

# Sykemittari-Älyranneke

## Käyttöohje

**Rannekkeen päälle kytkeminen:** Paina kosketusnäppäintä 4 sekunnin ajan

### Älyrannekkeen osat:

Kosketusnäppäin  
Näyttö  
UV-käsitelty kotelo  
TPU-ranneke  
Metallinen näppäin

### Pikalataus

Latausnastat ja sykeanturi löytyvät kellotaulun selkäpuolelta. Kellotaulun selkäpuolella olevat metalliset latausnastat asetetaan kiinni laturin nastoihin, pikalataus on mahdollinen.

### Älyrannekkeen toiminnot

**Aika ja päiväys:** Akun taso, Aika, Päivämäärä.

**Sykemittari:** Paina näppäintä kahden sekunnin ajan kytkeäksesi sykemittari päälle. Akun taso, Bluetooth-yhteys, Syke-lukema.

**Askelmittari:** Näyttää kulkemasi askeleet. Askelmittarin kuvake, Akun taso, BT-yhteys, askelien määrä.

**Matkamittari:** Näyttää kulkemasi matkan. Matkamittarin kuvake, Akun taso, BT-yhteys, Kuljettu matka kilometreissä.

**Kalorit:** Kalori-kuvake, Akun taso, Bluetooth-yhteys, Kulutettujen kalorien määrä

**Näytön valaistus:** Paina näppäintä 2 sekuntia vaihtaaksesi automaattisen ja manuaalisen valaistustilan välillä. Valaistuksen ikoni, Akun taso, BT-yhteys, Nykyinen valaistustila.

**Bluetooth-yhteyden tiedot:** Kuvake, Akun taso, Bluetooth-yhteyden kuvake, Bluetooth-yhteyden tila ja nimi

**Puhelu- ja tekstiviesti-ilmoitukset:** Vastaanotettu tekstiviesti, Tuleva tai Ei-vastattu puhelu.

### Pariliitos Bluetooth-laitteen kanssa

1. Kytke Bluetooth päälle mobiililaitteestasi
2. Skannaa allaoleva QR-koodi ladataksesi sovellus, tai etsi sovellus Google Playsta tai iTunesista (Hplus Watch) käyttääksesi älyranneketta Android- tai iOS laitteesi kanssa.
3. Avaa lataamasi sovellus, mene asetuksiin, valitse valikosta Bluetooth ja etsi älyranneke Bluetooth-laitteiden listasta.

4. Kun laitteet on yhdistetty, sovelluksen valikosta voit asettaa haluamasi asetukset.

## **Bluetooth-yhteyden poistaminen**

iOS: 1. Sovelluksen asetuksissa, valitse Bluetooth ja katkaise yhteys. Älypuhelimesi Bluetooth-valikosta valitse kohta Unohda laite

Android: Sovelluksen valikosta, valitse Bluetooth, laite kysyy: Oletko varma että haluat unohtaa laitteen?, valitse OK. Mene älypuhelimesi Bluetooth-valikkoon ja valitse katkaise pariliitos.

## **Tietojen ja ajan synkronointi**

Mene sovelluksen asetuksiin, kohdasta Sync voit valita tietojen automaattisen synkronoinnin (Varmista että myös laitteesi asetuksissa tietojen synkronointi on sallittu)

## **Näytön valaistus**

Huomaa, että laitteen näytön valaistus on oletuksena pois päältä 0:00-6.00 välisenä aikana, jottei valo häiritsisi untasi.

## **Älyrannekkeen käyttö**

Paras paikka rannekeelle on vasen käsi, n. 1,5cm kyynärluun kohuman yläpuolella. Varmista, että laite on sopivan tiukalla, jotta sykeanturi saa ihokosketuksen.

## **Unen seuranta**

Ranneke mitta automaattisesti unen laatua välillä 21.00-9.00

## **Reaaliaikainen sykkeen mittaus**

Paina näppäintä B 2 sekunnin ajan aloittaaksesi/lopettaaksesi sykkeen mittauksen sykkeen mittaus-valikossa.

Sydän-kuvakkeen poikki kulkeva viiva osoittaa, että sykkeen mittaus on käynnissä, reaaliaikainen syke ilmaantuu näytölle 15 sekunnin kuluttua.

Reaaliaikainen sykkeen tason näyttö.

## **Reaaliaikainen sykkeen mittaus VS Pitkäaikainen sykkeen mittaus**

Reaaliaikainen sykkeen mittaus on päällä, kun sydän-kuvakkeen päällä kulkee sahalaitainen viiva ja vihreä valo palaa laitteen selkäpuolella. (Sykkeen mittauksen sammuttamista suositellaan virrankulutuksen vähentämiseksi.)

Pitkäaikainen sykemittaus kytketään päälle sovelluksen kautta, ja sykkeen mittaus tapahtuu kymmenen minuutin välein, jolloin myös vihreä valo palaa laitteen selkäpuolella.

Pitkäaikainen sykkeen mittaus voidaan ottaa käyttöön vain sovelluksen kautta.

## **Sovelluksen toiminnot**

**1. Hallintapaneeli:** näyttää kuluvan päivän tiedot, voit myös katsella eilisen tietoja ja yhteenvetoa kokonaistiedoista. (unen seuranta, jne.)

**2. Reaaliaikainen Sykemittaus:** Voit nähdä sykkeen myös sovelluksen kautta

**3. Asetukset:**

(1) Bluetooth: Klikkaa yhdistääksesi älyrannekkeen kanssa. Varmista että puhelimesi Bluetooth on päällä.

(2) Synkronointi: Klikkaa synkroinoidaksesi älyranneke älylaitteesi kanssa (Huom. Androidissa on oletuksena automaattinen synkronointi valittuna).

(3) Herätyskello: Aseta herätysaika.

(4) Istumis-muistutus: Aseta haluamasi aika muistuttamaan pitkästä istumisesta, jos esim. teet istumatyötä.

(5) Aika-asetus: Voit valita 12/24 tunnin kellon näkymän.

(6) Mittayksikkö: Valitse metrit/mailit mittayksiköksi.

(7) Ilmoitukset älylaitteesi viesteistä/puheluista (Sovelluksen asetukset-kohdasta). iOS laitteelle, aseta sovelluksesta päälle Incoming calls-ilmoitus (Saapuvat puhelut), saadaksesi ilmoitukset automaattisesti. Android-laitteissa, kytke Incoming calls-ilmoitus päälle, jotta näkisit rannekkeessa soittajan nimen. Viesti-ilmoituksia varten, klikkaa kohdasta Messages (Viestit).

(8) Sosiaalisen median ilmoitukset: (Android) Klikkaa kohdasta Social notice – Settings (Asetukset) – Notification access (Ilmoitusten hallinta) – Valitse Hplus Watch - OK (Huom. määrittele älyrannekkeen sovelluksesta, mitkä sosiaalisen median ilmoitukset haluat saada)

(9) Pitkäaikainen sykkeen mittaus: Ota käyttöön, jos haluat tietoa sykkeestäsi päivän mittaan, ranneke mittaa sykkeesi 10 minuutin välein.

(10) Näytönsäästäjä: Aseta aika, jonka jälkeen näytönsäästäjä menee päälle rannekkeessa.

(11) Poista käyttäjätiedot: Poistaa kaikki asettamasi tiedot älyrannekkeesta.

(12) Ohjelmistopäivitys: Tarkistaa ja päivittää älyrannekkeen ohjelmiston.

(13) Versio: Näyttää laitteen ohjelmistoversion tiedot.

**Käyttäjän tiedot:** Aseta omat tietosi älyrannekkeeseen, kuten pituus, paino, ikä, jne.

## **Tekniset tiedot**

Koko: 230 mm x 20 mm

Paino: 20 g

Vedenpitävyys-luokitus: IP67 (voi käyttää esim. uudessa/suihkussa)

Akku: Litium-akku

Akun kapasiteetti: 150 mAh

Lataus: 5 V

Laitteistovaatimus: Android 4.3 tai uudempi, iOS 7.0 tai uudempi

## **HUOMAUTUKSIA:**

### **1. Ajan ja päivämäärän synkronointi**

Kun laite on onnistuneesti yhdistetty puhelimesi kanssa, aika ja päiväys synkronoituvat automaattisesti. Jos näin ei kuitenkaan tapahdu, valitse sovelluksesta kohta Sync, synkroinoidaksesi laitteet.

### **2. Tehdasasetusten palautus**

Mene älyrannekkeen Turn On/Off valikkoon, pidä näppäintä pitkään painettuna, kunnes näyttöön ilmestyy teksti Hplus (Huom! Jos näyttöön ilmestyy teksti: Goodbye- Welcome-Goodbye-Hplus, pidä näppäintä edelleen painettuna, kunnes vain Hplus näkyy näytöllä)

### **3. Pitkäaikaisen sykkeen mittaus**

Käyttöön ottaminen: Pitkäaikaisen sykkeen mittaus-toiminto voidaan ottaa käyttöön vain puhelimen sovelluksen kautta ja silloin kun ranneke ja puhelin ovat yhdistettynä Bluetooth-yhteydellä. Pitkäaikainen sykkeen mittaus ei kuluta paljon virtaa, se mittaa sykkeen 10 min. välein. Vihreä valo rannekkeessa palaa kun sykkeen mittaus on käynnissä.

Käytöstä poistaminen: Pitkäaikaisen sykkeen mittaus-toiminto voidaan poistaa käytöstä vain puhelimen sovelluksen kautta ja silloin kun ranneke ja puhelin ovat yhdistettynä Bluetooth-yhteydellä. Jos ranneke ja puhelin eivät ole yhdistettynä tai jos puhelimesi katoaa tai vaihtuu, ranneke on palautettava tehdasasetuksiin.

### **4. Toisen älyrannekkeen yhdistäminen samaan puhelimeen (Tai yhden älyrannekkeen yhdistäminen usean puhelimen kanssa)**

Jos haluat yhdistää toisen rannekkeen puhelimesi kanssa tai jos haluat yhdistää toisen puhelimen rannekkeesi kanssa, mene älyrannekkeen sovellukseen ja valitse System Settings – Bluetooth-device ja toimi seuraavasti:

1. katkaise pariliitos aiemmin yhdistetyn älyrannekkeen kanssa
2. poista aiemmin yhdistetyn rannekkeen Bluetooth-yhteys puhelimesi Bluetooth-valikosta
3. palauta rannekkeen tehdasasetukset, ks. aiempi ohje 1.

Mikäli palautat vain tehdasasetukset ilman pariliitoksen purkua, rannekkeen näytöllä näkyy vain Hplus ja päävalikko.

## **UKK**

### **1. K: Älyrannekkeen yhdistäminen toisen puhelimen kanssa ei onnistu?**

**V: Koska puhelin ja ranneke olivat yhdistettynä, on aiempi yhteys poistettava, joka tapahtuu seuraavasti:**

- Sammuta Hplus- sovellus puhelimestasi
- Mene älypuhelimesi Bluetooth-asetuksiin, poista yhdistettynä ollut Hplus älyranneke BT- laitteista
- Mene älyrannekkeen Turn On/Off valikkoon, paina rannekkeen näppäintä pitkään (10 sek.) kunnes näyttöön ilmestyy teksti Hplus. Rannekkeen näytöllä tulisi näkyä aika 8:20, jolloin tietojen poistoprosessi on onnistunut. Rannekkeen näytöllä näkyy seuraavat tiedot: Turn off - Turn on – Turn off --- Hplus.

### **2. K: Käynnistämisen jälkeen älyranneke pyrkii yhdistämään aiempaan Bluetooth- laitteeseen, vaikka data-yhteys on poistettu?**

**V: Puhelin yrittää yhdistää aiemmin yhdistettyyn rannekkeeseen, vaikka yhteys on katkaistu, koska yhteys on yhä käytössä puhelimesi..**

Voit poistaa yhteyden seuraavasti:

- Sammuta puhelimen Hplus- sovellus
- Mene puhelimesi Bluetooth-asetuksiin, poista sieltä älyrannekkeen yhteys
- Avaa Hplus sovellus ja yhdistä laitteet uudelleen.

**3. K: Laitteet on yhdistetty, mutta älyranneke ei näytä ilmoituksia eikä viestejä?**

**V: Älyrannekkeessa on yhä edellisen yhdistetyn puhelimen tiedot.**

Poistaaksesi tiedot, toimi seuraavasti:

- Mene älyrannekkeen Turn On/Off valikkoon, paina rannekkeen näppäintä pitkään (10 sek.) kunnes näyttöön ilmestyy teksti Hplus. Rannekkeen näytöllä tulisi näkyä aika 8:20, jolloin tietojen poistoprosessi on onnistunut. (Rannekkeen näytöllä näkyvät seuraavat tiedot prosessin aikana: Turn off - Turn on – Turn off --- Hplus).
- Avaa Hplus sovellus uudelleen, muodosta uudelleen pariliitos älyrannekkeen ja puhelimen kanssa. Android-laitteissa, mene Hplus sovellukseen, valitse Settings – Social notice – setting - Ota ilmoitukset käyttöön kohdasta Notification access ON.

**4. K: Bluetooth-yhteys on muodostettu, mutta ranneke ei ole synkronoitu puhelimen kanssa?**

**V: Kun laitteet yhdistetään ensimmäistä kertaa, synkronointi tulisi tehdä samalla. Epäonnistuneeseen synkronointiin voi myös olla huono BT-yhteys tai laitteet ovat liian kaukana toisistaan.**

Kokeile seuraavaa:

- Sammuta Hplus- sovellus puhelimestasi
- Mene puhelimesi Bluetooth-asetuksiin, poista sieltä älyrannekkeen yhteys
- Avaa Hplus- sovellus ja yhdistä laitteet uudelleen.