starte målingen av puls og stress. Varsellampene begynner å blinke oransje vekselvis, og deretter sammen når avlesingen er fullført. Resultatet vises deretter på SmartBand 2-app-appen på iPhone.
  - 2 Trykk to ganger på strømknappen igjen for å avslutte målingen.
- ! Hvis SmartBand 2 ikke kan registrere pulsen din, vibrerer den tre ganger og varsellampene begynner å blinke oransje vekselvis. Hvis hjertefrekvenssensoren ikke oppnår en avlesing, justerer du posisjonen til SmartBand 2 på håndleddet eller rengjør sensoren. Du finner flere opplysninger om hvordan du forbedrer avlesingen fra hjertefrekvenssensoren under *Få mest mulig ut av SmartBand 2-hjertefrekvenssensoren* på siden 10.

### Slik måler du puls og stress manuelt fra iPhone

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2**. SmartBand 2 prøver umiddelbart å lese av hjertefrekvenssensoren og viser resultatet på SmartBand 2-app-appen.
- 2 Gå ut av SmartBand 2-app-appen for å avslutte målingen.

## STAMINA-modus

Hvis du vil redusere batteriforbruket, kan du slå på STAMINA-modus, som deaktiverer automatisk måling av puls og stress. Du kan fremdeles starte en måling når SmartBand 2 er i STAMINA-modus.

### Slik slår du på/av STAMINA-modus

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
  - 2 Trykk på **STAMINA-modus** og dra glidebryteren ved siden av **STAMINA-modus** til På-posisjonen.
- 💡 Du kan ta i bruk **STAMINA-modus** automatisk ved å velge **Modus for lavt batterinivå**.

## Smartvekkeralarmer

Du kan angi en eller flere smartvekkeralarmer i SmartBand 2-app. Smartvekkeralarmen vekker deg på det beste tidspunktet basert på søvnsyklusen din. Alarmen varsler deg ved å vibrere kontinuerlig. Når du har angitt en tidsramme for når du ønsker å bli vekket av alarmen, registrerer SmartBand 2 når du sover lettest, og vekker deg deretter.

Hvis du for eksempel angir en smartvekkeralarm til mellom 06.30 og 07.00, vekker alarmen deg en gang mellom 06.30 og 07.00 når du sover lett. Hvis du ikke sover lett noen gang i løpet av denne perioden, vekker smartalarmen deg kl. 07.00.

- ! Hvis du vil legge til, fjerne eller endre en smartvekkeralarm, må SmartBand 2 være koblet til iPhone.


### Slik legger du til en smartvekkeralarm

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Smart vekking** og deretter på **+**.
- 3 Trykk på **Vekketid** og velg de aktuelle verdiene for time og minutt.
- 4 Hvis du vil redigere en periode, trykker du på **Vekkeintervall** og velger den aktuelle verdien.
- 5 Trykk på **Gjenta**, deretter merker du de dagene du vil at alarmen skal gjentas og trykker på **Rediger alarm**.
- 6 Når du er ferdig, trykker du på **Tilbake**.

### Slik redigerer du en eksisterende smartvekkeralarm

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Smart vekking** og deretter alarmen du vil redigere.
- 3 Rediger alternativene slik du ønsker.
- 4 Når du er ferdig, trykker du på **Tilbake**.

### Slik sletter du en smartvekkeralarm

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Smart vekking** og deretter alarmen du vil slette.
- 3 Trykk på .

### Slik slår du på en smartvekkeralarm

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Smart vekking**.
- 3 Dra glidebryteren ved siden av alarmen du vil slå på.

### Slik utsetter du en smartvekkeralarm når SmartBand 2 vibrerer

- Trykk raskt på strømknappen.

### Slik slår du av en smartvekkeralarm når SmartBand 2 vibrerer

- Hold nede strømknappen til SmartBand 2 vibrerer kort én gang.

### Slik slår du på Lav vibrering-funksjonen

- Dra **Lav vibrering**-glidebryteren til på-posisjonen.

## Varsler om utenfor rekkevidde

Du kan få et varsel når du legger igjen iPhone ved å slå på varsel om utenfor rekkevidde. SmartBand 2 varsler med tre korte vibreringen når avstanden mellom SmartBand 2 og den tilkoblede iPhone blir for stor og fører til frakobling. Denne funksjonen er slått av som standard.

### Slik slår du på varselfunksjonen for utenfor rekkevidde

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Dra glidebryteren ved siden av **Varsel om utenfor rekkevidde** til På-posisjonen.

### Ikke forstyrr

Du kan slå på Ikke forstyrr-funksjonen hvis du ikke ønsker å ble avbrutt av varsler. Når Ikke forstyrr-funksjonen er aktivert, er det bare Smart-vekkeralarmen som er aktiv.

### Slik slår du på Ikke forstyrr-funksjonen

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Varsler** og dra glidebryteren ved siden av **Ikke forstyrr** til På-posisjonen.

### Slik angir du Ikke forstyrr-intervallet

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Trykk på **Varsler** og dra glidebryteren ved siden av **Ikke forstyrr** til På-posisjonen.
- 3 Trykk på **Start** og velg de aktuelle verdiene for time og minutt.
- 4 Trykk på **Slutt** og velg de aktuelle verdiene for time og minutt.

### Fjernkontroll

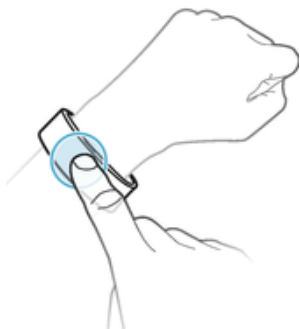
Du kan bruke SmartBand 2 til å kontrollere avspilling fra musikkappen på den tilkoblede iPhone.

- ! De tre varsellampene på SmartBand 2 lyser blått når du bruker den som fjernkontroll.

### Slik lar du SmartBand 2 kontrollere Musikk-appen på iPhone

- 1 På iPhone åpner du **SmartBand 2** og trykker på **SmartBand 2**.
- 2 Dra glidebryteren ved siden av **Musikkontroll** til På-posisjonen.

### Slik kontrollerer du musikkavspilling på iPhone fra SmartBand 2



- 1 Kontroller at SmartBand 2 er koblet til iPhone.
- 2 Trykk raskt på strømknappen på SmartBand 2 og trykk den umiddelbart. De tre varsellampene blinker blått.
- 3 Trykk SmartBand 2 én gang for å spille av musikkfilen eller sette den på pause. Trykk to ganger for å gå til den neste musikkfilen. Trykk tre ganger for å gå til den forrige musikkfilen.
- 4 Avslutt fjernkontrollen ved å trykke raskt på strømknappen eller vent i 10 sekunder uten å trykke SmartBand 2. De tre blå varsellampene slås av.

### Koble til Helse

SmartBand 2-app-appen trenger tilgang til Apples Helse-app for å kunne spore aktivitetene og fremdriften din.

## Slik gir du Apples Helse-app tilgang til data fra SmartBand 2-app-appen

- 1 På iPhone åpner du **Helse**.
  - 2 Trykk på **Kilder > SmartBand 2**.
  - 3 Dra glidebryterne ved siden av alle elementene.
- ! Helse-appen sporer ikke stressnivået ditt fra SmartBand 2-app-appen.

## Varsellamper

Du kan bestemme statusen for SmartBand 2 via de tre varsellampene på enheten.

Varsellampeaktivitet	Status for SmartBand 2
Alle lampene tennes i hvitt én etter en, og slår seg deretter av samtidig	Slått på
Alle lampene tennes i hvitt samtidig, og slår seg deretter av én etter en	Slått av
Lampe A blinker grønt	Tilbakestilling til fabrikkinnstillingene / oppdatering av fastvare
Lampe A blinker blått	Kobler til en iPhone
Alle lampene tennes i blått én etter en, og slår seg deretter av samtidig	Koblet til en iPhone
Alle lampene tennes i hvitt én etter en, og slår seg deretter av samtidig	Ikke koblet til en iPhone
Alle lamper blinker kontinuerlig oransje	Måle puls-, stress- og restitueringnivå manuelt
Alle lamper blinker kontinuerlig blått	Fjernkontroll
Alle lamper blinker kontinuerlig rødt	Lavt batterinivå
Alle lamper blinker hvitt kontinuerlig	Innkommende anrop
Lampe A blinker hvitt i fem minutter	Andre varsler

# Viktig informasjon

## Bruke SmartBand 2 i våte og støvete omgivelser

SmartBand 2 er vanntett og beskyttet mot støv så du behøver ikke å bekymre deg om du er ute i regnværet eller ønsker å vaske av smuss etter å ha brukt den en stund. Men husk at SmartBand 2 bare er beskyttet i ferskvann og vann tilsatt klor opptil 3 m i maksimalt 30 minutter. Skyll SmartBand 2 med ferskvann under en kran og tørk enheten fullstendig etter bading. Misbruk og feilaktig bruk av SmartBand 2 gjør garantien ugyldig. Enheten har IP-klassifiseringen (Ingress Protection) IP65/68. Hvis du vil ha mer informasjon, kan du gå til [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

SmartBand 2 har en USB-port uten deksel. USB-porten uten deksel må være helt tørr for du kan koble til en kabel for lading. Hvis SmartBand 2 blir utsatt for vann og USB-porten blir våt, tørker du av SmartBand 2 med en mikrofiberklut og rister den flere ganger med USB-porten vendt nedover. Gjenta denne prosedyren helt til det ikke finnes noe synlig fuktighet i USB-porten.

Garantien dekker ikke skader eller defekter som er forårsaket av at du misbruker SmartBand 2 eller bruker den mot Sony Mobiles instruksjoner. Du finner mer informasjon om garantien i Viktig informasjon, som du får tilgang til via [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

## Juridisk informasjon

### Sony SWR12

Produktet er tiltenkt å hjelpe deg med å følge med på trening og livsstil. Det er ikke en medisinsk enhet og data fra den må aldri brukes til å ta medisinske avgjørelser (f.eks. til å hindre, diagnostisere, overvåke eller behandle en sykdom eller skade), eller erstatte rådene fra helsepersonell. Sony Mobile fraskriver seg alle garantier for at enheten kan brukes til eller er egnet for medisinske formål. Oppsøk lege før du starter et nytt eller endret treningsopplegg ved bruk av denne enheten, spesielt hvis du bruker enheten sammen med en pacemaker eller annet medisinsk utstyr.



Les det separate heftet **Viktig informasjon før bruk**.

Denne brukerhåndboken er utgitt av Sony Mobile Communications Inc. eller dets lokale tilknyttede selskap, uten garantier av noe slag. Sony Mobile Communications Inc. kan når som helst og uten varsel gjøre endringer og forbedringer i denne brukerhåndboken på bakgrunn av typografiske feil, unøyaktigheter i gjeldende informasjon eller forbedringer i programmer og/eller utstyr. Slike endringer vil imidlertid bli tatt med i nye utgaver av denne brukerhåndboken.

Med enerett.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

Interoperabiliteten og kompatibiliteten mellom Bluetooth®-enheter varierer. Enheten støtter generelt produkter som benytter Bluetooth-spes. 1.2 eller høyere og hodetelefon- eller håndfriprofil.

Sony er varemærket eller det registrerte varemærket for Sony Corporation. Bluetooth er et varemerke for Bluetooth (SIG) Inc. og brukes under lisens. Alle andre varemerker tilhører sine respektive eiere. Med enerett.

Alle produkt- og firmanavn som nevnes i dette dokumentet, er varemerker eller registrerte varemerker for sine respektive eiere. Alle rettigheter som ikke eksplisitt gis i dette dokumentet, er reservert. Alle andre varemerker tilhører sine respektive eiere.

Se [www.sonymobile.com](http://www.sonymobile.com) hvis du vil vite mer.

Alle illustrasjoner er kun illustrasjoner og stemmer ikke nødvendigvis med det faktiske utstyret.

## 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 zařizení 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** e conforme alla direttiva; **2014/53/EU**. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE e 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/EU**. 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.