

SONY®

# Instrukcja obsługi

SmartBand 2 (do systemu  
iOS)  
SWR12

# Spis treści

<b>Podstawy</b> .....	<b>3</b>
Wprowadzenie.....	3
Omówienie urządzenia.....	3
Ładowanie opaski SmartBand 2.....	4
Montaż.....	5
Noszenie opaski SmartBand 2.....	5
Włączanie i wyłączanie.....	6
<b>Konfigurowanie urządzenia SmartBand 2</b> .....	<b>7</b>
Przygotowywanie do używania urządzenia SmartBand 2.....	7
Ponowne łączenie opaski SmartBand 2.....	7
Resetowanie opaski SmartBand 2.....	7
<b>Korzystanie z opaski SmartBand 2</b> .....	<b>8</b>
Korzystanie z aplikacji SmartBand 2.....	8
Otrzymywanie powiadomień.....	8
Rusz się.....	8
Mierzenie stresu i odpoczynku.....	8
Alarmy inteligentnego budzenia.....	11
Powiadomienia alarmu o znalezieniu się poza zasięgiem.....	12
Nie przeszkadzać.....	12
Zdalne sterowanie.....	12
Łączenie z aplikacją Health.....	13
Diody powiadomień.....	13
<b>Ważne informacje</b> .....	<b>15</b>
Używanie urządzenia SmartBand 2 w warunkach dużej wilgotności i zapylenia.....	15
Informacje prawne.....	15

# Podstawy

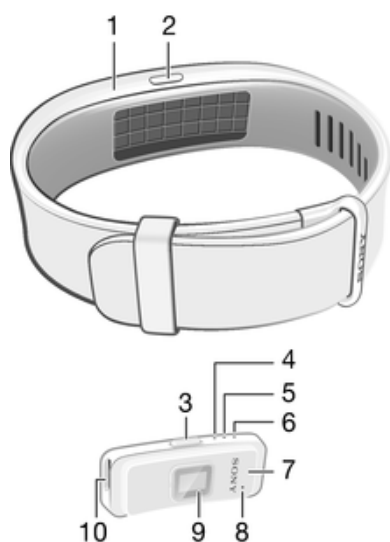
## Wprowadzenie

Urządzenie SmartBand 2 to akcesorium łączące się bezprzewodowo poprzez Bluetooth® z telefonem iPhone. Urządzenie jest przeznaczone do noszenia na nadgarstku dominującej ręki i umożliwia monitorowanie ruchów ciała, a po nawiązaniu połączenia z telefonem iPhone może gromadzić informacje o Twoich codziennych czynnościach i przyzwyczajeniach. Na przykład urządzenie SmartBand 2 może liczyć zrobione przez Ciebie kroki i rejestrować dane dotyczące Twojego stanu fizycznego podczas spaceru lub biegu.

Urządzenie SmartBand 2 możesz nosić codziennie. Jest ono wyposażone w czujnik, który monitoruje puls i pomaga określić rytm serca. W powiązaniu ze zgodnym telefonem iPhone urządzenie SmartBand 2 umożliwia odbieranie powiadomień oraz zarządzanie alarmami i połączeniami telefonicznymi.

Do korzystania z urządzenia SmartBand 2, potrzebna jest SmartBand 2, którą można pobrać, a następnie skonfigurować współdziałanie akcesorium z telefonem lub tabletem. Ponadto na telefonie iPhone musi być zainstalowany system iOS w wersji 8.2 lub nowszy.

## 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	

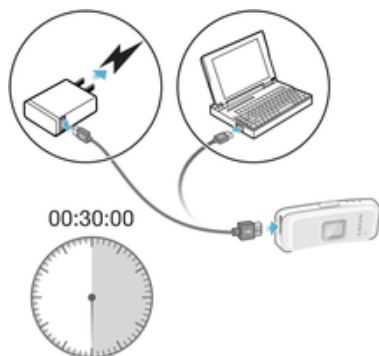
- ! Otwór wentylacyjny nie służy do resetowania urządzenia. Nie wkładaj do otworu żadnych ostrych przedmiotów. Możesz uszkodzić urządzenie.

## 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 opaskę 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 powiadomien A zmienia kolor. Po naładowaniu baterii do poziomu 90% dioda powiadomien zmieni kolor na zielony.
- 💡 Przed włożeniem wtyczki USB do portu urządzenia upewnij się, że port jest suchy.
  - ! Opaska SmartBand 2 wyłącza się, gdy zostanie podłączona do ładowarki, a po jej odłączeniu wraca do poprzedniego stanu.

### Stan diody powiadomien 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 urządzenia SmartBand 2

- Na telefonie iPhone znajdź i stuknij pozycję **SmartBand 2**. SmartBand 2 wyświetla na ekranie głównym procentowy stan baterii.
- ! Poziomu baterii nie można sprawdzić podczas ładowania urządzenia SmartBand 2.

### 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.

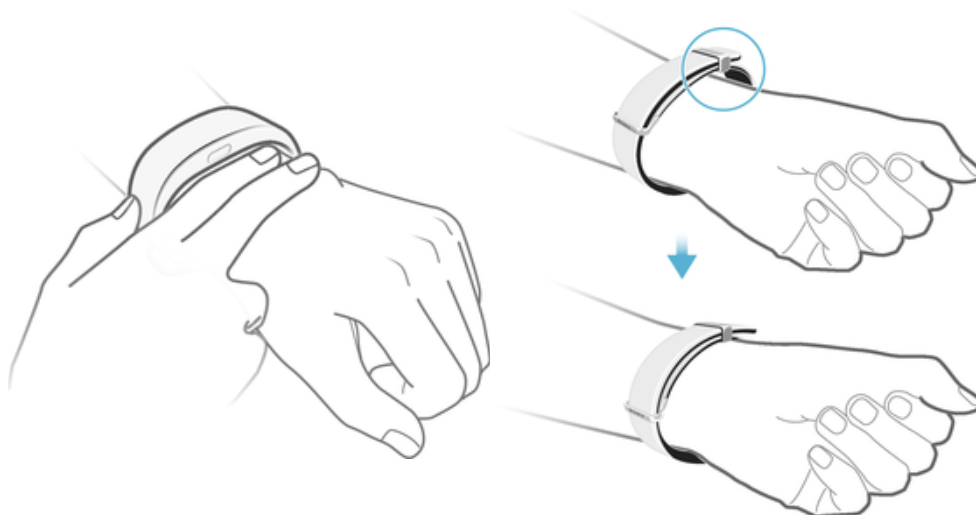
### Jak złożyć opaskę SmartBand 2



- 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 wyłączenie

### 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 urządzenia SmartBand 2

Aby urządzenie SmartBand 2 działało prawidłowo, na telefonie iPhone musi być zainstalowana SmartBand 2, a następnie należy powiązać i połączyć urządzenie SmartBand 2 z telefonem iPhone, używając funkcji Bluetooth®.

### Jak skonfigurować urządzenie SmartBand 2 za pomocą połączenia Bluetooth®

- 1 Urządzenie SmartBand 2 musi być w pełni naładowane i włączone.
  - 2 Na telefonie iPhone musi być zainstalowana i zaktualizowana do najnowszej wersji aplikacja SmartBand 2.
  - 3 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami na ekranie.
- ! Po pomyślnym powiązaniu urządzenia SmartBand 2 z telefonem iPhone może być wymagana aktualizacja oprogramowania układowego tego akcesorium.
  - 💡 Jeśli nie widzisz ekranu powitalnego, możesz stuknąć kartę **SmartBand 2** aplikacji SmartBand 2, aby uzyskać pomoc dotyczącą łączenia urządzenia.

## Ponowne łączenie opaski SmartBand 2

Gdy połączenie zostanie utracone, opaska SmartBand 2 automatycznie podejmie serię prób ponownego nawiązania połączenia. Jeśli automatyczne ponowne nawiązywanie połączenia nie powiedzie się, możesz użyć przycisku zasilania, aby ręcznie wymusić na akcesorium próbę ponownego nawiązania połączenia z telefonem iPhone.

### Jak wymusić próbę ponownego nawiązania połączenia przez urządzenie SmartBand 2

- Krótco naciśnij przycisk zasilania urządzenia SmartBand 2 lub stuknij pozycję **Szukaj opaski SmartBand 2** na karcie **SmartBand 2** aplikacji SmartBand 2 na telefonie iPhone.
- ! Jeśli problemy z nawiązywaniem połączenia z telefonem iPhone nie ustąpią, stuknij przycisk pomocy na karcie **SmartBand 2** aplikacji SmartBand 2 i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

## 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 Wyłącz opaskę SmartBand 2.
- 2 Naciśnij i przytrzymaj przycisk zasilania przez 5–10 sekund, aż zielona dioda zacznie migać.

### Jak usunąć powiązanie opaski SmartBand 2

- 1 Na telefonie iPhone znajdź i stuknij kolejno pozycje Ustawienia > Bluetooth.
- 2 Znajdź pozycję **SWR12**, stuknij pozycję ⓘ, a następnie stuknij pozycję Zapomnij to urządzenie.
- 3 Stuknij pozycję Zapomnij urządzenie, aby potwierdzić.

# Korzystanie z opaski SmartBand 2

## Korzystanie z aplikacji SmartBand 2

W aplikacji SmartBand 2 na telefonie iPhone 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 Twój telefon iPhone odbierze połączenie przychodzące lub powiadomienie.

Wszystkie powiadomienia z podłączonego telefonu iPhone można przekierowywać na opaskę 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 biało przez 5 minut

### Jak włączyć powiadomienia

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia**, a następnie przeciągnij suwaki **Połączenia przychodzące** i **Inne aplikacje** do pozycji „włączone”.

### 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 telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 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 telefonem iPhone. Dane zebrane przez pulsometr są przechowywane do 72 godzin i synchronizowane z telefonem iPhone po nawiązaniu z nim połączenia Bluetooth.

- ! 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 uzyskać 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 zaciśnij 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 telefonu iPhone, 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.

### 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 przedstawi 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 10.

### Jak ręcznie zmierzyć puls i poziom stresu z poziomu telefonu iPhone

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**. Urządzenie SmartBand 2 natychmiast spróbuje odczytać wyniki z pulsometru i wyświetlić je na ekranie 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 STAMINA

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
  - 2 Stuknij pozycję **Tryb Stamina**, a następnie przeciągnij suwak **Tryb Stamina** do pozycji „włączone”.
- 💡 Aby tryb **Tryb Stamina** był stosowany automatycznie, wybierz opcję **Oszczędzanie słabej baterii**.

## 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.

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 telefonem iPhone.


### Jak dodać alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij pozycję **+**.
- 3 Stuknij pozycję **Godzina budzenia** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty.
- 4 Aby edytować okres, stuknij pozycję **Przedział czasu budzenia** i wybierz właściwą wartość.
- 5 Stuknij pozycję **Powtórz** i zaznacz dni powtarzania alarmu, a następnie stuknij przycisk **Edytuj alarm**.
- 6 Po zakończeniu stuknij pozycję **Wstecz**.

### Jak edytować istniejący alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij alarm, który chcesz edytować.
- 3 Zmień ustawienia opcji odpowiednio do potrzeb.
- 4 Po zakończeniu stuknij pozycję **Wstecz**.

### Jak usunąć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Inteligentne budzenie**, a następnie stuknij alarm, który chcesz usunąć.
- 3 Stuknij pozycję .

### Jak włączyć alarm inteligentnego budzenia

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 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 telefonu iPhone. Gdy odległość między opaską SmartBand 2 i połączonym telefonem iPhone 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 telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Przeciągnij suwak **Alarm bycia poza zasięgiem** 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 telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia**, a następnie przeciągnij suwak **Nie przeszkadzać** do pozycji „włączone”.

### Jak ustawić przedział czasu funkcji Nie przeszkadzać

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Stuknij pozycję **Powiadomienia**, a następnie przeciągnij suwak **Nie przeszkadzać** do pozycji „włączone”.
- 3 Stuknij pozycję **Początek** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty.
- 4 Stuknij pozycję **Koniec** i wybierz odpowiednie wartości godziny i minuty.

## Zdalne sterowanie

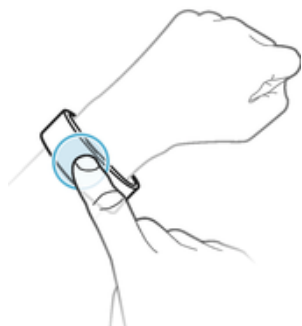
Opaski SmartBand 2 można używać do sterowania odtwarzaniem w aplikacji Muzyka na podłączonym telefonie iPhone.

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

## Jak zezwolić urządzeniu SmartBand 2 na sterowanie aplikacją Muzyka na telefonie iPhone

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **SmartBand 2**, a następnie stuknij pozycję **SmartBand 2**.
- 2 Przeciągnij suwak **Sterowanie muzyką** do pozycji „włączone”.

## Jak sterować odtwarzaniem muzyki na telefonie iPhone za pomocą opaski SmartBand 2



- 1 Upewnij się, że opaska SmartBand 2 jest połączona z telefonem iPhone.
- 2 Naciśnij krótko przycisk zasilania opaski SmartBand 2 i natychmiast ją stuknij. Trzy diody powiadomień błysną na niebiesko.
- 3 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.
- 4 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 aplikacją Health

SmartBand 2 potrzebuje dostępu do aplikacji Health firmy Apple, aby móc śledzić Twoją aktywność i postępy.

## Jak zezwolić aplikacji Apple Health na dostęp do danych, które udostępnia SmartBand 2

- 1 Na telefonie iPhone otwórz aplikację **Kondycja**.
  - 2 Stuknij kolejno pozycje **Źródła > SmartBand 2**.
  - 3 Przeciągnij suwaki przy wszystkich elementach.
- ! Aplikacja Health nie śledzi poziomu Twojego stresu na podstawie danych, które udostępnia SmartBand 2.

## Diody powiadomień

Stan urządzenia SmartBand 2 możesz określić dzięki trzem diodom powiadomień.

Działanie diod powiadomień	Stan urządzenia 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 układowego
Dioda A miga na niebiesko	Łączenie z telefonem iPhone
Diody zaczynają świecić na niebiesko jedna po drugiej, a następnie gasną równocześnie	Nawiązano połączenie z telefonem iPhone

Diody zaczynają świecić na biało jedna po drugiej, a następnie gasną równocześnie	Nie nawiązano połączenia z telefonem iPhone
Wszystkie diody ciągle migają na pomarańczowo	Ręczny pomiar pulsu oraz poziomów stresu i regeneracji
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 biało przez 5 minut	Inne powiadomienia

# 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](http://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](http://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 udoskonaleń 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](http://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 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/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.