

Fitness-Uhr SW-310.hr

Mit Herzfrequenz-Messung, Bluetooth, Edelstahl, IP67

Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Ihre neue Fitness-Uhr	4
Lieferumfang.....	4
Optionales Zubehör	4
Wichtige Hinweise zu Beginn	5
Sicherheitshinweise	5
Wichtige Hinweise zur Entsorgung	6
Konformitätserklärung	6
Produktdetails	7
Inbetriebnahme	8
1. Akku laden.....	8
2. App installieren	9
3. Fitness-Uhr mit App verbinden	9
Verwendung	10
Allgemeine Steuerung	10
Einschalten	10
Ausschalten	10
Menü-Übersicht	11
Sport-Art einstellen	15
Das Status-Display	15
Werkseinstellungen wiederherstellen	16
App.....	17
Tab-Übersicht	17
Daten synchronisieren	18
Fitness-Uhr aus der App entfernen.....	18
Datenschutz.....	18
Technische Daten	19

Informationen und Antworten auf häufige Fragen (FAQs) zu vielen unserer Produkte sowie ggfs. aktualisierte Handbücher finden Sie auf der Internetseite:

www.newgen-medicals.de

Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer oder den Artikelnamen ein.

Ihre neue Fitness-Uhr

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank für den Kauf dieser Fitness-Uhr. Sie ist Fitness-Coach, Nachrichtenzentrale, Uhr und Bedienhilfe für Ihr Mobilgerät zugleich. Dank Edelstahl-Gehäuse können Sie die Fitness-Uhr bei jedem Wetter tragen. Auf dem großen Farb-Display lesen Sie bequem Herzfrequenz, Schritte, zurückgelegte Strecke und verbrauchte Kalorien ab. Die gemessenen Daten werden per Bluetooth an Ihr Mobilgerät übertragen und in der kostenlosen App ausgewertet.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung und befolgen Sie die aufgeführten Hinweise und Tipps, damit Sie Ihre neue Fitness-Uhr optimal einsetzen können.

Lieferumfang

- Fitness-Uhr SW-310.hr
- Ladekabel
- Bedienungsanleitung

Zusätzlich benötigt:

- USB-Netzteil (z.B. PX-2421)
- Mobilgerät mit Android / iOS mit Bluetooth ab 4.0

Empfohlene App:

Zum Betrieb benötigen Sie eine App, die eine Verbindung zwischen Ihrer Fitness-Uhr und Ihrem Mobilgerät herstellen kann. Hierfür empfehlen wir die kostenlose App **DaFit**.

Optionales Zubehör

NX-4586: Armband für Uhren mit 20-mm-Steg, Kunstleder, schwarz

NX-4587: Milanais-Armband für Uhren mit 20-mm-Steg, Magnet-Verschluss, silber

NX-4588: Milanais-Armband für Uhren mit 20-mm-Steg, Magnet-Verschluss, schwarz

Wichtige Hinweise zu Beginn

Sicherheitshinweise

- Diese Bedienungsanleitung dient dazu, Sie mit der Funktionsweise dieses Produktes vertraut zu machen. Bewahren Sie diese Anleitung daher gut auf, damit Sie jederzeit darauf zugreifen können. Geben Sie sie an Nachbenutzer weiter.
- Bitte beachten Sie beim Gebrauch die Sicherheitshinweise.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und/oder mangelndem Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.
- Ein Umbauen oder Verändern des Produktes beeinträchtigt die Produktsicherheit. Achtung Verletzungsgefahr!
- Achten Sie darauf, dass das Produkt an einer Steckdose geladen wird die leicht zugänglich ist, damit Sie das Gerät im Notfall schnell vom Netz trennen können.
- Öffnen Sie das Produkt nie eigenmächtig. Führen Sie Reparaturen nie selbst aus!
- Behandeln Sie das Produkt sorgfältig. Es kann durch Stöße, Schläge oder Fall aus bereits geringer Höhe beschädigt werden.
- Halten Sie das Produkt fern von extremer Hitze.
- Das Produkt ist gegen zeitweiliges Untertauchen geschützt. Tauchen Sie es niemals länger in Wasser und niemals in andere Flüssigkeiten als Wasser.
- Kinder müssen beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
- Verwenden Sie nur Original-Zubehör.
- Verwenden Sie zum Aufladen des Gerätes nur das mitgelieferte Ladekabel.
- Stellen Sie vor dem Anschließen an ein Ladegerät/Netzteil sicher, dass die auf dem Typenschild angegebene elektrische Spannung mit der Spannung des Netzteils übereinstimmt.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Inbetriebnahme auf Beschädigungen. Wenn das Gerät, sichtbare Schäden aufweist, darf es nicht benutzt werden.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT:
 - an Kleinkindern oder Säuglingen
 - während einer MRT- oder CT- Untersuchung
 - in der Nähe von brennbaren oder explosiven Gasgemischen
 - wenn es eine Fehlfunktion hatte oder heruntergefallen ist
 - unter der Dusche oder beim Baden
 - während Sie schlafen.
- Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

Wichtige Hinweise zur Entsorgung

Dieses Elektrogerät gehört nicht in den Hausmüll. Für die fachgerechte Entsorgung wenden Sie sich bitte an die öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde. Einzelheiten zum Standort einer solchen Sammelstelle und über ggf. vorhandene Mengenbeschränkungen pro Tag / Monat / Jahr entnehmen Sie bitte den Informationen der jeweiligen Gemeinde.



Konformitätserklärung

Hiermit erklärt PEARL.GmbH, dass sich das Produkt NX-4583-675 in Übereinstimmung mit der RoHS-Richtlinie 2011/65/EU, der EMV-Richtlinie 2014/30/EU, der Niederspannungsrichtlinie 2014/35/EU und der Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU befindet.

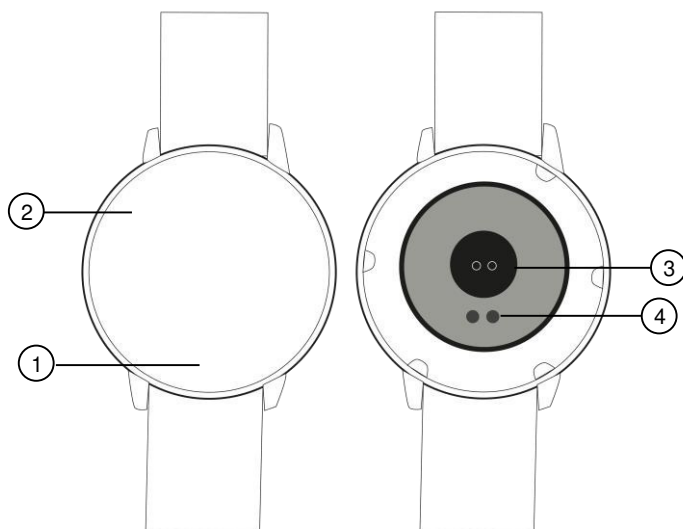
Kurtasz, A.

Qualitätsmanagement
Dipl. Ing. (FH) Andreas Kurtasz

Die ausführliche Konformitätserklärung finden Sie unter www.pearl.de/support.
Geben Sie dort im Suchfeld die Artikelnummer NX-4583 ein.



Produktdetails



1. Funktions-Feld (Touch-Button)
2. Display

3. Herzfrequenz-Sensor
4. Ladekontakte

Inbetriebnahme

1. Akku laden



HINWEIS:

Laden Sie den integrierten Akku vor dem ersten Betrieb vollständig auf.

1. Verbinden Sie den magnetischen Stecker des Ladekabels mit den Ladekontakten auf der Rückseite Ihrer Fitness-Uhr.



2. Verbinden Sie den USB-Stecker des Ladekabels mit einem geeigneten USB-Netzteil (nicht im Lieferumfang enthalten).
3. Das Display leuchtet, es wird kurz eine Lade-Animation angezeigt. Dann erlischt das Display wieder.



HINWEIS:

Tippen Sie auf das Funktions-Feld, um die Lade-Animation erneut aufzurufen.

4. Der Akku ist vollständig geladen, wenn die Ladeanimation komplett ausgefüllt ist und stillsteht.
5. Trennen Sie das Ladekabel vom USB-Netzteil.

2. App installieren

Zum Betrieb benötigen Sie eine App, die eine Verbindung zwischen Ihrer Fitness-Uhr und Ihrem Mobilgerät herstellen kann. Wir empfehlen hierzu die kostenlose App **DaFit**. Suchen Sie diese im Google Play Store (Android) oder App-Store (iOS) und installieren Sie sie auf Ihrem Mobilgerät.



3. Fitness-Uhr mit App verbinden

1. Aktivieren Sie die Bluetooth-Funktion Ihres Mobilgeräts.
2. Öffnen Sie die App.
3. Geben Sie die geforderten Profil-Daten ein.
4. Tippen Sie auf das Häkchen unten rechts.
5. Gestatten Sie gegebenenfalls die geforderten Zugriffsrechte.
6. Tippen Sie im Daten-Tab oben auf die Schaltfläche **Hinzufügen**.
7. Es wird nach passenden Geräten in der Umgebung gesucht. Tippen Sie in der Liste der gefundenen Geräte auf **NX4583**.



HINWEIS:

Sollten mehrere Geräte mit dieser Bezeichnung angezeigt werden, tippen Sie auf das Gerät, dessen MAC-Adresse (steht unter NX4583) mit der Ihrer Fitness-Uhr übereinstimmt.

Um die MAC-Adresse Ihrer Fitness-Uhr herauszufinden, gehen Sie vor wie folgt:

1. Rufen Sie die Uhrzeit-Anzeige Ihrer Fitness-Uhr auf.
2. Tippen Sie 2 Sekunden lang auf das Funktions-Feld.
3. Das Status-Display wird nun angezeigt.
4. Die MAC-Adresse wird unter MAC-ADDRESS aufgeführt.

8. Die Geräte werden verbunden, die Daten synchronisiert. Sie kehren automatisch zum Daten-Tab zurück.



HINWEIS:

Sollte es Probleme bei der Verbindung geben, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- ▶ Stellen sie sicher, dass die Bluetooth-Funktion Ihres Mobilgeräts aktiviert ist.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass Ihr Mobilgerät über Bluetooth 4.0 oder höher verfügt.
- ▶ Setzen Sie Ihre Fitness-Uhr gegebenenfalls auf Werkseinstellungen zurück (**Sonstiges** → **Werkseinstellungen** → Funktions-Feld 2 s antippen)
- ▶ Bringen Sie die Geräte möglichst nah aneinander.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass sich keine Störquellen in der Umgebung befinden (z.B. Bluetooth-Lautsprecher, Funk-Anlagen, etc.)

Verwendung

Allgemeine Steuerung

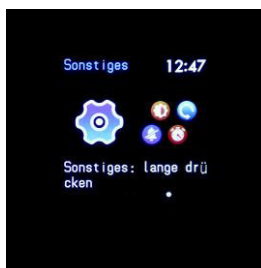
Steuerbefehl	Taste	Aktion
Uhrzeit-Display aufrufen	- - -	Handgelenk drehen
Menü wechseln	Funktions-Feld	antippen
Menü öffnen	Funktions-Feld	2 s antippen
Menü verlassen	Funktions-Feld	antippen
Option auswählen	Funktions-Feld	2 s antippen
Funktion starten / beenden	Funktions-Feld	2 s antippen

Einschalten

Ihre Fitness-Uhr schaltet sich automatisch beim Laden des Akkus ein.

Ausschalten

1. Tippen Sie wiederholt auf das Funktions-Feld, bis das Menü **Sonstiges** angezeigt wird.



2. Öffnen Sie das Menü, indem Sie 2 Sekunden auf das Funktions-Feld tippen.
3. Tippen Sie wiederholt auf das Funktions-Feld, bis der Menüpunkt Ausschalten angezeigt wird.



- Schalten Sie Ihre Fitness-Uhr aus, indem Sie 2 Sekunden auf das Funktions-Feld tippen. Das Display erlischt.

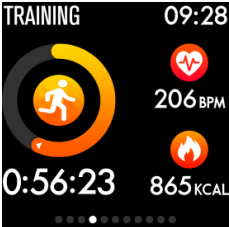
**HINWEIS:**

Ihre Fitness-Uhr lässt sich ausschließlich durch das Laden des Akkus wieder einschalten.


Menü-Übersicht

- Rufen Sie durch Drehen des Handgelenks das Uhrzeit-Display auf. Oder tippen Sie bei erloschenem Display auf das Funktions-Feld.
- Tippen Sie wiederholt auf das Funktions-Feld, bis das gewünschte Menü angezeigt wird.
- Öffnen Sie ein Menü, indem Sie für 2 Sekunden auf das Funktions-Feld tippen.

Uhrzeit-Display		Uhrzeit
		Datum
		Ziel-Status
Aktivität		Schrittzahl
		Verbrauchte Kalorien
		Zurückgelegte Strecke
Schlaf		Aktuelle Schlafdaten

<p>Herzfrequenz</p>		<p>Letzte Messung</p> <hr/> <p>Neue Messung starten (2 s antippen)</p>
<p>Training</p>		<p>Dauer der Aktivität</p> <hr/> <p>Art der Aktivität einstellen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funktions-Feld 2 s antippen. 2. Durch wiederholtes Tippen Sportart auswählen. 3. Einstellung durch 2 s Antippen speichern. <hr/> <p>Ø Herzfrequenz</p> <hr/> <p>Während der Aktivität verbrauchte Kalorien</p> <hr/> <p>Status des Trainingsziels</p>
<p>Blutdruck</p>		<p>Daten der letzten Messung</p> <hr/> <p>Graphische Verhältnis-Darstellung der letzten Messung</p> <hr/> <p>Neue Messung starten (2 s antippen)</p>
<p>Blutsauerstoff</p>		<p>Daten der letzten Messung</p> <hr/> <p>Graphische Verhältnis-Darstellung der letzten Messung</p> <hr/> <p>Neue Messung starten (2 s antippen)</p>

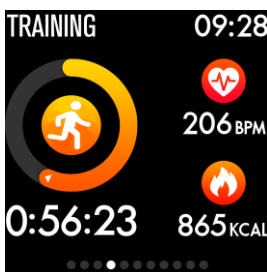
<p>Wetter</p>		<p>Aktuelle Wetterlage</p>
		<p>Wettervorhersage für den nächsten Tag</p>
<p>Mitteilungen</p>		<p>Zeigt die letzten drei App-Benachrichtigungen des Mobilgeräts an</p> <p>(kurz auf Funktions-Feld tippen, um zwischen den Nachrichten zu wechseln)</p>
<p>Fotoauslöser</p>		<p>Fernauslöser für Kamera des Mobilgeräts</p>
<p>Musik</p>		<p>Zuletzt gespielte Datei abspielen</p>
		<p>Wiedergabe steuern:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kurz auf Funktions-Feld tippen, um Steuersymbol zu markieren. 2. Dann 2 s antippen, um Aktion auszuführen)

Sonstiges		Zurück (2 s antippen)
		Uhrzeit-Design (Funktions-Feld 2 s antippen, um zum nächsten Design zu wechseln)
		<p>Stoppuhr:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funktions-Feld 2 s antippen, um zu starten. 2. Einmal tippen um zu pausieren. 3. Während der Pause 2 s antippen, um auf 0 zurückzusetzen.
		Lautlos-Modus (Funktions-Feld 2 s antippen, um den Modus ein- oder auszuschalten)
		Werkseinstellungen wiederherstellen (Funktions-Feld 2 s antippen)
		Ausschalten (Funktions-Feld 2 s antippen)
		<p>Display-Helligkeit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Funktions-Feld 2 s antippen 2. Durch einfaches Tippen die gewünschte Helligkeits-Stufe einstellen 3. 2 s antippen, um die Einstellung zu speichern.
		App-QR-Code

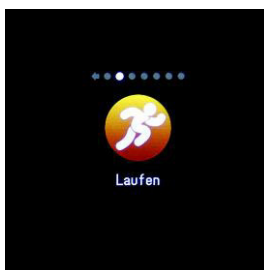
Sport-Art einstellen

Damit die Daten möglichst genau ausgewertet werden können, ist es wichtig, dass Sie vor einer sportlichen Aktivität auf Ihrer Fitness-Uhr auch die entsprechende Sport-Art einstellen.

1. Rufen Sie das Menü **Training** auf.



2. Tippen Sie für 2 Sekunden auf das Funktions-Feld.
3. Wählen Sie durch wiederholtes Tippen des Funktions-Feldes die gewünschte Sport-Art ein.



4. Speichern Sie die Einstellung, indem Sie für 2 Sekunden auf das Funktions-Feld tippen.

Das Status-Display

Im Status-Display werden Ihnen folgende Informationen angezeigt:

- Akkustand
- Bluetooth-Verbindungs-Status
- Firmware-Version
- MAC-Adresse
- Geräte-ID

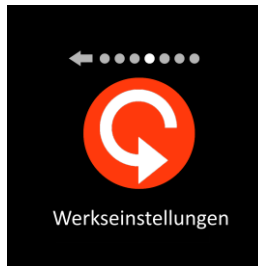
1. Rufen Sie das Uhrzeit-Display auf.
2. Tippen Sie 2 Sekunden lang auf das Funktions-Feld.
3. Das Status-Display wird ca. 4-5 Sekunden angezeigt, dann erlischt das Display.

Werkseinstellungen wiederherstellen

1. Rufen Sie das Menü **Sonstiges** auf.



2. Tippen Sie 2 Sekunden lang auf das Funktions-Feld.
3. Tippen Sie wiederholt auf das Funktions-Feld, bis der Menüpunkt **Werkseinstellungen** angezeigt wird.



4. Setzen Sie Ihre Fitness-Uhr auf Werkseinstellung zurück, indem Sie 2 Sekunden lang auf das Funktions-Feld tippen.
5. Ihre Fitness-Uhr schaltet sich kurz aus, löscht alle persönlichen Einstellungen und schaltet sich dann mit Werkseinstellungen wieder ein.

App



HINWEIS:

Apps werden ständig weiterentwickelt und verbessert. Es kann daher vorkommen, dass die Beschreibung der App in dieser Bedienungsanleitung nicht mehr der aktuellsten App-Version entspricht.

Tab-Übersicht

Die App ist in drei Tabs aufgeteilt, den Daten-Tab, den Geräte-Tab und den Benutzer-Tab.

	Daten-Tab	Aktuelle Aktivitäts-Daten (antippen, um ältere Daten aufzurufen)
		Aktuelle Schlaf-Daten (antippen, um ältere Daten & Auswertung aufzurufen)
		Aktuelle Herzfrequenz-Daten (antippen, um ältere Daten & Analyse aufzurufen)
		Aktuelle Blutdruck-Daten (antippen, um ältere Daten & Analyse aufzurufen)
		Aktuelle Blutsauerstoff-Daten (antippen, um ältere Daten & Analyse aufzurufen)
		Bewegung im Freien: Sport-Modus mit Strecken-Aufzeichnung
	Geräte-Tab	Fitness-Uhr aus App entfernen
		Hintergrund-Bild auswählen
		Benachrichtigungs-Einstellungen
		Alarm-Einstellungen
		Fotoauslöser
		Andere (Fitness-Uhr suchen, Einheitenformat, bitte nicht stören, etc.)
		Firmware aktualisieren
	Benutzer-Tab	Benutzer-Profil
		Zieleinstellung
		App-Infos

Daten synchronisieren



HINWEIS:

Synchronisieren Sie die Daten bitte mindestens einmal am Tag.

1. Rufen Sie den Daten-Tab auf.
2. Tippen Sie oben auf eine freie Stelle und ziehen Sie nach unten.
3. Die Daten werden aktualisiert.

Fitness-Uhr aus der App entfernen

1. Rufen Sie den Geräte-Tab auf.
2. Tippen Sie oben bei der Abbildung Ihrer Fitness-Uhr auf die Schaltfläche **Gerät entfernen**.
3. Bestätigen Sie den Vorgang. Ihre Fitness-Uhr wird aus der App entfernt.

Datenschutz

Bevor Sie das Gerät an Dritte weitergeben, zur Reparatur schicken oder zurückgeben, beachten Sie bitte folgende Punkte:

- Entfernen Sie das Gerät aus der App.
- Setzen Sie das Gerät auf Werkseinstellungen zurück.

Eine Erklärung, weshalb bestimmte Personendaten zur Registrierung bzw. bestimmte Freigaben zur Verwendung benötigt werden, erhalten Sie in der App.

Technische Daten

Li-Ion-Akku		150 mAh
Ladestrom		5 V DC
Betriebszeit		bis zu 7 Tage
Bluetooth	Version	4.0
	Funk-Frequenz	2.402-2.480 MHz
	Sendeleistung	0,74 mW
Chipset		Nordic 52832 4.0
		512 kB RAM
		64 kB ROM
TFT-Farbdisplay		3,3 cm (1,3“)
HR-Sensor		HRS3300
Material	Gehäuse	Edelstahl
	Armband	Silikon
Schutzart IP67		Schutz gegen zeitweiliges Untertauchen
Armband (L x B)		20,5 x 2 cm
Gewicht		54 g