

# FOCUS - B3



## Käyttöohje Versio 1.1

### Aloitus

Tervetuloa käyttämään värinäytöllistä Focus B3-aktiivisuusmittaria, joka motivoi sinua saavuttaaksesi jokapäiväiset tavoitteesi tyylikkäästi.

### Mitä pakkauksesta löytyy

Focus B3-pakkauksesta löytyy:

Aktiivisuusmittari ja ranneke:  
Focus B3 koostuu kahdesta osasta: Aktiivisuusmittarista ja mustasta rannekkeesta. Erivärisiä rannekevaihtoehtoja voi ostaa erikseen.

### Käyttöönotto

Aloita luomalla SMART-TIME tili sovelluksessa ja varmistetaan, että yhteys puhelimen ja Focus-aktiivisuusmittarin välille saadaan luotua. Sovelluksessa asetat kätevästi itsellesi tavoitteet ja analysoit suoritushistoriaasi. Täällä voit myös seurata trendejä sekä olla yhteydessä muihin SMART-TIME käyttäjiin. Asetukset luotuaasi olet valmis liikkumaan!

SMART-TIME tilille syötetään seuraavat henkilökohtaiset tiedot: Pituus, paino ja sukupuoli. Tietojen oikeellisuus takaa mahdollisimman tarkat suoritus tiedot. Nimesi ja askelmääräsi ovat näkyvissä SMART-TIME sovelluksessa

valituille ystäville.

### SMART-TIME sovelluksen asentaminen

Ilmainen SMART-TIME sovellus on yhteensopiva iOS 8.0 tai uudempi, Android 4.4. tai uudempi, Bluetooth 4.0, ja yli 150 eri mobiililaitteen kanssa.

(1) Lataa SMART-TIME sovellus App Storesta (iPhone), Google Play kaupasta (Android) tai oheisella QR-koodilla.



AppStore: SMART-TIME



Google Play: SMART-TIME

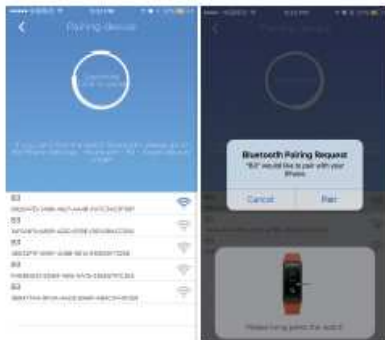


(2) Asenna sovellus kännykkään > avaa se > rekisteröidy > kirjaudu sisään ja seuraa ohjeita.

(3) Ruudulle tulee ohjeet kuinka muodostaa pari aktiivisuusmittarista ja puhelimesta. Tämän avulla laitteet pystyvät siirtämään tietoa toistensa välillä. Avaa sovellus > Laite > Lisää uusi laite > Valitse SMART BAND-03 > Valitse puhelimesta Bluetooth-laite B3



(4) Aktiivisuusmittariin ilmestyy , paina pitkään kosketusaluetta vahvistaaksesi. Tämän jälkeen paina "Pair" sovelluksessa.  
(Huom: Mikäli IOS käyttäjät eivät onnistu laiteparin muodostamisessa, tarkista puhelimen asetuksista > Bluetooth > B3 Unohda tämä laite)



### SMART TIME sovelluksen käyttö

Tiedot välisivulta näkyvät mittauslukemat. Ruudun päivitys tapahtuu vetämällä ruutua alaspäin. Tarkempia tietoja saadaan painamalla sormella kutakin mittauskohdetta. Esim. askelmittausta painamalla saadaan ruutuun tarkemmat tiedot liikkumisesta. Näytön oikean yläreunan juoksuahmoo painamalla näkee yksittäiset liikuntasuoritukset. Jos liikuntasuoritus on tallennettu aktiivisuusmittariin Workout-tilassa, ranneke yrittää yhdistää mobiililaitteen gps:ään ja tällöin liikuttu matka tallentuu myös sovelluksen näyttämälle kartalle.

Laite välisivulta voidaan laittaa päälle mm. ilmoitukset (puhelu ja viesti). Liikuttamalla tätä valikkoa sormella oikealle, voidaan laittaa päälle/pois päältä "gesture light up". Tämä toiminto laittaa näytön päälle automaattisesti, kun rannetta liikutetaan. Laite toimii huomattavasti pidempään yhdellä latauksella, kun tämä "Gesture light up" -toiminto on pois päältä.

Laite välilehdeltä voidaan säätää myös paikallaan olon ja sykkeen seuranta, hälytyksiä ja ilmoitusasetuksia.

### Rannekkeen vaihto

Aktiivisuusranneke sisältää kaksi osaa (aktiivisuusmittarin ja mustan rannekkeen), erivärisiä vaihtorannekkeita voi tiedustella viralliselta jälleenmyyjältä.

### Rannekkeen irrottaminen

Irrottaaksesi rannekkeen: Seuraa kuvasarjan ohjeita.



### Latausohjeet

Ainoastaan 5V USB laturi on tuettu!  
Älä käytä muun varaustason laturia Focus - B3 mittarin lataamiseen.

Mikäli aktiivisuusmittarin lataustaso on alhainen, ruudussa näkyy heikon latauksen akkuikoni. Ikoni näkyy muutaman sekunnin ajan näytön "heräämisen" jälkeen.

HUOMIO! Ennen mittarin lataamista, varmista että aktiivisuusmittari on kuiva kaikista kosteudesta (hiki, vesi jne.).



Mikäli aktiivisuusmittarissa on kosteutta, sitä ladattaessa, lisääntyö oikosulun riski.

Voit seurata akun lataustasoa milloin vain SMART TIME sovelluksen kautta.

Lataaminen: Liitä USB johto tietokoneeseen tai käytä CE/UL sertifioitua verkkovirtalaturia.

Näet latauskuvakkeen näytöllä. Tämä häviää muutaman sekunnin jälkeen.



Täyden lataustason saavuttaminen vaatii noin kahden tunnin lataamisen. Voit tarkistaa lataamisen etenemisen mittarin näytöltä hipaisemalla näyttöä. Täysi lataus ilmenee täyttä akkua esittävällä symbolilla.

\* Huomio! Tietokoneella ladattaessa varmista että aktiivisuusmittari on kiinnitetty näyttö alaspäin.



### Automaattinen seuranta mobiililaitteeseen

Focus - B3 aktiivisuusmittari seuraa useita ominaisuuksiasi sen ollessa käytössä. Nämä tiedot siirtyvät SMART-TIME sovellukseen joka kerta kun tiedot synkronoidaan sovelluksessa.

### Päivän aikana kertyneet tiedot

Päivän aikana kertyneet tiedot on tarkistettavissa suoraan mittarista:

- Askeleet
- Syke
- Verenpaine
- Matka
- Kalorit

SMART-TIME sovelluksesta löydät myös muita ominaisuuksia sekä muuta tietoa, jonka mittari on kerännyt, kuten:

- Sää
- Unen seuranta, ml. nukahtusajat ja unen laatu
- Syke-seuranta (BPM), keskimääräinen leposyke sekä dynaaminen syke 15/30/60/120 minuutin välein mitattuna, riippuen henkilökohtaisista asetuksistasi
- Harjoittelu historiasi
- Puhelimen kameran kaukolaukaisin
- Hälytys
- Liikkumattomuushälytys
- Katoamisenesto

**HUOMIO!** Aktiivisuusmittari nolaa päivän aikana kerätyt tiedot keskiyöllä ja aloittaa uuden päivän tietojen keräämisen. (Nollaus tapahtuu ainoastaan mittarista. Sovellukseen tiedot ovat edelleen synkronoitavissa)

### Kosketusnäytön käyttäminen



### Verenpaineen mittaaminen

#### Valmistelut ennen verenpaineen mittausta

Varmistaaksesi, että aktiivisuusmittari saa mahdollisimman tarkan tuloksen verenpaineen

mittauksesta, noudata seuraavia ohjeita:

- Vältä kylpemistä, tupakointia, liikuntaa, alkoholin nauttimista, kahvinjuontia tai ruokailua vähintään 30 minuuttia ennen mittausta.
- Stressillä saattaa olla vaikutusta mittaustulokseen, joten vältä mittausta mikäli olet stressaantunut.
- Mittaus tulisi tehdä rauhallisessa ympäristössä. Istu tuoliin selkä suorassa, jalat tukevasti maata vasten sekä kädet levätään käsinojilla tai muulla tuetulla alustalla. Pysy liikkumatta ja älä puhu mittauksen aikana.

#### Mittauksen aloitus

- Irrota mittari rannekkeesta.



- Ota mittarista ote peukalolla ja etusormella niin että etusormesi on suorassa kosketuksessa mittarin pohjassa olevan optisen sensorin kanssa.



- Käynnistä verenpaineen mittausta aktivoimalla toiminto (paina näyttöä 3 sekunnin ajan) ja mittari alkaa mittaamaan verenpainetta. Pidä hyvä ote mittarista etusormellasi ja peukalollasi (ei liian löysä tai liian tiukka).



- Muutaman sekunnin jälkeen saat tulokset ruudulle



- Tee tarkistusmittaus tarvittaessa uudestaan.

\*Focus aktiivisuusmittarin verenpaineen mittausta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen käyttöön vaan oman verenpaineen tarkkailuun ja ajoittaiseen tarkistukseen.

Mikäli et saa mittauksesta mitään tulosta, huomioi seuraavat seikat:

- Optinen sensori on huonosti/ta ei ollenkaan kosketuksessa etusormeen.
- Käyttäjän kädet ovat liian kylmät (esim. huonon äärisverenkierron johdosta) mittaustuloksen aikaansaamiseksi.

Seuraavana muutamina keinoja yllä olevien ongelmien poistamiseksi.

- Paina peukalollasi tiukemmin mittarin näyttöä, niin että etusormen kontakti optisen sensorin kanssa paranee.
- Paranna sormiesi verenkiertoa. Mikäli kärsit usein kylmistä käsistä tai sinulla on huono äärisverenkierto: Käytä muutama minuutti käsiäsi "voimisteluun" verenkierron lisäämiseksi ennen mittausta.

Käsiharjoitteiden ohjeet:

- Pidä käsiäsi edessäsi ja heiluta niitä verenkierron lisäämiseksi.
- Laita kätesi nyrkkiin, pidä nyrkissä 10 sekuntia ja vapauta.
- Toista nämä harjoitteet muutaman kerran. Joustavan esineen, kuten kumipallon käyttö puristusharjoituksessa on suositeltavaa.

### Focus aktiivisuusmittarin päivittäminen

Focus aktiivisuusmittarin ohjelmistoon tehdään tasaisin väliajoin päivityksiä ja parannuksia. Suosittelemme tarkistamaan ja ottamaan käyttöön päivitykset säännöllisin väliajoin.

Laiteohjelmisto päivityksen ollessa saatavilla näet punaisen pisteen SMART-TIME sovelluksesta → Laite → Ohjelman päivitys, muistutuksena päivityksestä. Päivityksen alettua näet päivityksen etenemisen mittarin ruudulta ja sovelluksessa, kunnes päivitys on suoritettu. Pidä mittari ja puhelin lähekkäin päivityksen ollessa käynnissä. HUOMIO! Päivitys saattaa kestää useita minutteja ja saattaa olla kuormittavaa virrankäytön suhteen, joten suosittelemme päivityksen suorittamista akun ollessa täydessä latauksessa.

### Teknisiä tietoja:

Paino	21g
Akku	Poly-Li
Bluetooth	BT 4.0
Näyttö	0,96" IPS näyttö
Käyttö	Kosketusnäyttö
BT-signaali	8-10 metriä
Vestiiviyys	30 M

### Ongelman ratkaisu

#### Sykemittaus ei toimi

Focus aktiivisuusmittari mittaa sykettäsi jatkuvasti, kun harjoittelet ja tasaisin väliajoin päivän mittaan. Satunnaisesti saattaa mittarilla olla vaikeuksia saada sykkeestä kunnan signaalia. Näin tapahtuessa syke

näkyi mittarissa viivana normaalin lukeman sijaan.

- Mikäli et saa sykettä mitattua, varmista että mittari on kiinnitetty oikein rankeeseen. Kokeile löytää signaali liikuttamalla mittaria hieman rankeesta tai kiristämällä/löysentämällä rankeetta.
- Pidä kättä suorassa ja liikuttamatta, niin sykemittauksen pitäisi onnistua.
- Mikäli tästä huolimatta ei sykettä saada mitattua, tarkista sykeasetukset SMART-TIME sovelluksesta. Sykkeenmittaus tulee olla joko Päällä tai Automaattinen.

#### Sykemittaus ei toimi

Mikäli et saa luotua yhteyttä puhelimen ja mittarin välille, tarkista seuraavat kohdat. Tarkista puhelimen asetuksista Bluetooth asetukset → Mikäli näet laitteissa aktiivisuusmittarin signaalin, ei Bluetooth yhteydessä ole vikaa. Tarkista onko mittari yhdistetty toiseen matkapuhelimeen. Mikäli näin on, pura toinen yhteys sovelluksessa ja yritä uudelleen. IOS käyttäjät: Tarkista puhelimen asetuksista Bluetooth asetukset → valitse aktiivisuusmittari → unohda tämä laite, tämän jälkeen luo yhteys uudelleen.

- Focus B3 aktiivisuusmittarin syke- sekä verenpaineenmittausta ei ole tarkoitettu lääketieteelliseen tarkoitukseen eikä diagnoosin perustaksi.
- Itsediagnoosi ja itsehoito voivat olla hengenvaarallisia. Ainoastaan koulutetut lääketieteen ammattilaiset voivat tehdä diagnoosin koholla olevasta

verenpaineesta ja sen hoitamisesta. Mikäli epäilet kärsiväsi korkeasta verenpaineesta, ole yhteydessä lääkäriin tai muuhun terveydenhoidon henkilöstöön. (3) Syke- ja verenpaineenmittauksen tarjoamat tiedot eivät ole välttämättä täysin paikkaansa pitäviä ja saattavat ylittää/alittaa näille määritellyt toleranssit usean mahdollisen syyn johdosta. Kuten muiden laitteiden signaalit, mittarin virheellinen käyttö, muutokset säässä ja käyttäjän kehotoiminnassa saattavat kaikki vääristää saatuja tuloksia. (4) Missään tapauksessa lääkitystä tai hoitosuunnitelmaa ei tule muuttaa aktiivisuusmittarin antamien tulosten perusteella. Noudata lääkärisi määräämää lääkitystä ja hoito-ohjeita sairauden hoidossa.

EMME OTA MITÄÄN VASTUUTA MITTARIN VIRHEELLISEN TULOKSEN AIHEUTTAMISTA SEURAAAMUKSISTA.

### TAKUUKÄYTÄNTÖ

Aktiivisuusmittarin takuu on 12 kuukautta ostopäivästä. Mikäli mittari on viallinen tai vioittunut normaalin käytön seurauksena ja se voidaan vahvistaa laitteen toimittajan teknisen tuen kanssa, huolto kuuluu takuun piiriin.

Seuraavat eivät kuulu takuun piiriin (A) Vahinko tai tahallinen vaurioittaminen (B) Valtuuttamattoman huoltohenkilöstön suorittama testaaminen, korjaus tai laitteen purkaminen (C) Käyttäjän aiheuttama näytön naarmuuntuminen (D) Muihin, kuin laitteen omaan latausjohtoon kytkemisestä aiheutuneet vahingot (E) "Vanheneminen"laitteen normaalin elinkaaren aikana (F) Force majeure:sta aiheutuneet vahingot.