

ActiveFit Tracker



Denne håndboken er tilgjengelig på følgende språk:

Dansk: <https://iform.dk/trackermanual>

Svensk: <https://iform.se/trackermanual>

Norsk: <https://iform.nu/trackermanual>

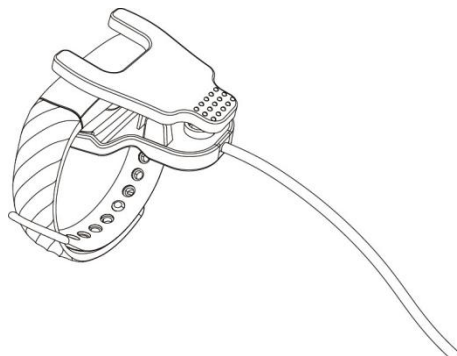
Finsk: <https://kuntoplus.fi/manuaalinen>

Gratulerer med din ActiveFit Tracker med pulsmåler! Alle aktivitetene vises på appen når du har synkronisert dataene fra ActiveFit Tracker. Les denne håndboken nøye.

Merk at skjermbildene vil variere med forskjellige versjoner av appen som følge av oppdateringer.

Aktivering og lading av enheten

1. ActiveFit Tracker må lades i minst 30 minutter før bruk.
2. Pass på at ActiveFit Tracker blir ladet opp, for å sikre at den fungerer som den skal. Når ActiveFit Tracker viser lav batteristatus, kan du lade opp enheten ved hjelp av ladeklemmen. Ladeklemmen kan settes rett inn i en vanlig ladeport (5 V / 1 A).



Kompatibel med versjonene nedenfor:

Apple Store: IOS 8.0 og nyere
Google Play Store: Android 4.4 og nyere
Støtter Bluetooth 4.0
Språk: Engelsk



Før du kobler til appen må du sørge for at du har aktivert Bluetooth på smarttelefonen din. For å kunne bruke ActiveFit Tracker må smarttelefonen kobles til internett via Wi-Fi, 4G eller 3G.

Last ned appen

Du kan laste ned appen enten ved å skanne QR-koden nedenfor, eller ved å søke etter «**ActiveFit Tracker**» og laste den ned fra Apple Store eller Google Play.

1. Apple iPhone (IOS 8.0 og nyere): søk etter «**ActiveFit Tracker**» i App Store for å laste den ned og installere den.
2. Android-telefon (4.4 og nyere), søk etter «**ActiveFit Tracker**» i Google Play for å laste den ned og installere den.



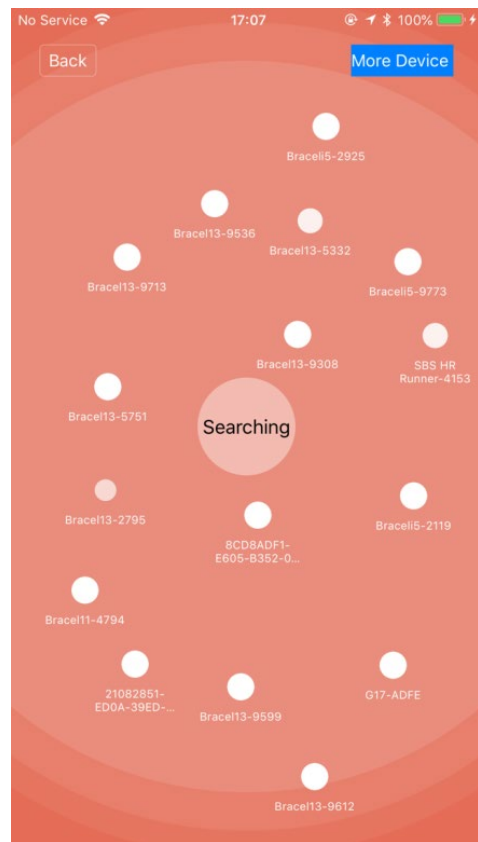
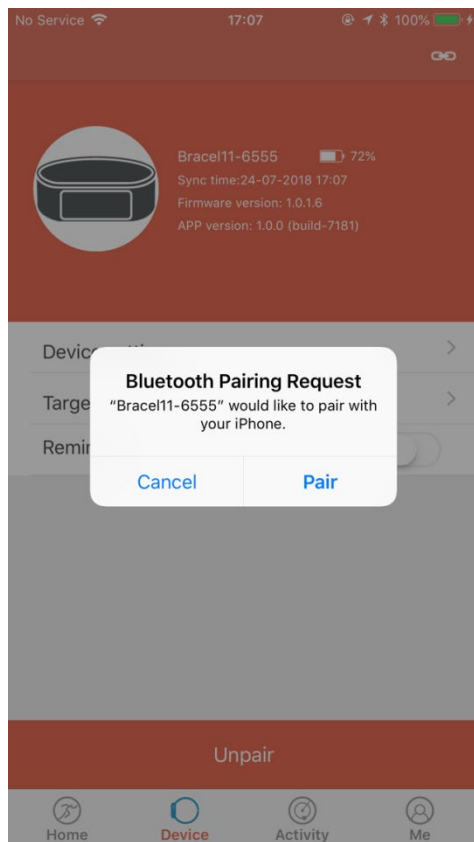
1. Hvordan pare ActiveFit Tracker

Åpne appen når den er ferdig lastet ned. Pass på at Bluetooth er på (ON) når du skal pare med ActiveFit Tracker. Gå til Device-fanen og trykk «Device Paring» for å søke etter ActiveFit Trackers. Velg riktig ActiveFit Tracker-ID/paringsenhet og vent til paringen er utført. Merk at du vil få oppgitt en unik kode. Du finner paringsnavnet når du slår på ActiveFit Tracker. Det vil da stå fire sifre på skjermen. Hvis du ikke får beskjed om at paringen var vellykket, kan du gjenta fremgangsmåten.

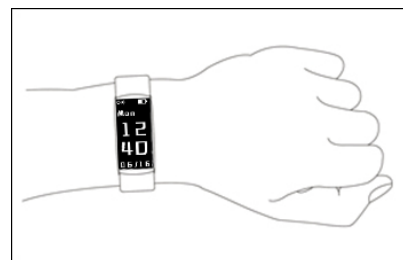


Merk at du må holde ActiveFit Tracker i nærheten av smarttelefonen under paring og aktivere Bluetooth på smarttelefonen din.

Merk at skjermbildene vil variere med forskjellige versjoner av appen som følge av eventuelle oppdateringer.



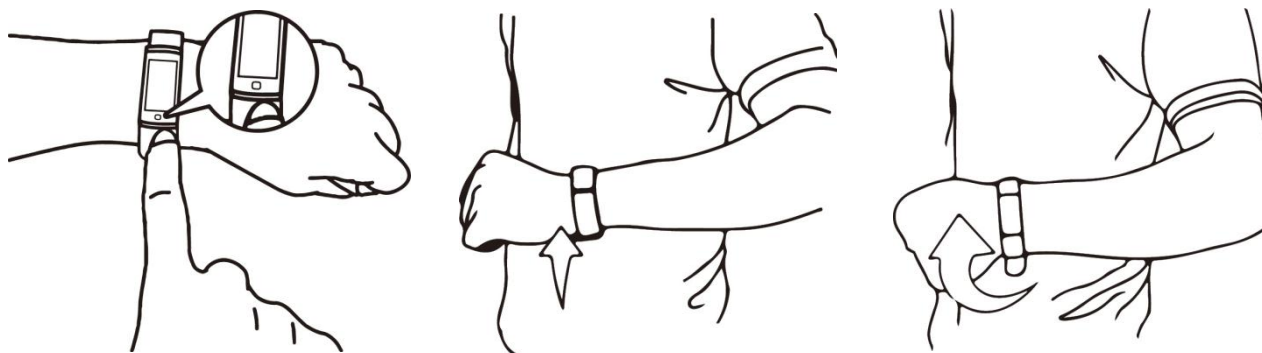
Sett på deg armbåndet og bruk det som vist på tegningen.



2. Navigering og gesting (Gesture Control)

Trackeren har et trykkbart OLED-display og én knapp. Hold knappen inne for å velge

Displayet er tomt når du ikke bruker Trackeren. Slik aktiverer du det igjen: Trykk på knappen eller vri håndleddet mot deg, som vist her:

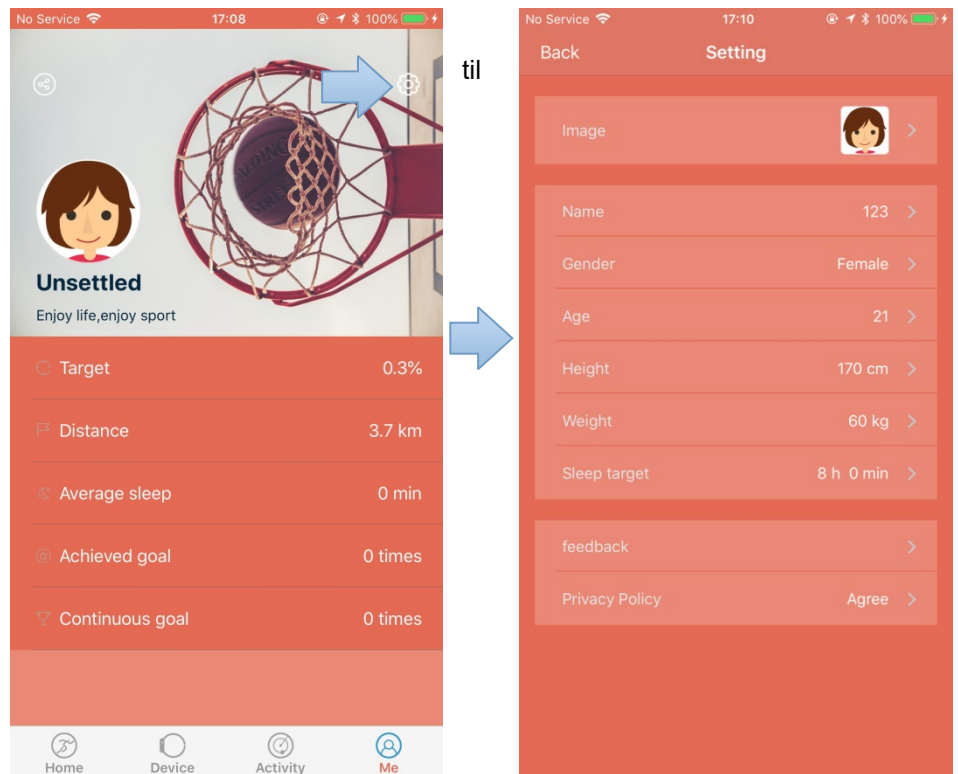


3. Funksjonsikoner

Tidsvisning	07:10	Paret	
Av		Sedentary reminder	
Innstillinger		Skritt	
Puls		Kalorier	
Urskive		Distanse	
Vekkerklokke		Tilbake	
Ikke forstyrr (av)		Gjenopprett innstilling	
Ikke forstyrr (på)		Informasjon	
Søvn		Lader	
Plan		Lite strøm	

4. Slik tilpasser du appen

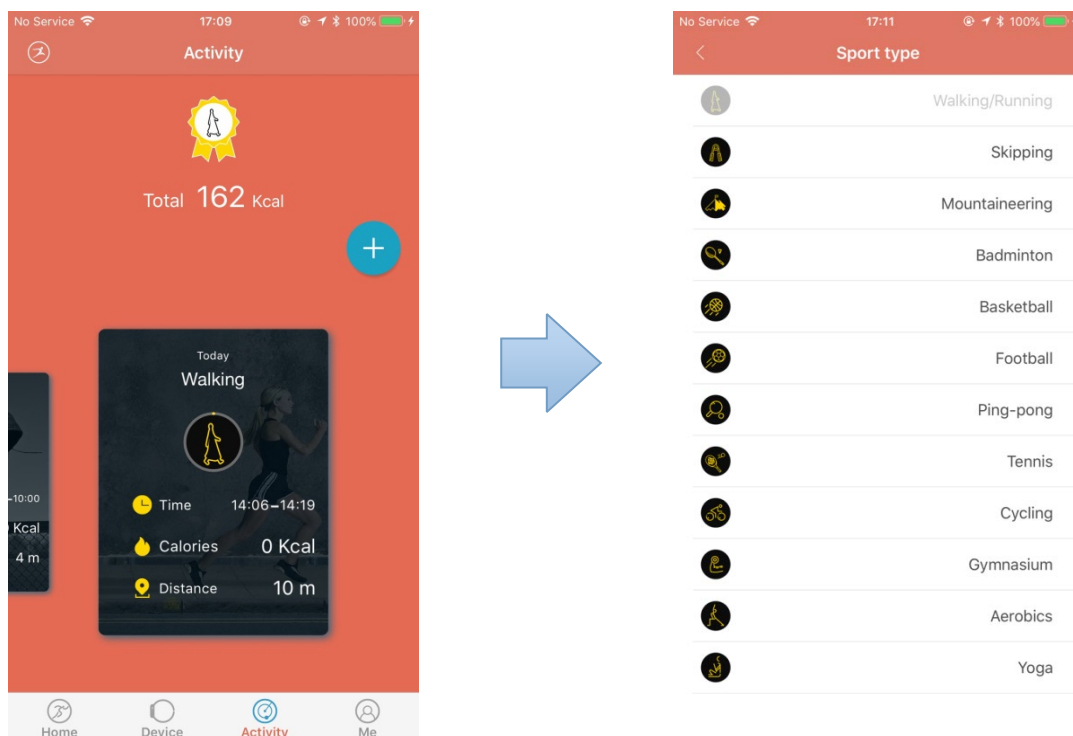
Når du har paret eller koblet enheten, kan du tilpasse appen til deg selv (kjønn, høyde, vekt, fødselsdato, søvnmål osv.). Gå til den siste menyen, «Me», i appen og klikk på innstillingen øverst til høyre.



5. Sport Type / Sette opp (daglige) mål

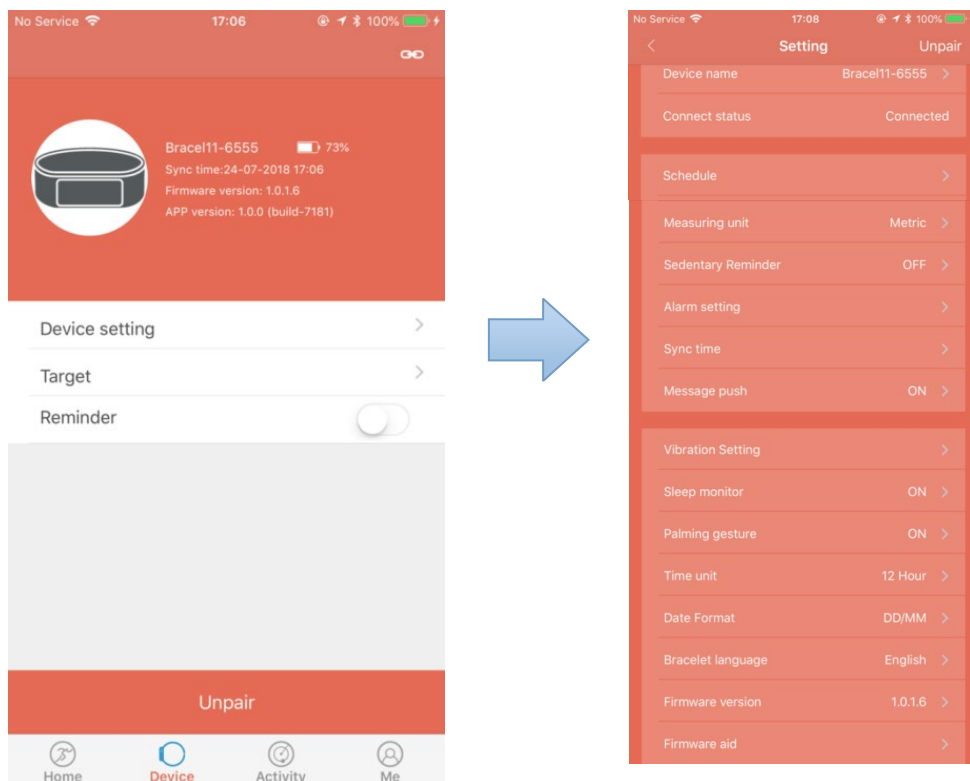
Gå til menyen «Device» og klikk på «target» for å justere/angi (daglige) mål, etter type idrett du skal bedrive. Når du har angitt et mål, må du huske å lagre dataene.

Du kan også justere/stille inn (daglige) mål ved å gå til fanen «Activity» og klikke «+» for å legge til type idrett («sport type»). Du kan velge mellom fem aktivitetstyper. Du kan også sette opp et øvingsmål og en påminnelse.



6. Tracker-/enhetsinnstilling

Gå til «Device» og så «Device setting» for å tilpasse ActiveFit Tracker.



7. Søvnmonitor

Trackeren kan registrere og gjenkjenne søvnrhythmen din og overvåke den helt automatisk. Trackeren vil registrere søvnkvaliteten din ut fra hvordan du beveger deg om natten.

Dårlig søvnkvalitet > mange bevegelser

God søvnkvalitet > få bevegelser

Merk: Du må ha på deg Trackeren hele natten for at den skal kunne måle søvnkvaliteten din.

Aktiver søvnmonitoren i appen via menyen «Device», «Device setting», «Sleep monitor» og slå på («ON») søvnmonitoren. Trackeren vil automatisk registrere om du sover mellom klokken 20.00 og 9.00.

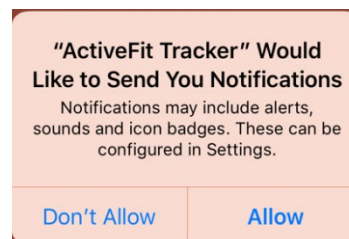
Sleep monitor ON >

8. Anrop og meldinger

Innkommende anrop/meldinger (WhatsApp, SMS osv.) vises på ActiveFit Tracker-skjermen og vil få enheten til å vibrere. Du vil kunne se hvem som ringer, på skjermen. Ved meldinger vil du se navnet til avsenderen og innholdet i meldingen.

Du kan aktivere denne funksjonen ved å gå til menyen «Device», klikke «Device setting» og velge «Message push».

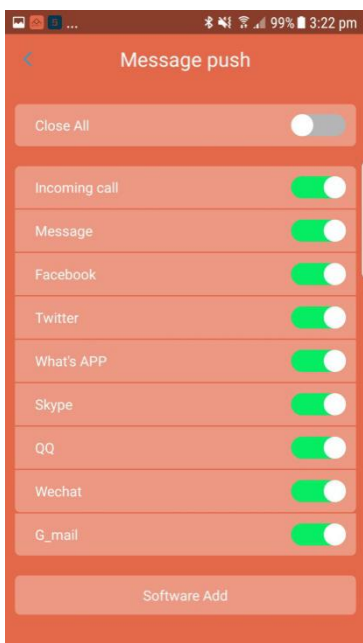
Du vil få følgende beskjed på telefonen din: **“ActiveFit Tracker”** would like to send you notifications (ActiveFit Tracker ønsker å sende deg varsler).



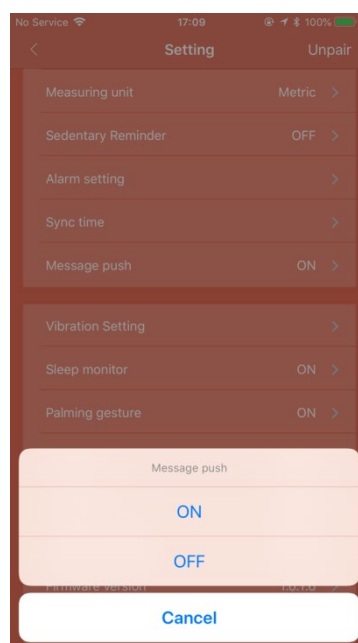
For Android: Du kan velge hvilke tjenester som skal kunne sende deg varsler.

For IOS: Du kan velge å aktivere eller deaktivere tjenesten med «ON» eller «OFF»

ANDROID



iOS



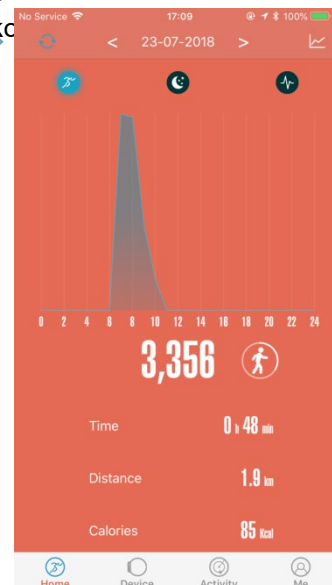
Dersom ActiveFit Tracker ikke kan motta varsler når den er tilkoblet smarttelefonen din, kan du koble fra Trackeren og deaktivere varslingsfunksjonen. Så aktiverer du den på nytt.

9. Alarm og aktivitetspåminnelse / Sedentary reminder

Hvis du vil at Trackeren skal minne deg på at du bør være i aktivitet etter en stund med stillesitting, kan du aktivere funksjonen «Sedentary reminder». Du stiller inn alarmen via menyen «Device», «Device setting» og «Sedentary reminder». Trackeren vil nå vibrere for å gi deg påminnelser i henhold til de valgte innstillingene.

10. Synkronisere data

Armbåndet synkroniserer dataene automatisk etter at du har paret med smarttelefonen din. Synkronisering av data inkluderer skritt, kalorier, distanse, dato og klokkeslett. Hvis du vil synkronisere manuelt, går du til Home-menyen og klikker øverst til venstre. Synkroniseringen tar 1–2 minutter. Hvis du ikke får til å synkronisere dataene, kan du koble fra Bluetooth og prøve å koble på nytt.



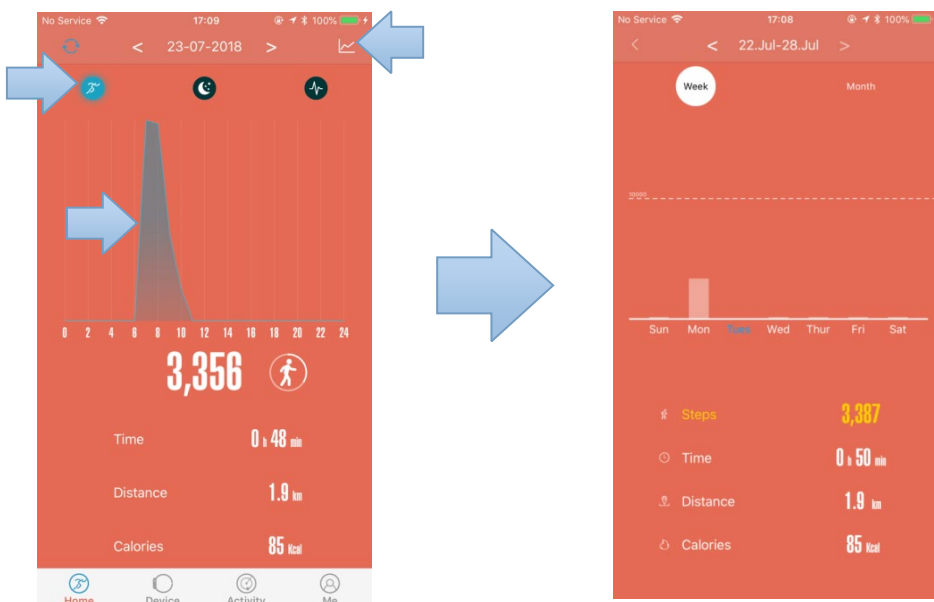
11. Hvor du finner aktiviteter/sporing

Daglig/ukentlig/månedlig aktivitet

Gå til Home-menyen. Her finner du en sporing av totalt antall skritt, hvor lenge du har vært aktiv, total distanse og total forbrenning (kalorier).

Klikk på kurven for å se hvor mange skritt du har tatt per time.

Klikk på diagrammet øverst til høyre for å se sporingen per uke eller måned.



Søvnmonitor

Gå til Home-menyen og klikk på måneikonet.

Her kan du se et søylediagram som viser søvnresultatene per natt.

Du kan se: Antall søvntimer, tidspunktet for når du sovnet og når du våknet. Du ser også antall timer med dyp søvn («Deep sleep») og lett søvn («Light sleep»).

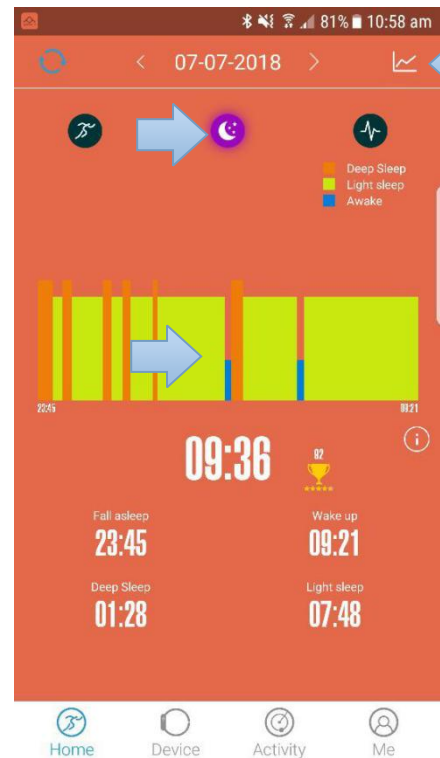
Trackeren vil analysere/registrere søvnkvaliteten sin ut fra hvordan du beveger deg om natten.

Lett søvn = mange bevegelser

Dyp søvn = få bevegelser

Hvis du klikker på søylediagrammet kan du se faktisk tid for forskjellige søvntyper.

Klikk på diagrammet øverst til høyre for å se springen per uke eller måned.



Pulsmåler

Gå til Home-menyen og klikk på det runde diagram-ikonet.

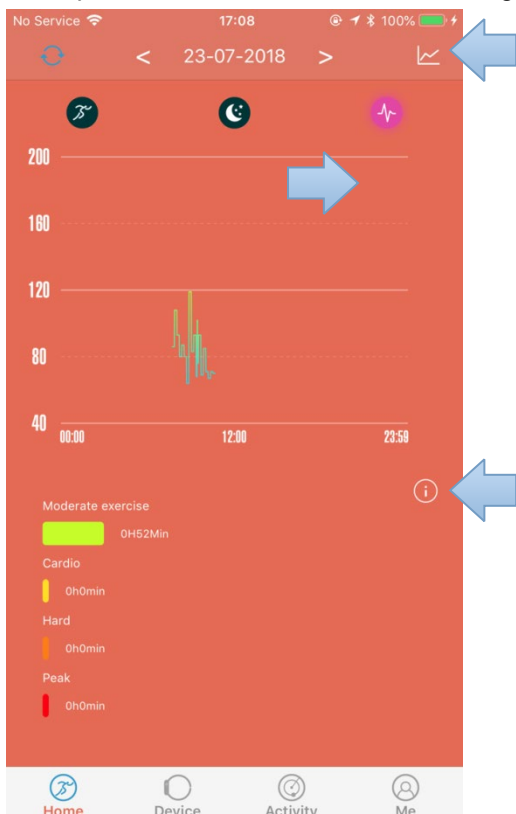
Den dynamiske pulsmåleren viser deg hjerterytmen i løpet av dagen.

De horisontale strekene viser tidsbruken for fire typer øvelser: Moderate, Cardio, Hard og Peak.

Klikk på pulsdigrammet for å se den faktiske springstiden.

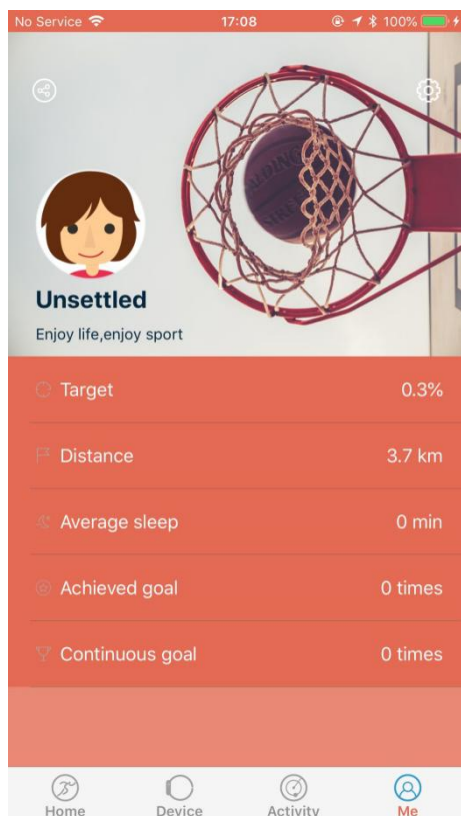
Klikk på diagrammet for å se faktisk tid for forskjellige øvingstyper.

Klikk på i-ikonet for å lese om de fire øvingstypene.



Data om total/gjennomsnittlig aktivitet

Gå til menyen «Me» for å se data om den totale aktiviteten.

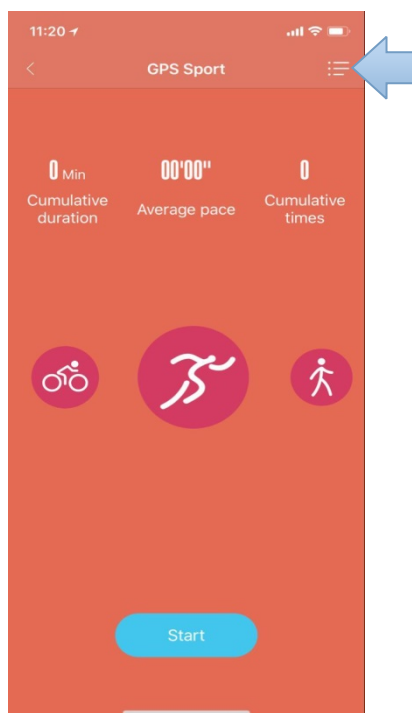
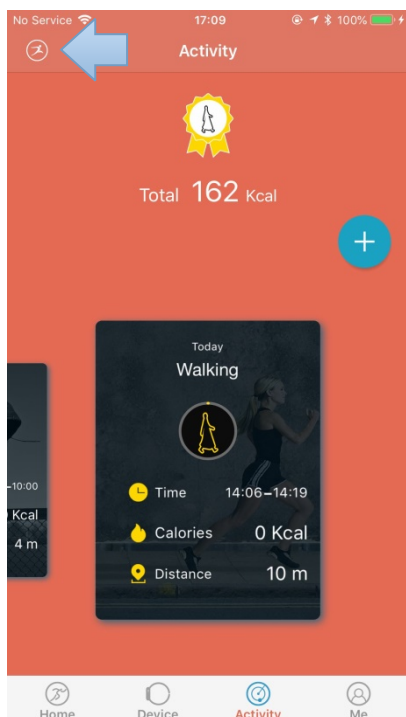


12. Spore en treningsøkt

Du kan spore en bestemt idrettsaktivitet ved å bruke appen eller Trackeren.

App: Åpne appen, gå til menyen «Activity» og trykk på Activity-ikonet øverst til venstre.

Du finner eldre spinger ved å trykke på linjeikonene øverst til høyre.



Tracker: Slik sporer du en treningsøkt med ActiveFit Tracker

- Trykk på knappen på Trackeren helt til treningsskjermen åpnes.
- Hold knappen inne for å velge.
- Trykk for å velge ønsket treningsform.
- Hold knappen inne for å starte treningen.



- Under treningen kan du trykke på Trackeren for å bla gjennom sanntidsstatusen.
- Når du er ferdig å trene, holder du inne knappen for å stoppe opptaket.

Forholdsregler

- For noen brukere kan langvarig bruk irritere huden eller gi allergiske reaksjoner. Hvis du opplever rød hud, hevelser, kløe eller andre symptomer på allergi bør du slutte å bruke enheten eller bruke den utenpå et klesplagg. Hvis du fortsetter å bruke enheten, kan symptomene komme tilbake eller bli enda verre, selv etter at de har vært borte en stund. Dersom symptomene vedvarer bør du rådføre deg med en lege.
- Dette produktet inneholder elektroniske komponenter som kan forårsake skade hvis det ikke håndteres på rett måte.
- Dette produktet skal ikke brukes for å stille diagnoser, avgjøre behandling eller drive forebygging.
- Dette er ikke en leke. Dette produktet inneholder små deler som kan forårsake kvelning. Må oppbevares utilgjengelig for barn.

Forebygging av slitasje

- Enheten bør rengjøres regelmessig, særlig de delene som er i kontakt med huden. Bruk en ren og fuktig klut.
- Ha den løst på deg for å sikre god luftsirkulasjon.
- Produktet må ikke lades opp hvis det er blitt vått.
- Hvis du kjenner at produktet blir varmere, bør du ta det av.

Advarsler angående innebygd batteri

- Produktet er utstyrt med et innebygd batteri som ikke skal skiftes av brukeren. Uriktig bruk av batteriene kan føre til lekkasje av batterivæske, overoppvarming eller eksplosjon.
- Produktet må ikke tas fra hverandre.
- Produktet må ikke brukes i nærheten av varmekilder eller utsettes for høye temperaturer.
- Produktet bør ikke brukes i nærheten av sterke elektromagnetiske bølger. Sterke elektromagnetiske bølger vil kunne skade produktet.
- Hold produktet unna direkte sollys, fukt, skitt og grove kjemiske produkter (f.eks. skuremidler o.l.). Skader på produktet eller forsøk på å åpne det vil medføre en sikkerhetsrisiko og at garantien blir ugyldig.
- Trackerens innebygde batteri må lades via en datamaskin, ladestasjon eller en annen sertifisert strømforsyning.
- Batteriet må lades i samsvar med instruksjonene i denne håndboken.

Vanlige spørsmål/problemer

Når jeg kobler til med appen, blir dataene synkronisert, men det står feil tider på enhetsskjermen.

- Start armbåndet på nytt og synkroniser dataene på nytt, eller klikk på synkroniseringsfunksjonen under enhetsinnstillingene.

Hvorfor viser ikke armbåndet anrops-ID?

- Android: Når du har koblet armbåndet til appen, må du tillate at «ActiveFit Tracker» mottar anrop, SMS og kontakter, og la «ActiveFit Tracker» være aktiv i bakgrunnen. Hvis du har et sikkerhetsprogram på telefonen, kan du angi «ActiveFit Tracker» som klarert/«trust».
- iOS: Hvis det ikke vises anrop på skjermen, kan du starte smarttelefonen på nytt og koble til Tracker igjen. Når den er tilkoblet, venter du til det står «Bluetooth pairing request» (paringsforespørsel). Så klikker du Pair/Pare, og da vises anrops-ID-funksjonen (Call ID Display).

Armbåndet viser at Bluetooth er tilkoblet, men appen vil ikke synkronisere dataene!

- Dette skyldes at Bluetooth er deaktivert på telefonen. Slå av appen, start Bluetooth og prøv å pare på nytt. Hvis dette ikke fungerer, kan du starte telefonen på nytt og prøve igjen.

Hvorfor blir ActiveFit Tracker stadig koblet fra telefonen?

- Sjekk om telefoninnstillingene eller innstillingene til et eventuelt sikkerhetsprogram på telefonen har angitt «ActiveFit Tracker» som en klarert («trusted») app. Hvis ikke, må du angi at den skal klareres og prøve på nytt.

Grunnleggende spesifikasjoner

Skjermstørrelse:	0,86" OLED
Batteri:	55 mAh innebygd oppladbart litiumbatteri
Bluetooth:	Bluetooth 4.2, virkeområde 10~15 m
Vanntetthetsnivå:	IP67 (Denne graderingen betyr at produktet er beskyttet mot støv og kan senkes ned i vann til mellom 15 cm og 1 meter, men maksimalt i 30 minutter. Du bør likevel ikke gå ut fra at Trackeren er beskyttet mot alle typer vann / alle vannkvaliteter.)
Fungerer i følgende temperaturområde:	0~45 °C