

# DENVER®



Smart armband  
ANVÄNDARMANUAL  
BFH-16

[WWW.DENVER-ELECTRONICS.COM](http://WWW.DENVER-ELECTRONICS.COM)

## 1. Snabbstart

### 1.1 Varning

Rådgör med din läkare innan du påbörjar en ny idrottsaktivitet. Smarta armband kan övervaka dynamiska hjärtfrekvenser i realtid, men armbandet kan inte användas för medicinska ändamål.

### 1.2 Utrustningskrav

Stöder Android 5.1, iOS 8.0 Bluetooth 4.0 och senare.

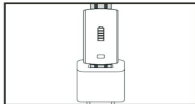
### 1.3 Laddning

Använd USB-enheten för att ladda armbandet före användning. Detta för att säkerställa att armbandet är fullt laddat. Ta bort värden från armbandet och sätt i den i USB-laddningsdockan för att ladda. Laddningstiden är cirka 2 timme. För att säkerställa att laddningskontakten är bra, se till att metallkontaktarna inte är smutsiga, oxiderade och förorenade. När laddning pågår, visas laddningssymbolen på skärmen. Om enheten inte används under en längre tid, ska du vara nogga med att fylla på den var tredje månad.

Schematisk skiss över demontering av armbandet



Schematisk visning av armbandets laddning



- Lossa på armbandspännet och välj pekknappen på motsatt sida
- Håll armbandets stomme och dra den tvåsidiga remmen bakåt, och remmarna tas därmed bort.
- Välj USB-kontakt för armbandet och infoga USB-porten till en bärbar dator eller ett uttag. (Fullt laddat ca 2 timmar)

## 2. Hämtning av appen för armbandet

### 2.1 Starta

Långt tryck på peksymbolen i 3 sekunder och armbandet startar.

### 2.2 Stänga av

Håll kontaktytan intryckt i mer än 3 sekunder på MAC-skärmen. Välj sedan "JA" eller "NEJ" och välj "JA". Tryck och håll ned ringen för att stänga av telefonen. Välj "NEJ" för att återgå till huvudskärmen.

### 2.3 Hämta och installera APPEN

Sök APPEN "BFH-16" i den mobila programvarubutiken och installera eller använd mobiltelefonen för att skanna QR-koden till höger för att installera APPEN.

BFH-16 kräver att mobila enheter använder iOS 8.0 och senare system eller Android 5.1 och senare



Google Play



iOS

### 3. Gränssnittet för armbandets funktion

#### 3.1 Schematisk skiss över armbandets delar



EN	SE
Display area	Visningsområde
Touch area	Pekområde
USB	USB
Heart rate induction	Inställning för hjärtfrekvens

Pekfunktion:

Avstängd: långt tryck på peksymbolen och armbandet startar;

Påslagen: Klicka på peksymbolen och växla gränssnittet för huvudskärmens meny. Gränssnittet visas som följande.



Huvudgränssnitt

Steg

Distans

Kalori

Blodtryck

hjärtfrekvens

Meddelande

#### 3.2 Inledning till att öppna funktionen gränssnitt för skärmens ljusstyrka

När armbandet har parats ihop med APPEN, kommer det att synkronisera tid, datum och kvantitet på telefonen samt visa symbolen för att Bluetooth har anslutits.

Huvudgränssnittet kan växlas till ett annat menygränssnitt i 2 sekunder med pekknappen. Det finns totalt 2 olika gränssnitt.

Symbolen för Bluetooth-anslutning visar blå när den är ansluten.



#### 3.3 Inspelning, kalori och avstånd

Steggränssnittet visar steg. Bär det smarta armbandet på handleden. När användaren promenerar och armen svänger, registrerar armbandet automatiskt antalet steg, gångavstånd och kalorier och annan data.



### 3.4 Blodtryck, blodsyre

Klicka på peckområdet för att växla till gränssnittet för blodtryck, och blodsyre. Armbandet börjar börja mäta data för blodtryck och blodsyre



### 3.5 Pulsmätare

3.5.1 Tryck på peckområdet för att växla till gränssnittet för övervakning av hjärtfrekvens.

Armband stöder dynamisk övervakning av hjärtfrekvensen i realtid för att man ska förstå ens egen hälsodata. Vid övervakning av hjärtfrekvensen minskar tiden för armbandet.

3.5.2 Bär armbandet korrekt på din handled ca 2 cm på insidan av armbågsbenet som visas till höger.



EN	SE
Ulnar joint	Armbågsben



3.5.3 När hjärtfrekvensen mäts är hjärtfrekvensens sensor nära huden och har god kontakt. Om bärandet sitter för löst och sensorns ljus är exponerat, kommer det uppmätta värdet att visa felaktig data. Stirra inte in på sensorns gröna ljus. Det kan orsaka obehag för ögonen.

3.5.4 Även om produkten används i realtid och för dynamisk detektering av hjärtfrekvensen, är det nödvändigt att hålla kroppen still, sittande ner när den upptäcker hjärtfrekvensen. Annars kommer den förlänga tiden för mätning av hjärtfrekvensen eller kan inte mäta data. Data för den dynamiska hjärtfrekvensen i realtid kan ses när data mäts och du kan sedan börja träna.

3.5.5 Om det råder en stor skillnad mellan de uppmätta data, ta en vila för att mäta igen. Medeltalet av 5 gånger kontinuerlig mätning blir mer exakt.

3.5.6 Denna produkt är ett dynamiskt mätinstrument av hjärtfrekvensen i realtid, och därmed varierar hjärtfrekvensen i tillståndet för att tala, äta, dricka och så vidare. Var praktisk.

3.5.7 Se till att ingen smuts finns på undersidan av hjärtfrekvenssensorn under mätningens gång. Hudfärg, hårdensitet, tatueringar och ärr kan påverka testresultatet.

3.5.8 Mätinstrumentet för hjärtfrekvens är baserad på PPG-mätningen, så att fel i noggrannheten för data kan uppstå beroende på de fysiologiska faktorer som påverkar ljusabsorptionen och reflektionen (blodcirkulation, blodtryck, hudförhållanden, blodkärlens placering och densitet, etc.). Visar sig mätningen vara felaktig för onormalt höga eller låga data, ska mätningen göras igen.

3.5.9 Armbandet kan bli varmt när du bär det en längre tid. Om du inte mår bra, ta av armbandet och ta sedan på det efter att enheten har svalnat.

3.5.10 Kallt väder påverkar mätningar. Mät det under varma förhållanden.

### 3.6 Information

Växla till informationsgränssnittet. Klicka på beröringsområdet i 3 sekunder för att ange informationsinnehållet. Ett tryck växlar till nästa innehåll. Innehållet innehåller informationen som skickas av programvaran för samtal och chatt. Informationen kan sparas upp till 7 som mest. När antalet meddelanden når sju, ersätts de tidigare visade meddelandena en efter en.

### 3.7 Fler funktioner

#### 3.7.1 MAC

MAC-adressen som används för att ange armbandets hårdvaruadress, är den unika identifieraren för armbandet. MAC-adressen kan inte ändras. När du använder en mobiltelefon för att hitta ett armband, ta en titt på bara de sista 4 siffrorna i MAC för att hitta motsvarande armband. Rollen är till för att snabbt identifiera armbandet och ansluta telefonen.



#### 3.7.2 Stänga av

Tryck och håll ner på beröringsområdet i mer än 3 sekunder på MAC-skärmen. Välj "JA" eller "NEJ" och välj "JA". Tryck och håll ner ringen för att stänga av telefonen. Välj "NEJ" för att återgå till huvudskärmen.

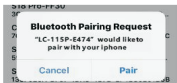
#### 3.7.3 Tillbaka till

För stegräkning, kalorier, sträcka, hjärtfrekvens, blodtryck, blodsyre, ska du hitta ikonen för mobiltelefonens gränssnitt. Långt tryck på pekskärmen i 3 sekunder tar dig tillbaka till huvudgränssnittet.

## 4. Armbandets telefonanslutning

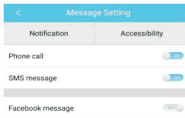
Följ stegen nedan:

- 4.1 Hämta APP. Innan användning, installera BFH-16-programvara.
- 4.2 Registrerade användare. Vid initial start, kommer appen först att ange startgränssnittet. Klicka sedan på registreringsikonen i det övre högra hörnet av startgränssnittet för att ange registreringsgränssnittet. Ange konto, brevlåda, lösenord och annan information. Klicka sedan på registrering. Logga in med det registrerade kontot. Endast när kontot har landat, kan all information om rörelse registreras och sparas. Det föreslås att man inte ta sig in fritt. Vi rekommenderar att du använder din egen riktiga information, så att lösenordet kan hämtas när du glömmer lösenordet senare.
- 4.3 När Android och iOS paras ihop till enheten, klickar du först på inställningsknappen längst ned till höger på sidan för att öppna installationssidan. Sedan klickar du på den övre kopplade enheten för att öppna sidan för ihopparning av enheten. Slutligen klickar du på ikonen för söknappen längst upp på sidan för att söka enheten. När enheten hittas, klickar du på enheten i listan för att ansluta till enhetens MAC-adress. När kopplingen lyckats, kommer det att finnas en redan kopplad enhet i kolumnen "aktuell kopplad enhet". Skärmdumpen av gränssnittet är som följer:



OBS: Om iOS är ansluten till en handslinga, kommer en förfrågan om ihopparring med Bluetooth att visas sig. Klicka på "para ihop" och telefonluren kan normalt anslutas till telefonen.

- 4.4 **Inställningar.** Klicka på meddelanderutan, ange meddelandecentralen, leta reda på meddelandet för BFH-16-enheten och välj att öppna det. Om telefonen startas om och tagit emot något push-meddelande, öppna denna omkopplaren igen.



## 5. Bakgrundslås

Utöver manuell borttagning av bakgrundsprogrammet, behöver inte iOS-systemet en specifik uppsättning för läsning av bakgrunden. Eftersom systemmekanismen för Android-enheten automatiskt rensar processen, måste du låsa APPENS bakgrund manuellt. På grund av de olika varumärken med olika inställningar, rekommenderas följande varumärke för att ställa in programvaran i mobiltelefonen. Som följer:

- 5.1 Öppna APPEN och klicka på den mittersta för att återgå till huvudgränssnittet.
- 5.2 Klicka på knappen för att anropa uppgiften i gränssnittet för framtida hantering av uppgift (vanligtvis är det menyknappen, men det finns också en tryckknapp för att anropa skrivbordet), som körs som ett gränssnitt för applikationshantering.
- 5.3 Håll den fasta APP-applikationsikonen och läs den. Vid denna tidpunkt kommer applikationsikonen att ha ett tecken med lås i det övre högra hörnet av ikonen för att indikera låst status. Eller efter att ha dragit ner, visar att låset status genom att klicka på uppgiften för låset i övre vänstra hörnet.
- 5.4 Efter läsning, är det omöjligt att rensa applikationen med en rengöringsfunktion för backend-knapsats, och den representerar APPEN har blivit låst.

## 6. Inledning till APPENS funktion

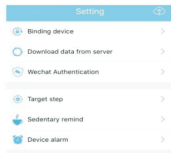
- 6.1 Öppna APPEN. Gå först till mitt tillstånd och klicka på ikonerna i gränssnittet för att se de aktuella värdena för rörelser och sömndata.
- 6.2 Sömnspårning. Detta gränssnitt används för att se detaljerad data och ikonerna med statistik för din sömnhistorik. Klicka på pilen ovan, för att växla till olika datum för att visa historikposter. Under sömnen, påverkar varje persons sömntid och vändning av kroppens handled efter sömn som direkt påverkar övervakningen av sömntiden.
- 6.3 Rörelse-spårning. Detta gränssnitt används för att se detaljerad data och ikonerna med statistik för din rörelse. Klicka på pilen ovan för att växla till ett annat datum för att visa historiken. Data inkluderar totalt antal steg, totalt avstånd, antal kalorier, hjärtfrekvensdata (endast produkten med hjärtfrekvens). Som framgår av följande bild:



6.4 Statistik. Du kan se historiken för träningssteg och sömndata för motsvarande ikon med diagram på en månatlig eller veckovis basis.

6.5 Funktionsinställningar. Ställ in de olika funktionella parametrarna för enheten.

Som visas på bilden till höger:



6.6 Fler funktionella inställningar. Klicka på gränssnittet "min status", "fråga" till höger, och välj "webbläsaren öppen". I den hittar man en detaljerad beskrivning.

## 7. Övriga funktioner

### 7.1 Meddelande

Inklusive samtalsmeddelande, SMS, QQ, WeChat, Facebook, Twitter, What's APP och andra push nyheter (Till exempel: öppna inkommande meddelande om samtal i appens inställning. När mobiltelefonen tar emot det inkommande samtalet, vibrerar det smarta armbandet starkt och visa uppringarens nummer).

### 7.2 Läget "Stör inte"

Slå på läget Stör ej, enhetens vibrerande påminnelse och funktionen push-påminnelse om meddelande, men larm via vibration. Funktionen fungerar fortfarande.

### 7.3 Påminnelse för stillasittande

Ställ in det stillasittande tidsintervallet (minuter). Klicka sedan på Slutför och öppna läget påminnelse om stillasittande. När tiden för stillasittande anges, lyser armbandet upp, skärmen vibrerar och symbolen för påminnelse börjar blinka.

### 7.4 Alarmpåminnelse

I APPEN "BFH-16", Klicka på "Inställningar - Enhetslarm" för att ange påminnelseinställningar för larm och tiden för larm. När tiden visas, kommer armbandet att fråga: larmikonen kommer att svänga och vibrera.

### 7.5 Bluetooth-kamera

Klicka på kontaktknappen eller skaka armbandet för att ta en bild av fjärrkontrollen. Långt tryck på pekplattan för att återgå till huvudgränssnittet.

### 7.6 Samtal avisad

När telefonen ringer, kommer det inkommande meddelandet synkront att skickas till handenheten. Om du inte vill svara på det, kan du hänga upp genom att klicka på handenheten.

### 7.7 Koppla från utrustning

Klicka på den kopplade enheten. Android kan kopplas från mobiltelefonen enbart genom att klicka på den valda enhetsmodellen. När iOS är avstängt, måste du också ställa in -- Bluetooth, klicka på höger Bluetooth, och välj att ignorera enheten.



Observera - Alla produkter är föremål för ändringar utan föregående meddelande.  
Vi reserverar oss för fel och utelämnanden i handboken.

MED ENSAMRÄTT, UPPHOVSRÄTT DENVER ELECTRONICS A/S

**DENVER**<sup>®</sup>  
www.denver-electronics.com



Elektrisk och elektronisk utrustning och tillhörande batterier innehåller material, komponenter och ämnen som kan vara skadliga för hälsan och miljön om avfallet (kasserad elektrisk och elektronisk utrustning och batterier) inte hanteras korrekt.

Elektrisk och elektronisk utrustning och batterier är märkta med en symbol i form av en överstruken soptunna (syns nedan). Denna symbol visar att elektrisk och elektronisk utrustning och batterier inte bör slängas tillsammans med annat hushållsavfall, utan ska istället slängas separat.

Som slutanvändare är det viktigt att du lämnar in dina använda batterier i en för ändamålet avsedd facilitet. På det viset säkerställer du att batterierna återvinns lagligt och att de inte skadar miljön.

Alla kommuner har etablerat uppsamlingsställen där elektrisk och elektronisk utrustning och batterier antingen kan lämnas in kostnadsfritt i återvinningsstationer eller hämtas från hushållen. Vidare information finns tillgängligt hos din kommuns tekniska förvaltning.

Härmed försäkrar Inter Sales A/S att denna typ av radioutrustning BFH-16 överensstämmer med direktiv 2014/53/EU. Den fullständiga texten till EU-försäkran om överensstämmelse finns på följande webbadress: Ange: [www.denver-electronics.com](http://www.denver-electronics.com) och klicka sedan på IKONEN längst upp på webbsidan, Ange modellnumret: BFH-16

Ange nu produktsida, och direktivet finns under hämtningar/övriga hämtningar

Driftsfrekvensområde: 2412-2484 MHz

Maximal utgående ström: 0,28W

Varning för litiumbatteri inuti

DENVER ELECTRONICS A/S

Omega 5A, Soeften

DK-8382 Hinnerup

Danmark

[www.facebook.com/denverelectronics](https://www.facebook.com/denverelectronics)