

# SW 380 HR

SWISS+one

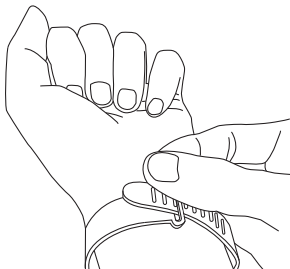
Gebrauchsanweisung



DE

## 1. Am Handgelenk tragen

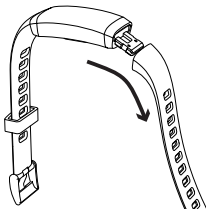
Tragen Sie das Armband am Handgelenk, mit der Anzeige nach oben, und stellen Sie das Band so ein, dass es angenehm sitzt.



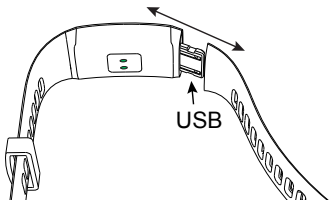
## 2. Laden des Geräts

Obwohl es sein kann, dass Ihr SW 380 HR schon ausreichend geladen bei Ihnen ankommt, empfehlen wir Ihnen dennoch, es vor der ersten Nutzung einmal vollständig aufzuladen.

Ziehen Sie vorsichtig am Armband, um den USB-Ladestecker herauszuziehen.



Stecken Sie den USB-Ladestecker in einen beliebigen USB-Stromadapter mit Ladefähigkeit.



**Hinweis!** Im Allgemeinen erfolgt der Ladevorgang schneller, wenn der Stecker direkt in ein USB-Netzteil gesteckt wird, anstatt ihn an anderen Geräten wie Computern anzuschließen.

### 3. Installieren Sie die App auf einem Smartphone oder Tablet

Laden Sie die App **FitSelf pro** von Google Play oder aus dem App Store herunter und installieren Sie sie.

#### Kompatible Geräte

- Android, Version 4.4 und höher
- iOS, Version 9.0 und höher
- Zu Bluetooth 4.0 und neueren Versionen kompatible Geräte



### 4. Pairen Sie das SW 380 HR mit Ihrem Smartphone

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und tippen Sie auf **Einstellungen** → **Gerät**. Das swisstone SW 380 HR wird nun gesucht. Bleiben Sie dazu mit dem Gerät in der Nähe des Smartphones. Tippen Sie anschließend auf den Namen des Armbands **SW 380 HR-XXX**.

3. Folgen Sie den Anweisungen in der App zum Pairing Ihres SW 380 HR mit Ihrem Smartphone.

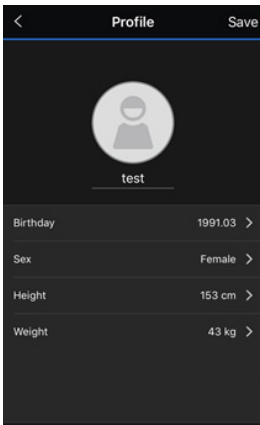
## 5. Synchronisierung des Geräts

Das SW 380 HR synchronisiert nach dem ersten Pairing die Daten automatisch. Schritte, aktive Kalorien, Wegstrecke, Datum und Uhrzeit werden synchronisiert. Zeigen Sie die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich an.



## 6. Aktualisierung Ihres persönlichen Profils

Öffnen Sie die App **FitSelf pro** und klicken Sie auf das oberste Profil, um Ihre persönlichen Daten einzugeben.



## 7. Die Funktionen des Armbands

Drücken Sie die Sensortaste des SW 380 HR zum Umschalten zwischen den folgenden Modi:

### Uhrzeit und Datum



Zeigt Uhrzeit, Datum und zuletzt gemessenen Herzfrequenzwert an. Sensortaste länger gedrückt halten, um die Uhrenanzeige zu wechseln.

### Übersicht



Zeigt eine Übersicht der insgesamt am Tag zurückgelegten Schritte und Entfernung sowie der verbrauchten Kalorien an. Details sind in der App ersichtlich.

### HR



Messen Sie Ihre Herzfrequenz in Echtzeit. Die Messung startet selbstständig.

## Benachrichtigung



Push-Nachrichten des Mobiltelefons anzeigen.  
Länger gedrückt halten, um die Info der ungelesenen Nachrichten zurückzusetzen.  
Max. 5 Nachrichten werden gespeichert.

## Sportart



Länger gedrückt halten, um die gewünschte Aktivität auszuwählen. Entweder Walking, Laufen, Klettern oder Radfahren auswählen.



## Timer



Länger gedrückt halten, um die Funktion einzugeben und die Taste drücken, um den Timer zu starten bzw. zu stoppen.

## Schlafmonitor



Überwachen Sie die Dauer und die Qualität Ihres Schlafs in der App oder auf der SW 380 HR.



## Finden Sie Ihr Telefon



Drücken Sie die Sensortaste des SW 380 HR längere Zeit. Ihr Telefon klingelt oder vibriert, je nach dem ausgewählten Klangprofil. Dadurch können Sie es finden. Das Gerät muss dazu in Bluetooth Reichweite sein und gekoppelt sein.

## System



Dort finden Sie den Armbandnamen für die Bluetooth-Verbindung.

## Ein- bzw. Ausschalten des SW 380 HR

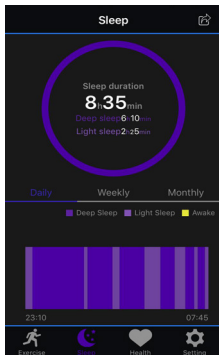
Drücken Sie die Sensortaste des SW 380 HR längere Zeit, um das Gerät einzuschalten.

1. Gehen Sie zu **Ausschalten**.
2. Drücken Sie die Sensortaste des SW 380 HR längere Zeit, um den Abschaltvorgang einzuleiten.
3. Drücken Sie die Sensortaste, um von **Ein** auf **Aus** umzuschalten.
4. Drücken Sie die Sensortaste des SW 380 HR längere Zeit.
5. Das SW 380 HR zeigt **Auf Wiedersehen** an und vibriert beim Abschalten des Geräts.



## 8. Schlafmonitor

Tragen Sie das Armband SW 380 HR immer, auch nachts, um Ihre Schlafqualität auf Grundlage ihrer nächtlichen Bewegungen zu analysieren und ihren gesamten Schlafzyklus zu überwachen. In der Standardeinstellung schaltet das SW 380 HR um 21:30 Uhr in den Schlafmodus. Am nächsten Tag zeigt das Gerät die Dauer Ihres Schlafzyklus an. Zeigen Sie die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich an. Achten Sie darauf, dass das Armband eng anliegt, da es sonst Probleme mit der Schlafaufzeichnung geben kann.

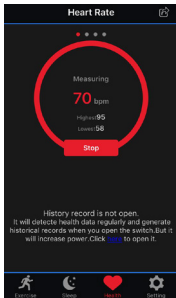
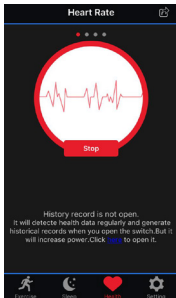


## 9. Herzfrequenz erfassen

### Manuelle Erfassung

Öffnen Sie die **App FitSelf pro** und klicken Sie auf **Gesundheit**.

Klicken Sie auf **Start**, um den Messvorgang einzuleiten. Der Messvorgang dauert ca. 1 - 2 Minuten.



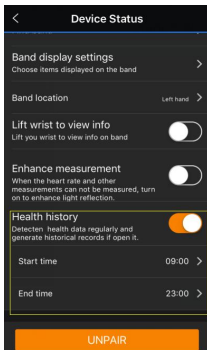
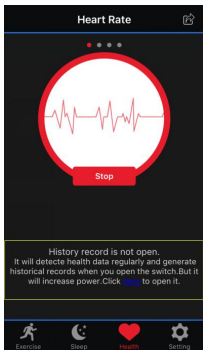
Die grüne Sensorleuchte auf der Rückseite des Armbands blinkt, um anzuzeigen, dass die Messung begonnen hat.

Nach einer Messdauer von ca. 1 - 2 Minuten vibriert das Armband und das Ergebnis wird angezeigt.

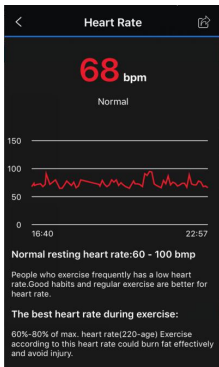
### Automatische Erfassung

Öffnen Sie die **App FitSelf pro** und klicken Sie auf **Gesundheit** und dann auf **Gesundheitsverlauf**, um Ihre Gesundheit zu überwachen.

Zur Aufzeichnung und Erzeugung einer Verlauf-übersicht Ihrer Gesundheitsdaten müssen Sie den Schalter aktivieren.



**Hinweis!** Durch das Öffnen des Schalters **Gesundheitsaufzeichnung** steigt der Energieverbrauch und der Akku entleert sich schneller.



## Messergebnisse

Beim Messen der Herzfrequenz blinkt die grüne Sensorleuchte unten aufgrund des Kontakts mit dem Blutgefäß am Handgelenk und die Wellenform des Blutstroms wird durch die den Sensor wiedergespiegelt.

**WICHTIG: Messergebnisse und Messgenauigkeit der Herzfrequenz.** Bei der Messung der Herzfrequenz leuchtet / blinkt der optische grüne Sensor an der Unterseite durch den Kontakt mit dem Handgelenk auf den Blutgefäßen und reflektiert die Wellenform des Blutflusses an den Sensor.

Durch die optischen Veränderungen der Lichtimpulse die den Blutfluss messen, können Daten gesammelt und berechnet werden, die in das Messergebnis auf dem Bildschirm umgewandelt werden.

**Wichtiger Hinweis:** Diese Ergebnisse sind nicht so genau wie professionelle medizinische Geräte.

**Hinweis:** Der optische Herzfrequenzmonitor ist eine technische Möglichkeit, die eine ungefähre Schätzung der Herzfrequenz des Benutzers zu jedem gegebenen Zeitpunkt liefern kann. Die Häufigkeit, mit der die Herzfrequenz gemessen wird, variiert in Abhängigkeit des Benutzers und seinem Verhalten und kann auch von dem Grad der Aktivität des Benutzers abhängen.

Es gibt verschiedene Einschränkungen bei dieser Technologie, die dazu führen können, dass einige der Herzfrequenzwert unter bestimmten Umständen ungenau ist.

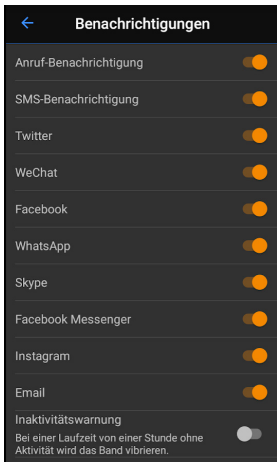
Diese Umstände umfassen die physischen Eigenschaften des Benutzers, die Passform des Geräts sowie den Kontakt mit dem Handgelenk und die Art und Intensität der Aktivität.

**WICHTIG:** Die überwachten Daten sind nicht dazu bestimmt für medizinische Zwecke verwendet zu werden, noch sollen sie eine Krankheit oder einen Zustand diagnostizieren, behandeln, heilen oder verhindern.

Die Herzfrequenzmessung am Handgelenks während des Schwimmens ist aufgrund des Wasserkontakts sehr begrenzt.

Wir empfehlen, die Herzfrequenz während des Schwimmens nicht zu verwenden.

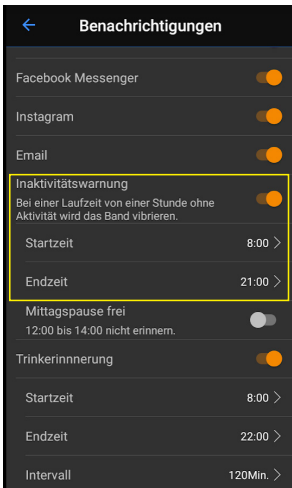
## 10. Benachrichtigung über Anrufe und Nachrichten Einstellungen und anschließend Benachrichtigungen tippen.





## 11. Inaktivitätsalarm

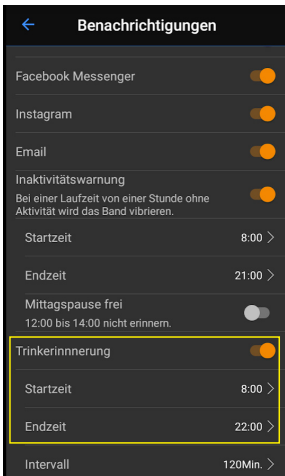
Lassen Sie sich benachrichtigen, wenn Sie mehr als eine Stunde lang inaktiv waren.



## 12. Trinkerinnerung

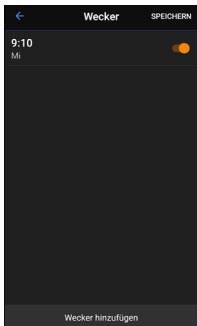
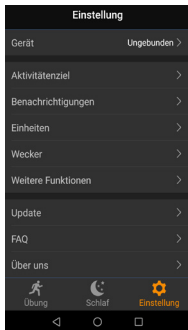
Lassen Sie sich daran erinnern etwas gesundes zu trinken oder auch regelmäßig genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

Der Intervall der Erinnerung ist einstellbar.



## 13. Weckalarm

Der Alarm kann einmal oder immer wieder ertönen. Sie können bis zu acht unterschiedliche Alarmzeiten einstellen.



## 14. Kamera-Fernbedienung

Damit die Kamera Ihres Geräts ein Bild aufnimmt, wenn Sie das SW 380 HR schütteln, wählen Sie **Einstellungen**, **Andere Einstellungen** und dann **Selfie-Fernbedienung**.

Wenn Sie nun die Kamera Ihres Geräts einschalten und das SW 380 HR schütteln, wird ein Bild aufgenommen.

## 15. Häufig gestellte Fragen zur App FitSelf pro

**Einstellungen** und **FAQ** tippen. Hier finden Sie Antworten zu den am häufigsten gestellten Fragen über die App Fitself pro.


## 16. Firmware-Aktualisierung

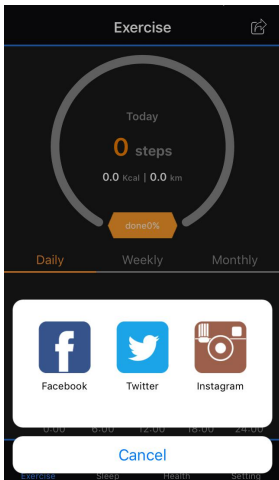
Wählen Sie unter **Einstellungen Firmware-Aktualisierung**, um den Status der derzeitigen Firmware und die derzeitige Firmware-Version anzuzeigen. Ist eine Aktualisierung verfügbar, wählen Sie **SOFORT AKTUALISIEREN**, um die neueste Aktualisierung herunterzuladen und zu installieren.

## 17. Feedback senden

Wählen Sie unter **Einstellungen Vorschläge**, um uns Vorschläge und Feedback zu schicken, anhand deren/dessen wir das Produkt verbessern können. Bitte fügen Sie Ihrem Feedback falls möglich Screenshots bei.

## 18. Teilen Sie Ihren Trainingsverlauf

Tippen Sie  und anschließend die App, mit der Sie Ihre Trainingsdaten wie **Schritte** teilen möchten.



## 19. Weitere Informationen

### Explosionsgefährdete Bereiche

Schalten Sie das Gerät in Bereichen mit Explosionsgefahr immer ab. Befolgen Sie alle Hinweise und Anweisungen. Eine Explosionsgefahr besteht zum Beispiel auch an Orten, an denen Sie normalerweise den Motor Ihres Fahrzeugs ausschalten müssen. In diesen Bereichen kann Funkenbildung zu Explosion oder Brand führen; es besteht Verletzungs- und Lebensgefahr.

Schalten Sie das Gerät an Tankstellen und sämtlichen anderen Orten ab, an denen es Benzinpumpen und Fahrzeugwerkstätten gibt.

Halten Sie sich an die Einschränkungen für den Gebrauch von Funkgeräten an Orten, an denen Kraftstoffe gelagert sind und verkauft werden, im Bereich von Chemiewerken und von Sprengarbeiten. Bereiche mit Explosionsgefahr sind oft – aber nicht immer – eindeutig gekennzeichnet. Dies gilt auch unter Deck auf Schiffen, den Transport oder die Lagerung von Chemikalien, Fahrzeuge, die mit Flüssigtreibstoff (wie Propan oder Butan) betrieben werden, sowie Bereiche, in denen in der Luft Chemikalien oder Partikel, wie Fasern, Staub oder Metallpulver, enthalten sind.

### Lithium-Ionen-Akku

Dieses Produkt enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Akku besteht Brand- und Verbrennungsgefahr.

---

#### WARNUNG

Bei falschem Einsetzen des Akkus besteht Explosionsgefahr. Um Brand- und Verbrennungsgefahren zu vermeiden, darf der Akku nicht zerlegt, mechanischem Druck ausgesetzt, durchstochen, kurzgeschlossen, Temperaturen über 60° C (140° F) ausgesetzt oder mit Wasser und Feuer in Berührung gebracht werden. Gebrauchte Akkus müssen gemäß den vor Ort geltenden Bestimmungen sowie gemäß den Angaben in der beiliegenden Produktinformation entsorgt oder dem Recycling zugeführt werden.

---

## Flugmodus

An Bord von Flugzeugen ist der Gebrauch des Geräts verboten. Schalten Sie das Gerät ab, bevor Sie an Bord gehen. Der Gebrauch drahtloser Bluetooth-Geräte in Flugzeugen kann die Flugsicherheit gefährden und die bordeigene Telekommunikation stören. Außerdem kann er gesetzlich verboten sein.

- Reinigung des Geräts
- Reinigen Sie die Oberfläche mit einem weichen, trockenen Tuch.
- Verwenden Sie keine Sprühdosen/Sprays in der Nähe des Geräts. Verwenden Sie keine Lösungsmittel, Chemikalien oder Reinigungslösungen, die Alkohol, Ammoniak oder Schleifmittel enthalten.
- Lassen Sie keine Flüssigkeiten in Öffnungen eindringen.

## Pflege und Wartung


Ihr Gerät ist ein technisch fortschrittliches Produkt und ist mit größter Sorgfalt zu behandeln. Fahrlässigkeit kann zum Verlust der Garantie führen.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in einer staubigen, schmutzigen Umgebung und bewahren Sie es dort auch nicht auf. Die beweglichen Teile und die elektronischen Bauteile des Geräts können beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an warmen Orten auf. Hohe Temperaturen können die Lebensdauer von elektronischen Geräten verkürzen, die Akkus beschädigen oder zerstören und bestimmte Kunststoffe zum Schmelzen bringen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an kalten Orten auf. Wenn das Gerät sich wieder auf die Normaltemperatur aufwärmt, kann innerhalb des Geräts Kondensation auftreten, wodurch die elektronischen Schaltungen beschädigt werden können.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Stoßen oder schütteln Sie das Gerät nicht. Wenn es grob behandelt wird, können die Schaltungen und Feinmechanik brechen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit scharfen Mitteln.

Diese Hinweise gelten für das Gerät, die Akkus und sonstiges Zubehör. Funktioniert das Gerät nicht ordnungsgemäß, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Bringen Sie Ihren Kaufbeleg oder eine Kopie der Rechnung mit.

Bluetooth® und das Bluetooth®-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

## Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts


 Richtlinie für Elektro- und Elektronikaltgeräte  
(WEEE = Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt, auf Zubehörteilen bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass das Produkt und elektronischen Zubehörteile (z. B. Ladegerät, Headset, USB-Kabel) nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Um schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch unsachgemäße Entsorgung zu verhindern, verwenden Sie die entsprechenden Rücknahmesysteme, sodass dieses Gerät ordnungsgemäß wiederverwertet und die nachhaltige Nutzung von Rohstoffen gefördert werden kann.

Private Nutzer wenden sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder kontaktieren die zuständigen Behörden, um in Erfahrung zu bringen, wo und wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt und elektronische Zubehörteile dürfen nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden. Dieses Produkt ist RoHS-konform.

## Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt

 (Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Akku bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass der Akku zu diesem Produkt nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Wenn der Akku mit den chemischen Symbolen Hg, Cd oder Pb gekennzeichnet ist, liegt der Quecksilber-, Cadmium- oder Blei-Gehalt des Akkus über den in der EG-Richtlinie 2006/66 festgelegten Referenzwerten. Wenn Akkus nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können sie der menschlichen Gesundheit bzw. der Umwelt schaden. Bitte helfen Sie, die natürlichen Ressourcen zu schützen und die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern, indem Sie die Akkus von anderen Abfällen getrennt über Ihr örtliches kostenloses Altbatterie-Rücknahmesystem entsorgen.



## Konformitätserklärung



Wir erklären hiermit, dass das Funkgerät  
swisstone SW 380 HR den Richtlinien  
2014/53/EU und 2011/65/EG (RoHS) entspricht.

Eine Kopie der Konformitätserklärung finden Sie unter [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

## Gewährleistung

Falls Sie bei der Einrichtung und/oder Verwendung Ihres Geräts Unterstützung benötigen, finden Sie die entsprechenden Kontaktinformationen auf dieser Website: [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

Wenn Sie innerhalb von 24 Monaten nach Erwerb Fertigungs- bzw. Materialfehler feststellen, setzen Sie sich bitte mit dem Händler in Verbindung. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden durch unsachgemäße Behandlung oder durch Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen sowie nicht für Störungen, die durch den Händler oder Benutzer entstanden sind (z. B. bei Installation, Software-Downloads usw.) und nicht bei Totalverlust des Geräts. Des Weiteren gilt die Gewährleistung nicht für Schäden durch Eindringen von Flüssigkeiten, mangelnde Wartung, unsachgemäße Bedienung oder andere durch den Benutzer verursachte Umstände. Sie gilt ferner nicht bei Ausfällen, die durch Gewitter oder andere Spannungsschwankungen verursacht wurden. In diesen Fällen behält sich der Hersteller das Recht vor, die Kosten für Ersatz oder Reparatur dem Kunden in Rechnung zu stellen. Für Verschleißteile wie Akku oder Gehäuse gilt eine beschränkte Gewährleistung von 6 Monaten. Bedienungsanleitungen und ggf. mitgelieferte Software sind von dieser Gewährleistung ausgenommen. Weitere bzw. andere Ansprüche in Verbindung mit evtl. Gewährleistungsansprüchen des Herstellers sind ausgeschlossen. Somit besteht kein Gewährleistungs- bzw. Haftungsanspruch für Geschäftsunterbrechungen, Gewinn- und/oder Datenverluste sowie für zusätzlich vom Benutzer installierte Software und/oder andere Informationen. Der Kaufbeleg mit Kaufdatum ist der Gewährleistungsnachweis.

## Technische Daten

Bluetooth (MHz) [max. Funkfrequenzleistung/dBm]	4,0 (2402–2480) [10]
Maße	Durchmesser: 4,2 cm Höhe: 1,2 cm
Display	160 x 80 Pixel, 0,96" TFT
Wasserdicht	IP67
Gewicht	28 g
Akku	105 mAh Lithium-Ionen-Batterie
Umgebungstemperatur für den Betrieb	Temperatur: -10 ~ +40 °C



Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

© IVS GmbH 2019 • Alle Rechte vorbehalten

Manual\_swisstone\_SW\_380\_HR\_de\_70x95\_v10

