

SONY®

Hướng dẫn sử dụng

SmartBand 2 (dành cho iOS)
SWR12

Mục lục

Thông tin cơ bản.....	3
Giới thiệu.....	3
Tổng quan về phần cứng.....	3
Sạc SmartBand 2.....	4
Lắp ráp.....	4
Đeo SmartBand 2.....	5
Bật và tắt.....	5
Thiết lập SmartBand 2.....	7
Chuẩn bị để sử dụng SmartBand 2 của bạn.....	7
Kết nối lại SmartBand 2.....	7
Đặt lại SmartBand 2.....	7
Sử dụng SmartBand 2.....	8
Sử dụng Ứng dụng SmartBand 2.....	8
Nhận thông báo.....	8
Thoải mái sử dụng.....	8
Đo mức độ Căng thẳng & Khôi phục.....	8
Báo thức thông minh.....	11
Thông báo cảnh báo ngoài phạm vi.....	12
Không làm phiền.....	12
Điều khiển từ xa.....	12
Cách kết nối với Sức khỏe.....	13
Đèn thông báo.....	13
Thông tin quan trọng.....	14
Sử dụng SmartBand 2 trong điều kiện ẩm ướt và bụi.....	14
Thông tin pháp lý.....	14

Thông tin cơ bản

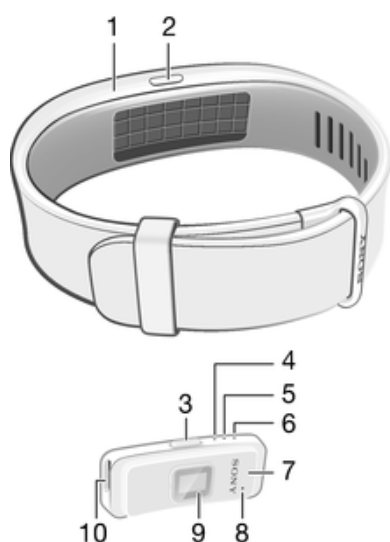
Giới thiệu

SmartBand 2 của bạn là một sản phẩm đồng hành kết nối không dây với iPhone qua Bluetooth®. Được đeo trên tay thuận, phụ kiện này có thể theo dõi các vận động của cơ thể và tương tác với iPhone để tạo dữ liệu về cuộc sống và thói quen hàng ngày của bạn. Ví dụ như SmartBand 2 đếm số bước và ghi lại dữ liệu về trạng thái vật lý khi bạn đi bộ hoặc chạy bộ.

SmartBand 2 là thiết bị bạn có thể đeo hàng ngày và có một cảm biến theo dõi mạch cũng như giúp xác định nhịp tim của bạn. Khi sử dụng cùng một thiết bị iPhone tương thích, bạn có thể sử dụng SmartBand 2 để nhận thông báo, cũng như quản lý báo thức và cuộc gọi điện thoại của mình.

Trước khi có thể bắt đầu sử dụng SmartBand 2, bạn phải tải về Ứng dụng SmartBand 2 và thiết lập phụ kiện để hoạt động với iPhone của mình. Đồng thời, xin nhớ rằng iPhone phải chạy trên iOS phiên bản 8.2 trở lên.

Tổng quan về phần cứng



1	Vòng đeo tay
2	Nắp bảo vệ phím nguồn
3	Phím nguồn
4	Đèn thông báo A
5	Đèn thông báo B
6	Đèn thông báo C
7	Lỗ
8	Lỗ thông khí
9	Cảm biến nhịp tim
10	Cổng Micro USB

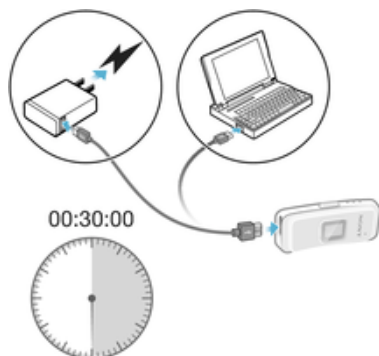
- ! Không sử dụng lỗ thông khí để cài lại thiết bị. Không nhét hoặc ấn các vật nhọn vào lỗ vì việc này có thể làm hỏng thiết bị.

Sạc SmartBand 2

Trước khi sử dụng SmartBand 2 lần đầu tiên, bạn cần sạc thiết bị khoảng 30 phút. Chúng tôi khuyên bạn nên sử dụng bộ sạc của Sony.

SmartBand 2 sẽ tự động tắt khi bộ sạc được kết nối. Bạn không thể bật thiết bị khi đang kết nối với bộ sạc.

Cách sạc SmartBand 2



- 1 Cắm một đầu cáp USB vào bộ sạc hoặc vào cổng USB của máy tính.
 - 2 Cắm đầu cáp kia vào cổng Micro USB trên SmartBand 2.
 - 3 Trong khi sạc pin, đèn thông báo A sẽ thay đổi màu. Đèn thông báo chuyển sang màu xanh lá khi bạn đạt tới 90% năng lượng pin.
- 💡 Đảm bảo rằng cổng USB đã khô trước khi bạn cắm cáp USB vào cổng.
 - ! SmartBand 2 sẽ tắt khi kết nối với bộ sạc và quay lại trạng thái bật/tắt trước đó khi rút phích cắm bộ sạc.

Trạng thái đèn thông báo pin

Đèn màu đỏ	Đang sạc pin và mức sạc pin dưới 15%.
Đèn màu cam	Đang sạc pin và mức sạc pin trong khoảng từ 15% đến 90%.
Đèn màu xanh lá	Đang sạc pin và mức sạc pin trên 90%.

Cách kiểm tra mức pin của SmartBand 2

- Trên iPhone, tìm và nhấn vào **SmartBand 2**. Mức phần trăm pin xuất hiện trên màn hình chủ của Ứng dụng SmartBand 2.
- ! Quý vị không thể kiểm tra mức pin khi đang sạc SmartBand 2.

Thông báo mức pin thấp

Khi SmartBand 2 đạt đến một mức pin cụ thể, thiết bị sẽ rung và đèn màu đỏ bắt đầu nhấp nháy 4 giây một lần cho đến khi bạn sạc thiết bị hoặc thiết bị tắt nguồn. Thông báo mức pin thấp được kích hoạt khi bạn còn khoảng 5 phút ở chế độ Hoạt động của tim và 75 phút ở chế độ STAMINA. Thời gian thay đổi tùy thuộc vào mức sử dụng. Khi mức pin dưới 1%, SmartBand 2 sẽ tự động tắt nguồn. Bạn cần sạc SmartBand 2 khi hết pin.

- ! Nếu chức năng "Không làm phiền" được bật, bạn sẽ không nhận được thông báo mức pin thấp.

Lắp ráp

Để cá nhân hóa SmartBand 2, bạn có thể thay thế dây đeo cổ tay bằng những dây đeo có màu sắc khác nhau mà bạn có thể mua riêng.

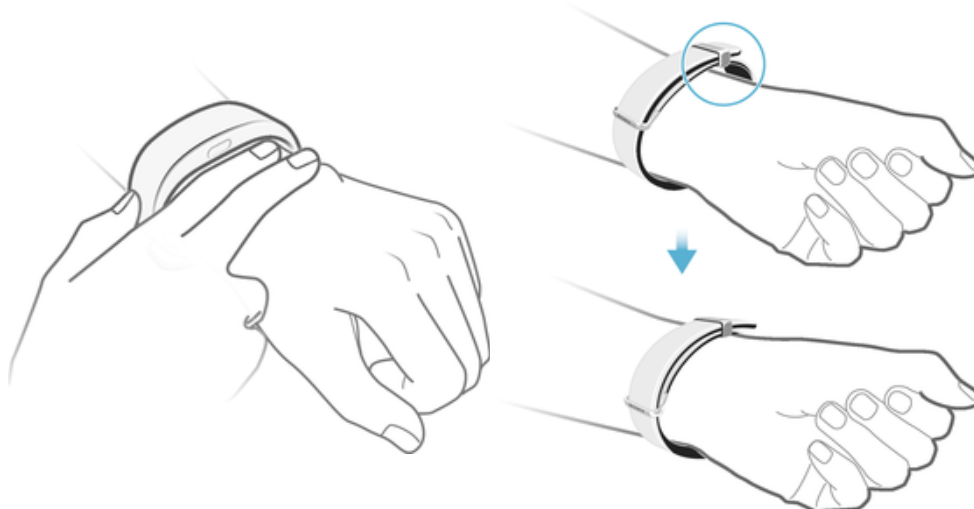
Cách lắp SmartBand 2



- Lắp lõi vào dây đeo cổ tay sao cho phím nguồn nằm bên dưới nắp bảo vệ phím nguồn.

Đeo SmartBand 2

Bạn nên đeo SmartBand 2 trên tay thuận và điều chỉnh sao cho thiết bị nằm cách xương cổ tay hai ngón tay. Đeo SmartBand 2 khít trên cổ tay nhưng vẫn thoải mái, không quá chặt hay không quá lỏng. Để có thể theo dõi được mạch của bạn, SmartBand 2 phải nằm yên tại một vị trí trên cổ tay. Khi bạn tập thể dục, hãy siết chặt dây đeo cổ tay một chút. Khi bạn đã tập xong, hãy nới lỏng dây đeo.



Chăm sóc SmartBand 2 và làn da bạn

Để giúp bạn tránh bị kích ứng da, hãy điều chỉnh một cách chính xác độ vừa của vòng đeo tay quanh cổ tay bạn và làm sạch SmartBand 2 thường xuyên. Rửa sạch SmartBand 2 bằng nước ngọt dưới vòi nước và để thiết bị khô hoàn toàn, đặc biệt là sau khi thực hiện hoạt động mạnh, ra nhiều mồ hôi hay đeo thiết bị ngoài trời.

Nếu bạn bắt đầu bị kích ứng da hoặc phản ứng dị ứng, hãy ngừng đeo SmartBand 2. Liên hệ bác sĩ nếu các triệu chứng vẫn tiếp diễn.

Bật và tắt

Cách bật SmartBand 2

- Bấm và giữ phím nguồn cho tới khi SmartBand 2 rung. Tắt cả các đèn thông báo bật lần lượt rồi tắt.
- ! Khi bật SmartBand 2 lần đầu tiên, thiết bị tự động vào chế độ ghép nối và đèn thông báo A sẽ nhấp nháy cho tới khi SmartBand 2 được kết nối với một thiết bị.

Cách tắt SmartBand 2

- Bấm và giữ phím nguồn cho tới khi SmartBand 2 rung. Tắt cả các đèn thông báo bật đồng thời rồi lần lượt tắt.

Thiết lập SmartBand 2

Chuẩn bị để sử dụng SmartBand 2 của bạn

Để SmartBand 2 của bạn hoạt động đúng cách, bạn phải cài đặt phiên bản Ứng dụng SmartBand 2 mới nhất trên iPhone của mình rồi ghép nối và kết nối thiết bị SmartBand 2 với iPhone bằng Bluetooth®.

Cách thiết lập SmartBand 2 bằng Bluetooth®

- 1 Đảm bảo bạn đã sạc đầy pin và bật thiết bị SmartBand 2.
 - 2 Trên iPhone, đảm bảo bạn đã cài đặt và cập nhật ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2 lên phiên bản mới nhất.
 - 3 Trên iPhone, mở **SmartBand 2**, sau đó làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- ! Bạn có thể cần cập nhật phần mềm cơ sở của SmartBand 2 sau khi đã ghép nối thành công với iPhone.
 - 💡 Nếu không thấy màn hình giới thiệu, bạn có thể nhấn vào thẻ mục **SmartBand 2** trên ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2 để xem trợ giúp về cách kết nối thiết bị của mình.

Kết nối lại SmartBand 2

Trong trường hợp mất kết nối, SmartBand 2 sẽ liên tục tự động tìm cách kết nối lại. Nếu tự động kết nối lại không thành công, bạn có thể sử dụng phím nguồn để buộc phụ kiện phải kết nối lại với iPhone của bạn bằng cách thủ công.

Cách buộc SmartBand 2 thử kết nối lại

- Bấm nhanh phím nguồn của thiết bị SmartBand 2 hoặc nhấn vào **Tim kiểm SmartBand 2** trên thẻ mục **SmartBand 2** của ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2 trên iPhone.
- ! Nếu bạn vẫn gặp sự cố khi kết nối với iPhone, hãy nhấn vào nút trợ giúp trên thẻ mục **SmartBand 2** trên ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2 và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

Đặt lại SmartBand 2

Đặt lại SmartBand 2 nếu phụ kiện này hoạt động không như mong đợi hoặc nếu bạn muốn kết nối phụ kiện với một thiết bị mới.

Cách thiết lập lại dữ liệu ban đầu

- 1 Tắt SmartBand 2 của bạn.
- 2 Bấm và giữ phím nguồn trong 5–10 giây cho đến khi đèn màu xanh lục bắt đầu nhấp nháy.

Cách hủy ghép nối SmartBand 2

- 1 Trên iPhone, tìm và nhấn vào Cài đặt > Bluetooth.
- 2 Tìm **SWR12** và nhấn vào ⓘ rồi nhấn vào Quên thiết bị này.
- 3 Nhấn vào Quên thiết bị để xác nhận.

Sử dụng SmartBand 2

Sử dụng Ứng dụng SmartBand 2

Bạn có thể xem và thay đổi cài đặt cho SmartBand 2 bằng cách sử dụng Ứng dụng SmartBand 2 trên iPhone. Bạn cũng có thể xem mạch, mức độ căng thẳng và các hoạt động thể chất hiện tại của mình, ví dụ như số bước đi, từ Ứng dụng SmartBand 2.

Nhận thông báo

Bạn có thể cài đặt SmartBand 2 rung khi bạn nhận được cuộc gọi đến hoặc thông báo từ thiết bị iPhone của mình.

Tất cả thông báo trên iPhone kết nối có thể được chuyển tiếp tới SmartBand 2 của bạn.

Được thông báo bằng cách	Phản hồi bằng độ rung	Phản hồi bằng đèn
Cuộc gọi đến	Rung liên tục	Tất cả các đèn nhấp nháy màu trắng liên tục
Báo thức thông minh	Rung liên tục	Không khả dụng
Các thông báo khác	Rung một lần	Đèn A nhấp nháy màu trắng trong 5 phút

Cách bật Thông báo

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Thông báo**, sau đó kéo thanh trượt bên cạnh **Cuộc gọi đến** và **Ứng dụng khác** sang vị trí bật.

Cách từ chối cuộc gọi đến

- Bấm nhanh phím nguồn.

Cách bật chức năng Rung nhẹ

- Kéo thanh trượt **Rung nhẹ** đến vị trí bật.

Thoải mái sử dụng

SmartBand 2 có thể nhắc bạn đứng dậy và đi vài bước khi bạn không vận động một lúc lâu.

Bạn cũng có thể quản lý khung thời gian và khoảng thời gian của những lời nhắc này.

Cách bật chức năng Thoải mái sử dụng

- 1 Trên iPhone, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn vào **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn vào **Thoải mái sử dụng**, rồi kéo các thanh trượt sang vị trí bật.

Đo mức độ Căng thẳng & Khôi phục

Căng thẳng là một phần rất tự nhiên của cuộc sống hàng ngày, đồng thời góp phần tạo nên trạng thái khỏe mạnh và cân đối tổng thể của một cá nhân. Các giá trị Căng thẳng & Khôi phục do SmartBand 2 cung cấp đề cập đến sự kết hợp của Nhịp tim (HR) và Biến thiên nhịp tim (HRV). SmartBand 2 phân tích Biến thiên nhịp tim (HRV) và đánh giá xem cơ thể bạn quản lý các mức độ căng thẳng tốt đến đâu trong những tình huống khác nhau suốt cả ngày.

SmartBand 2 có thể đo Nhịp tim (HR) và Biến thiên nhịp tim (HRV) của bạn ngay cả khi thiết bị đã bị ngắt kết nối với iPhone. Dữ liệu thu thập được bằng cảm biến nhịp tim được lưu trữ trong tối đa 72 giờ và được đồng bộ hóa với iPhone sau khi được kết nối qua Bluetooth.

- ! Sản phẩm này được thiết kế nhằm giúp bạn theo dõi việc tập thể dục và lối sống của mình. Đây không phải là một thiết bị y tế và không nên sử dụng dữ liệu thu được từ thiết bị này để đưa ra các quyết định y tế (như phòng ngừa, chẩn đoán, theo dõi hoặc điều trị một căn bệnh hoặc chấn thương) hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia y tế. Sony Mobile khước từ mọi bảo đảm rằng thiết bị này có thể được sử dụng hoặc phù hợp cho các mục đích y tế. Xin lời khuyên từ các chuyên gia y tế trước khi sử dụng thiết bị này để thực hiện một chế độ luyện tập mới hoặc chế độ luyện tập thay đổi, đặc biệt là khi sử dụng thiết bị này cùng với một máy tạo nhịp tim hoặc các thiết bị y tế khác.
- ! Sử dụng nhiều chức năng đo mạch và mức độ căng thẳng có thể làm tăng mức tiêu thụ pin.

Đo mạch

Đo mạch là phương pháp thường được đề xuất để xác định nhịp tim (HR), đây có thể là một chỉ số thô của cường độ tập thể dục. Nhịp mạch được thể hiện bằng số lần tim bạn đập mỗi phút (BPM). Mặc dù "nhịp mạch" và "nhịp tim" là hai khái niệm khác nhau, các thuật ngữ này được sử dụng tại cùng một bối cảnh trong Hướng dẫn sử dụng này.

Mức độ căng thẳng và khôi phục

Mức độ Căng thẳng & Khôi phục được xác định bằng Biến thiên nhịp tim (HRV). Nhịp tim không bao giờ cố định và chênh lệch thời gian giữa hai nhịp tim liên tiếp thay đổi theo từng nhịp đập. Sự thay đổi này được gọi là Biến thiên nhịp tim (HRV). Nếu sự thay đổi giữa các nhịp tim là cao, điều này cho thấy bạn đang ở trong trạng thái thư giãn hay khôi phục. Nếu sự thay đổi là thấp, điều này cho thấy bạn đang căng thẳng.

Các hoạt động như đọc sách có thể mang lại mức độ căng thẳng thấp hoặc thậm chí có thể được tính là khôi phục. Ví dụ: những thời điểm bạn rộn tại nơi làm việc hay trường học có thể dẫn tới chỉ số căng thẳng cao. Điều quan trọng là bạn cần lưu ý rằng phản ứng căng thẳng không phải lúc nào cũng tiêu cực, việc này có thể cho thấy bạn đang trải nghiệm điều gì đó phấn khích hoặc thú vị. Để cân bằng các giai đoạn có mức độ căng thẳng cao, bạn cần khôi phục bằng cách thư giãn và ngủ ngon. Mức độ căng thẳng trung bình có thể cho biết bạn đang làm việc một cách thoải mái, thường thấy khi bạn làm việc và tham gia các hoạt động xã hội.

Trạng thái khôi phục thường diễn ra khi bạn đang ngủ. Có nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến các chỉ số khôi phục của bạn. Về lâu dài, một phong cách sống năng vận động, dinh dưỡng lành mạnh, ít uống rượu và loại bỏ các yếu tố gây căng thẳng có thể cải thiện quá trình khôi phục trong khi bạn ngủ. Tránh các hoạt động thể chất quá sức và "làm chậm dần" các hoạt động tinh thần trước khi đi ngủ cũng có tác dụng tích cực đối với quá trình khôi phục.

- ! Các giá trị Căng thẳng & Khôi phục được SmartBand 2 cung cấp không phải là một nguồn đáng tin cậy để phân tích việc tập thể dục một cách tổng thể. Chẳng hạn như các bài tập cường độ thấp có thể bị hiểu sai thành khôi phục.
- ! Để nhận được số đo Căng thẳng & Khôi phục, hãy đeo SmartBand 2 ít nhất một đêm khi bạn đi ngủ.

Cách SmartBand 2 đo mạch và mức độ căng thẳng của bạn

SmartBand 2 sử dụng đèn màu xanh lá kết hợp với các đi-ốt quang nhạy sáng để phát hiện lượng máu chảy qua cổ tay của bạn tại bất kỳ thời điểm định sẵn nào. Bằng cách cho đèn nhấp nháy hàng trăm lần mỗi giây, SmartBand 2 có thể tính toán số lần tim bạn đập trong mỗi phút và đưa ra ước tính nhịp tim của bạn.

Các yếu tố ảnh hưởng đến việc đo mạch và mức độ căng thẳng

Một số yếu tố có thể ảnh hưởng đến hiệu suất hoạt động của cảm biến nhịp tim của SmartBand 2.

- Lưu thông máu dưới da: lượng máu chảy qua da khác nhau đáng kể giữa người này với người kia và có thể bị ảnh hưởng bởi môi trường. Ví dụ: nếu bạn đang tập thể dục trong thời tiết lạnh, lưu thông máu dưới da ở cổ tay bạn có thể sẽ quá thấp để cảm biến nhịp tim có thể ghi nhận kết quả.
- Vận động: những chuyển động nhịp nhàng như chạy hoặc đi xe đạp sẽ cho kết quả từ cảm biến nhịp tim tốt hơn so với những vận động không đều như chơi tennis hay đi cầu lông.
- Biến đổi sắc tố da: những thay đổi tạm thời hay vĩnh viễn đối với da bạn, chẳng hạn như các hình xăm. Màu, kiểu họa tiết và độ bão hòa của một số hình xăm có thể chặn ánh sáng đi tới cảm biến, khiến cho thiết bị gặp khó khăn khi ghi nhận các kết quả đáng tin cậy.

Tận dụng tối đa cảm biến nhịp tim của SmartBand 2

Ngay cả trong điều kiện lý tưởng, không phải lần nào SmartBand 2 cũng có thể ghi nhận số liệu đáng tin cậy về nhịp tim của mỗi người. Đối với một tỷ lệ phần trăm nhỏ người dùng, có nhiều yếu tố khiến cho thiết bị không thể ghi nhận số liệu về nhịp tim của họ. Hãy thực hiện các bước sau đây nếu bạn muốn cải thiện việc ghi nhận số liệu của cảm biến nhịp tim:

- Đảm bảo rằng bạn đeo SmartBand 2 khít trên cổ tay, nhưng vẫn thoải mái. Nếu thiết bị không nằm yên tại một vị trí trên cổ tay và cảm biến nhịp tim không thể dễ dàng ghi nhận số liệu, hãy siết chặt dây đeo cổ tay.
- Sau khi tập thể dục hoặc ra nhiều mồ hôi, bạn có thể cần lau sạch SmartBand 2, đặc biệt là cảm biến nhịp tim.

Tự động đo mạch và mức độ căng thẳng

SmartBand 2 đo mạch cùng với mức độ căng thẳng và khôi phục của bạn khoảng 6 lần mỗi giờ.

Đo mạch và mức độ căng thẳng bằng cách thủ công

Bạn có thể yêu cầu SmartBand 2 thực hiện đo mạch bất kỳ lúc nào, dù là từ chính thiết bị hay từ iPhone của bạn.

Để có được dữ liệu nhịp tim tốt nhất khi tập thể dục, hãy khởi động cảm biến nhịp tim một vài phút trước khi thực hiện hoạt động thể chất để cảm biến có thể phát hiện mạch của bạn.

Cách đo thủ công mạch và mức độ căng thẳng của bạn bằng SmartBand 2

- 1 Để bắt đầu đo mạch và mức độ căng thẳng của bạn, hãy bấm đúp phím nguồn. Đèn thông báo bắt đầu luân phiên nhấp nháy màu cam rồi sẽ đồng thời nhấp nháy khi đã hoàn tất ghi nhận số liệu. Kết quả sau đó sẽ được hiển thị trên ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2 trên iPhone của bạn.
 - 2 Để kết thúc đo, bấm đúp phím nguồn một lần nữa.
- ! Nếu SmartBand 2 không thể tìm thấy mạch của bạn, thiết bị sẽ rung ba lần và đèn thông báo bắt đầu luân phiên nhấp nháy màu cam. Nếu cảm biến nhịp tim không thể ghi nhận số liệu, hãy điều chỉnh vị trí của SmartBand 2 trên cổ tay bạn hoặc làm sạch cảm biến. Để biết thêm thông tin về cách cải thiện chức năng đọc từ cảm biến nhịp tim, hãy xem *Tận dụng tối đa cảm biến nhịp tim của SmartBand 2* trên trang 10.

Cách đo thủ công mạch và mức độ căng thẳng bằng iPhone của bạn

- 1 Trên iPhone, mở **SmartBand 2**. SmartBand 2 sẽ ngay lập tức cố gắng ghi nhận chỉ số từ cảm biến nhịp tim và hiển thị kết quả trên Ứng dụng SmartBand 2.
- 2 Để kết thúc đo, hãy thoát Ứng dụng SmartBand 2.

Chế độ STAMINA

Để giảm tiêu hao pin, bạn có thể bật chế độ STAMINA, chế độ này sẽ tắt chức năng tự động đo mạch và mức độ căng thẳng. Bạn vẫn có thể bắt đầu đo bằng cách thủ công ngay cả khi SmartBand 2 đang ở trong chế độ STAMINA.

Cách bật/tắt chế độ STAMINA

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Chế độ Stamina**, sau đó kéo thanh trượt bên cạnh **Chế độ Stamina** sang vị trí bật.

💡 Bạn có thể áp dụng **Chế độ Stamina** tự động bằng cách chọn **Chế độ pin yếu**.

Báo thức thông minh

Bạn có thể cài một hoặc nhiều Báo thức thông minh trong Ứng dụng SmartBand 2. Báo thức thông minh đánh thức bạn vào thời điểm tốt nhất dựa theo chu kỳ ngủ của bạn. Báo thức thông báo cho bạn bằng cách rung liên tục. Sau khi thiết lập khung thời gian cho thời điểm bạn muốn thức giấc bằng báo thức, SmartBand 2 sẽ phát hiện thời điểm bạn đã đạt đến trạng thái ngủ nông và sau đó đánh thức bạn dậy.

Ví dụ: nếu bạn đặt Báo thức thông minh cho khoảng thời gian từ 06:30 đến 07:00 Sáng, báo thức sẽ đánh thức bạn vào thời điểm nào đó từ 06:30 đến 07:00 Sáng khi bạn đạt đến trạng thái ngủ nông. Nếu bạn không đạt đến trạng thái ngủ nông trong khoảng thời gian này, Báo thức thông minh sẽ đánh thức bạn vào 7:00 Sáng.

! Nếu bạn muốn thêm, xóa hoặc thay đổi Báo thức thông minh, bạn phải kết nối SmartBand 2 với iPhone.


Cách thêm Báo thức thông minh

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Báo thức thông minh**, sau đó nhấn **+**.
- 3 Nhấn **Thời gian đánh thức** và chọn các giá trị thích hợp cho giờ và phút.
- 4 Để chỉnh sửa thời gian, nhấn **Khoảng thời gian đánh thức** và chọn giá trị thích hợp.
- 5 Nhấn **Lặp lại**, sau đó đánh dấu các ngày bạn muốn báo thức lặp lại rồi nhấn **Sửa báo thức**.
- 6 Khi bạn hoàn tất, nhấn **Quay lại**.

Cách sửa Báo thức thông minh hiện có

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Báo thức thông minh**, sau đó nhấn vào báo thức mà bạn muốn sửa.
- 3 Sửa tùy chọn như bạn muốn.
- 4 Khi bạn hoàn tất, nhấn **Quay lại**.

Cách xóa Báo thức thông minh

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Báo thức thông minh**, sau đó nhấn vào báo thức mà bạn muốn xóa.
- 3 Nhấn .

Cách bật Báo thức thông minh

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Báo thức thông minh**.
- 3 Kéo thanh trượt bên cạnh báo thức mà bạn muốn bật.

Cách báo lại một Báo thức thông minh khi SmartBand 2 rung

- Bấm nhanh phím nguồn.

Cách tắt Báo thức thông minh khi SmartBand 2 rung

- Bấm và giữ phím nguồn cho tới khi SmartBand 2 rung nhanh một lần.

Cách bật chức năng Rung nhẹ

- Kéo thanh trượt **Rung nhẹ** đến vị trí bật.

Thông báo cảnh báo ngoài phạm vi

Bạn có thể nhận được thông báo khi bạn để quên iPhone bằng cách bật thông báo cảnh báo Ngoài phạm vi. Sau đó SmartBand 2 sẽ thông báo cho bạn bằng ba lần rung ngắn khi khoảng cách giữa SmartBand 2 của bạn và iPhone được kết nối trở nên quá xa và gây ngắt kết nối. Chức năng này được tắt theo mặc định.

Cách bật chức năng thông báo cảnh báo Ngoài phạm vi

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Kéo thanh trượt bên cạnh **Cảnh báo ngoài phạm vi** sang vị trí bật.

Không làm phiền

Bạn có thể bật chức năng Không làm phiền nếu bạn không muốn các thông báo làm gián đoạn việc mình đang làm. Khi chức năng Không làm phiền được bật, chỉ có Báo thức thông minh vẫn hoạt động.

Cách bật chức năng Không làm phiền

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Thông báo**, sau đó kéo thanh trượt bên cạnh **Không làm phiền** sang vị trí bật.

Cách đặt khoảng thời gian Không làm phiền

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Nhấn **Thông báo**, sau đó kéo thanh trượt bên cạnh **Không làm phiền** sang vị trí bật.
- 3 Nhấn **Khởi động** và chọn các giá trị thích hợp cho giờ và phút.
- 4 Nhấn **Kết thúc** và chọn các giá trị thích hợp cho giờ và phút.

Điều khiển từ xa

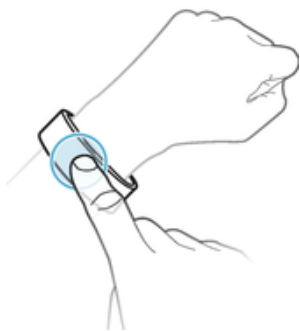
Bạn có thể sử dụng SmartBand 2 để điều khiển phát lại từ ứng dụng Nhạc trên iPhone được kết nối.

- ! Ba đèn thông báo trên SmartBand 2 sẽ có màu xanh dương khi bạn sử dụng thiết bị làm điều khiển từ xa.

Cách cho phép SmartBand 2 điều khiển ứng dụng Nhạc trên iPhone

- 1 Trên iPhone của bạn, mở **SmartBand 2**, sau đó nhấn **SmartBand 2**.
- 2 Kéo thanh trượt bên cạnh **Điều khiển nhạc** sang vị trí bật.

Cách điều khiển phát lại nhạc trên iPhone từ SmartBand 2



- 1 Đảm bảo rằng SmartBand 2 được kết nối với iPhone của bạn.
- 2 Bấm nhanh vào phím nguồn trên SmartBand 2 và nhấn vào đó ngay lập tức. Ba đèn thông báo sẽ nhấp nháy màu xanh dương.
- 3 Để phát hoặc tạm dừng tập tin nhạc, nhấn vào SmartBand 2 một lần. Để đi tới tập tin nhạc tiếp theo, nhấn hai lần. Để đi tới tập tin nhạc trước đó, nhấn ba lần.
- 4 Để kết thúc điều khiển từ xa, hãy bấm nhanh phím nguồn hoặc đợi 10 giây mà không nhấn SmartBand 2. Ba đèn thông báo màu xanh dương sẽ tắt.

Cách kết nối với Sức khỏe

Ứng dụng SmartBand 2 cần truy cập vào ứng dụng Sức khỏe của Apple để có thể theo dõi các hoạt động và tiến trình của bạn.

Cách cho phép ứng dụng Sức khỏe của Apple truy cập vào dữ liệu từ Ứng dụng SmartBand 2

- 1 Trên iPhone, mở **Sức khỏe**.
 - 2 Nhấn vào **Nguồn > SmartBand 2**.
 - 3 Kéo thanh trượt bên cạnh tất cả các mục.
- ! Ứng dụng Sức khỏe không theo dõi mức độ căng thẳng của bạn từ ứng dụng Ứng dụng SmartBand 2.

Đèn thông báo

Bạn có thể xác định trạng thái của SmartBand 2 thông qua ba đèn thông báo trên thiết bị.

Hoạt động của đèn thông báo	Trạng thái của SmartBand 2
Tất cả các đèn lần lượt sáng lên màu trắng, sau đó tắt đồng thời	Bật nguồn
Tất cả các đèn đồng thời sáng lên màu trắng, sau đó lần lượt tắt	Tắt nguồn
Đèn A nhấp nháy màu xanh lá	Thiết lập lại dữ liệu ban đầu/Cập nhật chương trình cơ sở
Đèn A nhấp nháy màu xanh dương	Đang kết nối với iPhone
Tất cả các đèn lần lượt sáng lên màu xanh dương, sau đó tắt đồng thời	Đã kết nối với iPhone
Tất cả các đèn lần lượt sáng lên màu trắng, sau đó tắt đồng thời	Chưa kết nối với iPhone
Tất cả các đèn nhấp nháy màu cam liên tục	Đo mạch, mức độ căng thẳng và khôi phục theo cách thủ công
Tất cả các đèn nhấp nháy màu xanh dương liên tục	Điều khiển từ xa
Tất cả các đèn nhấp nháy màu đỏ liên tục	Mức pin thấp
Tất cả các đèn nhấp nháy màu trắng liên tục	Cuộc gọi đến
Đèn A nhấp nháy màu trắng trong 5 phút	Các thông báo khác

Thông tin quan trọng

Sử dụng SmartBand 2 trong điều kiện ẩm ướt và bụi

SmartBand 2 của bạn chống nước và chống bụi, vì vậy đừng lo lắng nếu bạn bị mắc mưa hoặc muốn rửa sạch vết bẩn dưới vòi nước sau khi đeo thiết bị được một thời gian. Nhưng xin nhớ rằng SmartBand 2 chỉ được bảo vệ trong nước ngọt và nước được xử lý bằng clo ở độ sâu lên tới 3m trong tối đa 30 phút. Rửa sạch SmartBand 2 bằng nước ngọt dưới vòi nước và để thiết bị khô hoàn toàn sau khi bơi. Lạm dụng và sử dụng SmartBand 2 không đúng cách sẽ làm mất hiệu lực bảo hành. Thiết bị có xếp hạng Bảo vệ chống xâm nhập IP65/68. Để biết thêm thông tin, hãy xem support.sonymobile.com.

SmartBand 2 của bạn có một cổng USB không nắp. Cổng USB phải khô hoàn toàn trước khi kết nối cáp để sạc. Nếu SmartBand 2 của bạn tiếp xúc với nước và cổng USB bị ướt, hãy lau khô SmartBand 2 bằng vải vi sợi và lắc thiết bị vài lần với cổng USB hướng xuống dưới. Lặp lại quy trình này cho đến khi không còn thấy hơi ẩm trong cổng USB.

Bảo hành của bạn không bao gồm hư hỏng hoặc khiếm khuyết gây ra bởi việc lạm dụng hoặc sử dụng SmartBand 2 không đúng với các hướng dẫn của Sony Mobile. Để biết thêm thông tin về bảo hành, hãy tham khảo Thông tin quan trọng mà bạn có thể truy cập qua support.sonymobile.com.

Thông tin pháp lý

Sony SWR12

Sản phẩm này được thiết kế nhằm giúp bạn theo dõi việc tập thể dục và lối sống của mình. Đây không phải là một thiết bị y tế và không nên sử dụng dữ liệu thu được từ thiết bị này để đưa ra các quyết định y tế (như phòng ngừa, chẩn đoán, theo dõi hoặc điều trị một căn bệnh hoặc chấn thương) hoặc thay thế lời khuyên của chuyên gia y tế. Sony Mobile khước từ mọi bảo đảm rằng thiết bị này có thể được sử dụng hoặc phù hợp cho các mục đích y tế. Xin lời khuyên từ các chuyên gia y tế trước khi sử dụng thiết bị này để thực hiện một chế độ đào tạo mới hoặc chế độ đào tạo thay đổi, đặc biệt là khi sử dụng thiết bị này cùng với một máy tạo nhịp tim hoặc các thiết bị y tế khác.



Trước khi sử dụng, vui lòng đọc tờ *Thông tin quan trọng* được cung cấp riêng.

Hướng dẫn sử dụng này là do Sony Mobile Communications Inc. hoặc công ty chi nhánh tại địa phương của hãng xuất bản, mà không có bất kỳ bảo đảm nào. Những thay đổi và cải thiện cần thiết đối với Hướng dẫn sử dụng này, do có lỗi in ấn, thông tin hiện tại không chính xác hay do những cải tiến về chương trình và/hoặc thiết bị, có thể được Sony Mobile Communications Inc. thực hiện bất cứ lúc nào mà không cần thông báo. Tuy nhiên, những thay đổi như vậy sẽ được đưa vào các phiên bản mới của Hướng dẫn sử dụng này. Mọi quyền được bảo lưu.

© 2015 Sony Mobile Communications Inc.

Tính tương hoạt và tương thích giữa các thiết bị Bluetooth® là khác nhau. Nói chung, thiết bị hỗ trợ các sản phẩm sử dụng thông số kỹ thuật Bluetooth. 1.2 trở lên và cấu hình Tai nghe hoặc Thiết bị rảnh tay.

Sony là nhãn hiệu hoặc nhãn hiệu đã đăng ký của Sony Corporation. Bluetooth là nhãn hiệu của Bluetooth (SIG) Inc. và được sử dụng theo giấy phép. Tất cả các nhãn hiệu khác là tài sản của các chủ sở hữu tương ứng. Mọi quyền được bảo lưu.

Tất cả tên sản phẩm và tên công ty được đề cập trong tài liệu này là nhãn hiệu hoặc nhãn hiệu đã đăng ký của các chủ sở hữu tương ứng. Bất kỳ quyền nào không được cho phép rõ ràng trong tài liệu này đều được bảo lưu. Mọi nhãn hiệu khác đều là tài sản của các chủ sở hữu tương ứng.

Truy cập www.sonymobile.com để biết thêm thông tin.

Tất cả hình minh họa chỉ mang tính minh họa và có thể không mô tả chính xác phụ kiện thực tế.

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 pa folgende 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 a la directive; **2014/53/UE**. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible a 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 på Internett under: <http://www.compliance.sony.de/>

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

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

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

Sony Mobile potrjuje, da je tip radijske opreme **RD-0071** 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.