ActiveFit Tracker



Manualen finns tillgänglig online på följande språk:

Danska:https://iform.dk/trackermanualSvenska:https://iform.se/trackermanualNorska:https://iform.nu/trackermanual

Finska: <u>https://kuntoplus.fi/manuaalinen</u>

Grattis till din ActiveFit Tracker med pulsmätare! Alla aktiviteter visas i appen efter att den har synkroniserat med datan från din ActiveFit Tracker. Läs igenom den här informationen noga.

<u>OBS: skärmvisningen skiljer sig åt mellan olika versioner av appen på grund av uppdateringar av de nyare versionerna.</u>

Aktivera och ladda enheten

- 1. Ladda ActiveFit Tracker 30 minuter innan användning.
- 2. ActiveFit Tracker måste vara laddad för att fungera korrekt. Använd laddningsklämman för att ladda din ActiveFit Tracker när den har låg batterinivå. Laddningsklämman kan anslutas till en vanlig port (5 V/1 A).



Kompatibel med följande versioner:

Apple Store:IOS 8.0 och högreGoogle Play store:Android 4.4 och högreStödjer Bluetooth 4.0Språk: Engelska



Aktivera Bluetooth på din telefon innan du ansluter till appen. Telefonen måste vara ansluten till internet via Wi-Fi/4G/3G för att du ska kunna använda ActiveFit Tracker.

Ladda ner appen

Ladda ner appen genom att antingen skanna QR-koden nedan, eller genom att söka efter "ActiveFit Tracker" och ladda ner den i Apple Store eller Google Play Store.

1. Apple iPhone (IOS 8.0 och högre): sök efter "ActiveFit Tracker" i App Store för att ladda ner och installera den.

2. Android-telefon (4.4 och högre): sök efter "ActiveFit Tracker" i Google Play Store för att ladda ner och installera den.



1. Parkoppling av ActiveFit Tracker

Öppna appen när den har laddats ner. Kontrollera att Bluetooth är aktiverat innan du parkopplar din ActiveFit Tracker. Gå till fliken "Device" (Enhet) och tryck på "Device Paring" (Parkoppling av enhet) för att söka efter en ActiveFit Tracker. Välj rätt ActiveFit Tracker-ID/enhet och vänta tills parkopplingen har genomförts. OBS: Din enhet har en unik kod. Du kan se enhetens namn för parkoppling så snart du slår på din ActiveFit Tracker. Den visar 4 siffror på skärmen. Om du inte får något meddelande om genomförd parkoppling, upprepa ovanstående steg. 0573

OBS: Håll din ActiveFit Tracker nära mobiltelefonen när du parkopplar dem, och aktivera Bluetooth på din telefon.

<u>OBS: skärmvisningen skiljer sig åt mellan olika versioner av appen på grund av uppdateringar av de nyare versionerna.</u>





Ta på dig armbandet och bär det enligt bilden nedan.



2. Navigering och gester

Armbandet har en OLED-pekskärm och en knapp. Tryck och håll in knappen för att välja.

När du inte använder armbandet är skärmen inaktiv. För att aktivera den: Tryck på knappen eller vrid handleden mot dig enigt bilderna nedan:



3. Ikoner

Tid	07:10	Parkopplad	I
Av	\bigcirc	Påminnelse om stillasittande	Ļ
Inställningar	Ö	Steg	J _
Puls	*	Kalorier	•
Urtavla		Avstånd	Q
Larm		Tillbaka	÷
Stör ej (av)	Û	Återställ	Ð
Stör ej (på)	×.	Information	i
Sömn	Z.	Laddar	F
Schema		Låg batterinivå	

4. Anpassa appen

När enheten har parkopplats/anslutits kan du anpassa appen till dina personliga uppgifter (kön, längd, vikt, födelsedatum, sömnmål, etc.). Gå till den sista menyn "Me" (Jag) i appen och klicka på inställningen i det övre högra hörnet.



5. Aktivitetstyp/ställ in dina (dagliga) mål

På menyn "Device" (Enhet) kan du klicka på "target" (mål) för att ändra/ställa in dina (dagliga) mål beroende på den typ av aktivitet du utför. Kom ihåg att spara uppgifterna när du har ställt in målen.

Du kan också ändra/ställa in dina (dagliga) mål genom att gå till fliken "Activity" (Aktivitet) och klicka på "+" för att lägga till aktivitetstyp. Du kan välja upp till fem olika aktiviteter. Du kan ställa in träningsmål och påminnelser.



6. Armbandets/enhetens inställningar

Gå till "Device" (Enhet) och sedan "Device setting" (Enhetsinställningar) för att anpassa din ActiveFit Tracker.



7. Sömnövervakning

Armbandet kan känna igen när du sover och övervaka din sömnrytm automatiskt. Din sömnkvalitet registreras baserat på de rörelser du gör under natten.

Dålig sömnkvalitet > mycket rörelser

God sömnkvalitet > få rörelser

Observera: Du måste ha på dig armbandet hela natten för att kunna få resultat om din sömnkvalitet.

Aktivera sömnövervakningen i appen genom att gå till menyn "Device" (Enhet), "Device setting" (Enhetsinställningar), "sleep monitor" (sömnövervakning) och aktivera sömnövervakningen. Armbandet känner automatiskt av om du sover mellan klockslagen 20:00–09:00.

Sleep monitor ON >

8. Notiser om samtal och meddelanden

Ingående samtal/meddelanden (WhatsApp, SMS, etc.) visas på ActiveFit Trackers skärm och får armbandet att vibrera. Namnet på uppringaren visas på skärmen. Om det är ett meddelande kommer sändarens namn och meddelandets innehåll att visas.

Du kan aktivera den här funktionen genom att gå till menyn "Device" (Enhet), klicka på "Device setting" (Enhetsinställningar) och välja "message push" (push-notiser).

Din telefon kommer då att visa ett meddelandefönster: "ActiveFit Tracker" vill skicka notiser till dig.

"ActiveFit Tra	acker" Would
Like to Send Yo	bu Notifications
Notifications ma	ay include alerts,
sounds and icon ba	adges. These can be
configured	in Settings.
Don't Allow	Allow

För Android kan du välja vilka tjänster som får skicka notiser till dig.

För IOS kan du bara välja att den här tjänsten ska vara "PÅ" eller "AV".

ANDROID



No Service 🗢	17:09		%	
<				
Measuring unit				
Alarm setting				
Message push				
Palming gesture				
Message push				
	ON			
	OFF			
Pirmware versio	Cancel	1.0.1.0		

Om ActiveFit Tracker inte tar emot notiser när den är ansluten till din mobiltelefon, koppla då från armbandet och inaktivera notisfunktionen. Aktivera den sedan igen.

9. Larm och påminnelse om aktivitet/stillasittande

Om du vill att armbandet ska påminna dig att röra på dig efter en viss tid av inaktivitet kan du aktivera "påminnelse om stillasittande". Du kan ställa in larmet via menyn "Device" (Enhet), "Device setting" (Enhetsinställningar), "Sedentary reminder" (Påminnelse om stillasittande). Armbandet kommer nu att vibrera för att påminna dig, enligt dina inställningar.

IOS

10. Synkronisera data

Armbandet synkroniserar data automatiskt när den har parkopplats/anslutits till din mobiltelefon. Synkroniseringen av data omfattar steg, kalorier, avstånd, datum och tid. För att synkronisera manuellt, gå till menyn "Home" (Hem) och klicka på det övre vänstra hörnet för att synkronisera. Detta tar 1–2 minuter. Om det inte går att synkronisera data, koppla från Blu



11. Hur du hittar din registrerade aktivitet

Aktivitet per dag/vecka/månad

Gå till menyn "Home" (Hem). Här hittar du registrerat totalt antal steg, total aktiv tid, totalt avstånd och totalt antal kalorier.

Genom att klicka på kurvan kan du se hur många steg du har tagit per timme.

Genom att klicka på diagrammet i det övre högra hörnet kan du visa din registrerade aktivitet per vecka eller per månad.



Sömnövervakning

Gå till menyn "Home" (Hem) och klicka på "mån"-ikonen. Här kan du se ett stapeldiagram som visar din sömn varje natt. Du kan se: Totalt antal timmars sömn, när du somnade och när du vaknade. Du kan också se totalt antal timmar i "djup" sömn och totalt antal timmar i "lätt" sömn.

Armbandet analyserar/registrerar din sömnkvalitet baserat på de rörelser du gör under natten. Lätt sömn = mycket rörelser Djup sömn = få rörelser

Genom att klicka på stapeldiagrammet kan du se den faktiska förflutna tiden för de olika sömntyperna.

Genom att klicka på diagrammet i det övre högra hörnet kan du visa din registrerade aktivitet per vecka eller per månad.



Pulsövervakning

Gå till menyn "Home" (Hem) och klicka på den runda "diagram"-ikonen.

Den dynamiska pulsövervakningen visar din puls under dagen.

De horisontella staplarna visar aktivitetstiden för fyra olika slags pulsnivåer: Måttlig, motion, hög och topp.

Genom att klicka på pulsdiagrammet kan du se den faktiska förflutna registrerade tiden. Genom att klicka på diagrammet kan du se den faktiska förflutna tiden för de olika nivåerna. Klicka på ikonen "i" för att läsa mer om de 4 olika pulsnivåerna.



Total/genomsnittlig aktivitetsdata

Gå till menyn "Me" (Jag) för att se dina totala aktivitetsdata.



12. Registrera ett träningspass

Du kan börja registrera en specifik aktivitet med hjälp av appen eller armbandet.

APP: Via appen, gå till menyn "Activity" (Aktivitet) och tryck på "aktivitets"-ikonen i det övre vänstra hörnet.

Du kan hitta en tidigare aktivitet genom att trycka på den streckade ikonen i det övre högra hörnet.



Armband: Registrera ett träningspass på din ActiveFit Tracker

- Tryck på knappen på ditt armband tills du kommer till träningsskärmen.
- Tryck och håll in knappen för att välja.
- Tryck dig fram till den träning du vill ha.
- Tryck och håll in knappen för att påbörja träningen.





- Under passets gång kan du trycka på armbandet för att visa din status i realtid.
- När passet är klart trycker du och håller in knappen för att avsluta.

Försiktighetsåtgärder

- Vissa användare kan drabbas av hudirritation eller allergiska reaktioner vid långvarig exponering. Ta av dig armbandet eller bär det över ett klädesplagg om du upplever rodnad, svullnad, klåda eller andra allergiska symtom. Även om symtomen försvinner kan de återkomma eller förvärras om du fortsätter att använda armbandet. Uppsök läkare om symtomen kvarstår.
- Produkten innehåller elektroniska komponenter som kan orsaka skador om de hanteras felaktigt.
- Produkten är inte avsedd för diagnosticerande, behandlande eller förebyggande ändamål.
- Detta är inte en leksak. Produkten består av små delar som kan orsaka kvävning. Håll utom räckhåll för barn.

Instruktioner för skötsel och användning

- Rengör produkten regelbundet, särskilt de delar som har kontakt med huden. Använd en ren, fuktad trasa.
- Bär produkten löst, så att luft kan cirkulera.
- Ladda inte produkten när den är blöt.
- Om du känner att produkten blir varm, ta av den.

Försiktighetsåtgärder för inbyggt batteri

- Produkten har ett inbyggt batteri som inte kan bytas ut av användaren. Felaktig hantering av batterierna kan leda till läckage av batterivätska, överhettning eller explosion.
- Plocka inte isär produkten och avlägsna inga delar.
- Använd inte produkten i närheten av värmekällor och utsätt den inte för höga temperaturer.
- Använd inte produkten i närheten av starka elektromagnetiska vågor. Starka elektromagnetiska vågor skadar produkten.
- Håll produkten borta från direkt solljus, fukt, smuts eller slipande kemiska produkter (rengöringsprodukter, etc.). Att skada produkten eller försöka öppna den kommer att göra garantin ogiltig och kan utgöra en säkerhetsrisk.
- Använd endast den medföljande laddaren med en certifierad dator, hubb eller strömkälla för att ladda armbandets batteri.
- Ladda batteriet enligt instruktionerna i den här manualen.

Vanliga frågor

När jag ansluter till appen slutförs synkroniseringen av data, men tiden på enhetens skärm stämmer inte.

- Starta om armbandet och försök att synkronisera datan igen, eller klicka på funktionen för att synkronisera tid i enhetsinställningarna (Device setting).

Varför visar inte mitt armband något uppringnings-ID?

- Android: Anslut armbandet till appen och tillåt "ActiveFit Tracker" att få åtkomst till samtal, sms, kontakter och håll "ActiveFit Tracker" aktiv i bakgrunden. Om det finns säkerhetsrelaterad programvara på din telefon, ange att programvaran "ActiveFit Tracker" är betrodd.
- IOS: Om armbandet inte visar något uppringnings-ID, starta om din mobiltelefon och återanslut armbandet. När det har anslutits, vänta tills telefonen visar en förfrågan om att parkoppla via Bluetooth. Parkoppla enheten. Uppringnings-ID kommer då att visas.

Varför kan inte appen synkronisera data, trots att armbandets ikon visar att Bluetooth är ansluten?

- Detta beror på att Bluetooth har inaktiverats på telefonen. Stäng först av appen, starta sedan om Bluetooth och parkoppla på nytt. Om detta inte fungerar, starta om telefonen och försök igen.

Varför kopplas min ActiveFit Tracker upprepade gånger från min telefon?

- Kontrollera att din telefon eller annan säkerhetsrelaterad programvara har "ActiveFit Tracker" angiven som en betrodd app. Om så inte är fallet, ange den som betrodd och försök igen.

Allmänna specifikationer

Skärmstorlek:	0.86" OLED
Batteri:	55 mAh, inbyggt uppladdningsbart litiumbatteri
Bluetooth:	Bluetooth 4.2, räckvidd 10~15 m
Vattentäthet:	IP67 (Den här klassningen innebär att produkten skyddas från damm
	och kan tåla att sänkas ner i vatten på mellan 15 cm och 1 meters
	djup i högst 30 minuter. Detta innebär dock inte att du kan förutsätta
	att armbandet tål allt vatten)
Arbetstemperatur:	0~45 °C