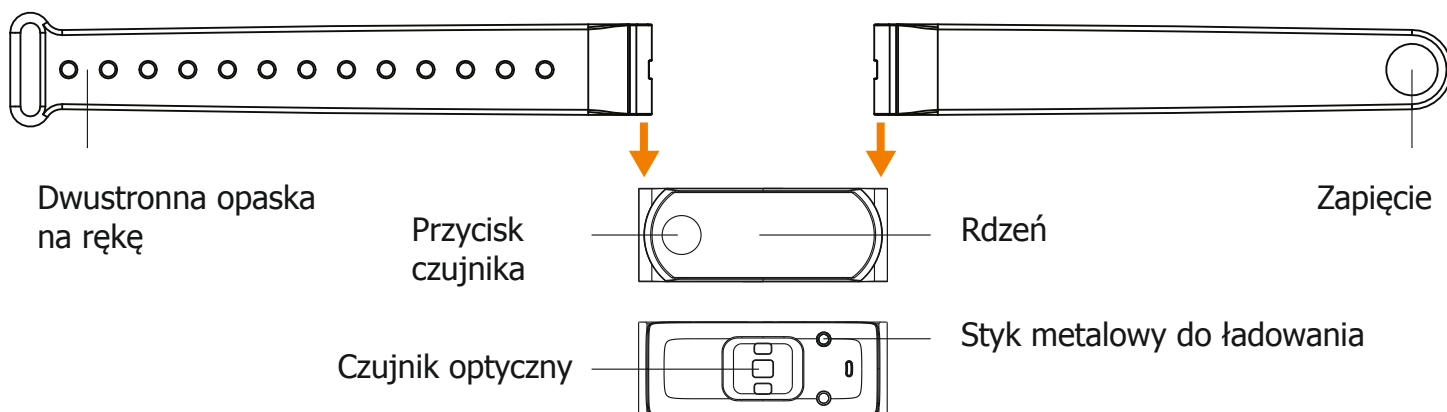
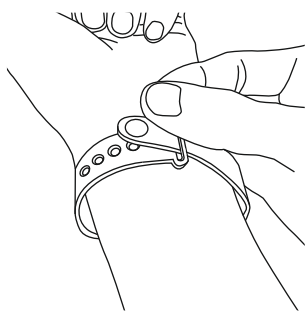


## Widok urządzenia



## Jaknosisz opaskę Q HR+?

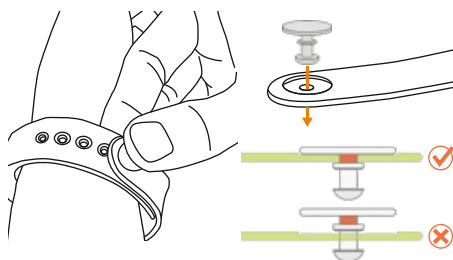
### 1 Noszenie opaski Q HR+ na nadgarstku



Załóż opaskę wokół nadgarstka ekranem do góry. Przeciągnij pasek przez szlufkę w drugim pasku i dopasuj zapięcie do otworów w pasku odpowiednio do obwodu nadgarstka.

Film demo:  
<http://ww2.voilis.com/igotu-life/wear/Q-Band-HR-Plus>

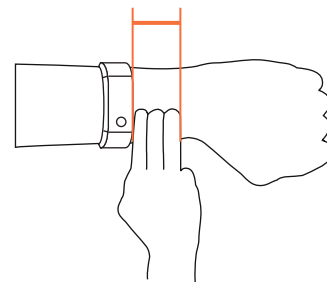
### 2 Mocowanie opaski Q HR+ za pomocą zapięcia



Wcisnąć oba haczyki do otworów w opasce aż do momentu słyszalnego zatrzaśnięcia; oznacza ono, że opaska jest prawidłowo zapięta.

**Wskazówka:** Opaski są zarówno dwustronne, jak i wymienne.

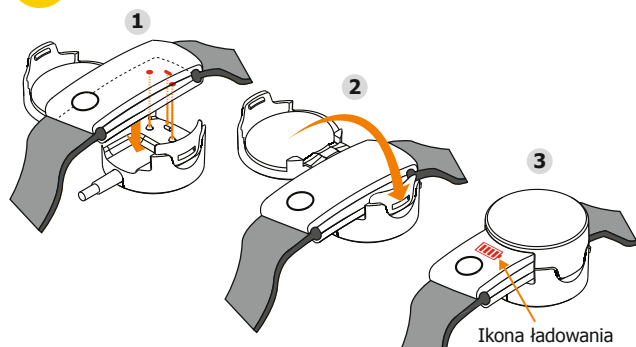
### 3 Wykrywanie częstotliwości rytmu serca



1. W celu zapewnienia dokładności odbieranej częstotliwości rytmu serca upewnij się, że opaska maksymalnie przylega do nadgarstka, nie powodując niedogodności.

2. Nosić opaskę w odległości trzech palców od nadgarstka. Jeśli na ekranie pojawi się tekst „----”, należy przez 10 s nie wykonywać żadnych ruchów, aby możliwe było dokonanie pomiaru częstotliwości rytmu serca.

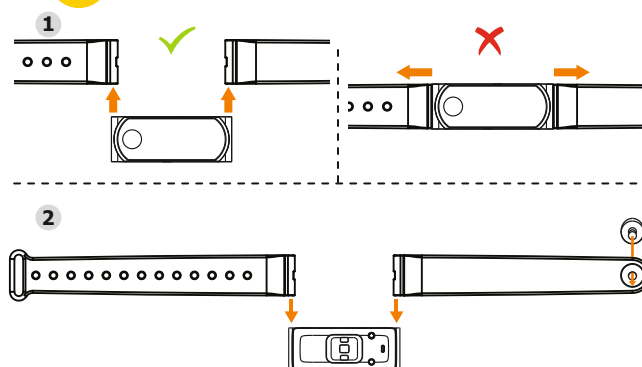
### 4 Ładowanie opaski Q HR+



Aby naładować opaskę Q HR+, należy umieścić ją w stacji ładowania na drugim końcu kabla USB. Następnie zamknąć stację; upewnij się, że opaska Q HR+ jest prawidłowo zamknięta. Podłączyć wtyk USB do komputera lub zasilacza, aby rozpocząć ładowanie.

**Ważna informacja:** Ekran i klawisze są fabrycznie zablokowane. Ich odblokowanie następuje w chwili rozpoczęcia ładowania urządzenia przez złącze USB. Należy pamiętać, że podczas ładowania wyświetlany jest „symbol ładowania”, który oznacza, że urządzenie jest poprawnie podłączone i ładowane.

### 5 Zmiana opaski



1. Usunąć opaskę, wypychając obydwa paski ze szczeliny po obu stronach rdzenia.
2. Włożyć nowe paski w szczeliny po obu stronach rdzenia.

**Ważna informacja:** Niezastosowanie się do powyższych instrukcji może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

## Pierwsze kroki z opaską Q HR+

### 1 Pobieranie i instalowanie aplikacji i-gotU Life

Pobrać aplikację życie **i-gotU Life** z Google Play lub App Store i zainstalować ją na swoim smartfonie:  
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mobileaction.ilife>  
<http://appstore.com/igotulife>



Pobieranie APK: <http://global.mobileaction.com/download/apk>

#### Obsługiwane urządzenia

- Każdy smartfon z systemem Android (v4. 3 i nowsza) z wbudowanym złączem Bluetooth 4.0; lub
- iPhone 4S i nowsze modele, iPad 2 i nowsze modele oraz iPod touch (wszystkie z systemem iOS w wersji 7.0 i nowszej).
- Pełną listę obsługiwanych smartfonów i urządzeń przenośnych można znaleźć na stronie:  
<http://ww2.vois.com/qband/devices.html>



### 2 Konfiguracja opaski Q HR+

Opaskę Q HR+ można bezpośrednio skonfigurować w aplikacji i-gotU Life.

#### Pierwsza konfiguracja:

1. Naładować urządzenie w celu odblokowania przycisków i ekranu.
2. Otworzyć aplikację i-gotU Life.
3. Zostanie automatycznie uruchomiony Asystent konfiguracji.
4. Postępować zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami, aby kontynuować dalsze ustawienia.

#### Konfigurowanie nowego urządzenia w Ustawieniach:

1. Otworzyć aplikację i-gotU Life.
2. W celu otwarcia Menu funkcji kliknąć w lewym górnym rogu ikonę aplikacji.
3. Wybrać Ustawienia.
4. W opcji ZAAWANSOWANE USTAWIENIA URZĄDZENIA kliknąć Konfiguracja nowego urządzenia.
5. Aby kontynuować, postępować zgodnie z wyświetlanymi instrukcjami.

#### Wskazówka

Dane indywidualne są używane do obliczania podstawowej przemiany materii, na podstawie której można ustalić spalanie kalorii.

### 3 Uruchamianie opaski Q HR+

#### 1. Przełączanie między różnymi trybami

1. Aby uaktywnić ekran urządzenia, nacisnąć przycisk dwukrotnie.
2. Przytrzymać wciśnięty przycisk na opasce Q HR+, aż do momentu wyświetlenia na ekranie 4 ikon wyboru trybu.
3. W celu zmiany trybu nacisnąć przycisk dwukrotnie.
4. Po 3 sekundach następuje przełączenie do wybranego trybu.

#### 2. Zmiana wyświetlanych informacji

Informacje wyświetlane na ekranie zmieniają się po przełączeniu ekranów przyciskiem na opasce Q HR+.

#### 3. Tryby opaski Q HR+

##### Tryb dzienny:

Analizuje codzienne dane, wraz z wykonanymi krokami i spalonymi kaloriami.

##### Tryb snu:

Monitoruje zachowanie podczas snu i jego jakość.

##### Tryb sportowy:

Uruchamia trening i wyświetla informacje zawierające czas trwania, liczbę wykonanych kroków, ilość spalonych kalorii oraz odległość przebytą w trakcie treningu.

##### Tryb drzemki:

Po krótkiej drzemce budzi alarmem wibracyjnym.

### 4 Funkcje opaski Q HR+ i aplikacji i-gotU Life

#### Alarm cichy

Alarm cichy opaski Q HR+ budzi delikatnymi wibracjami. W trybie snu można wyłączyć alarm, wciskając przez dłuższą chwilę przycisk na opasce Q HR+. Krótkie wciśnięcie przycisku nie powoduje wyłączenia alarmu, lecz tylko jego przesunięcie o 5 minut. Ustawienia alarmu można dopasować w tym miejscu: **Otwórz aplikację i-gotU Life > Menu > Alarm cichy.**

#### Powiadomienia

Użytkownik zostanie powiadomiony alarmem wibracyjnym o połączeniach przychodzących, wiadomościach SMS, e-mail oraz alertach aplikacji społecznościowych. W przypadku powiadomienia o połączeniu przychodzącym na smartfonie z systemem Android można odrzucić połączenie przez naciśnięcie przycisku na opasce Q HR+. Powiadomienia można ustawić w: **Menu aplikacji i-gotU Life -> Powiadomienia.**

#### Pomoc online

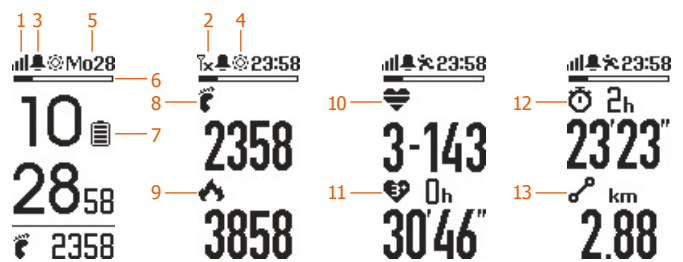
Android: <http://ww2.vois.com/igotu-life/help.html?language=de>  
 iOS: <http://ww2.vois.com/igotu-life/help.html?language=de&platform=ios>

#### Pobieranie podręcznika użytkownika

[http://www.mobileaction.com/download/Q-Band\\_download.jsp](http://www.mobileaction.com/download/Q-Band_download.jsp)

### 5 Opis ekranu

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| 1 Połączenie zostanie nawiązane            | 11 Aerobik (obszar 3 i wyżej) |
| 2 Rozłączono                               | 12 Czas trwania               |
| 3 Alarm                                    | 13 Usuwanie                   |
| 4 Tryb dzienny                             |                               |
| 5 Data                                     |                               |
| 6 Ogólny postęp (Średnia kalorii + kroków) |                               |
| 7 Poziom naładowania baterii               |                               |
| 8 Kroki                                    |                               |
| 9 Kalorie                                  |                               |
| 10 Częstotliwość rytmu serca               |                               |



#### Ważna informacja

1. Upewnij się, że podczas pierwszego użycia opaska Q HR+ została całkowicie naładowana. Pełne ładowanie trwa około 2 godzin.
2. Chociaż urządzenie można użytkować w deszczu, nie można go zanurzać w wodzie. Ze względu na wysoką temperaturę, parę i strumień wody nie używać opaski pod prysznicem, w saunie ani w łaźni parowej, ponieważ może to skutkować uszkodzeniem urządzenia.
3. Nie czyścić urządzenia żrącymi substancjami chemicznymi.
4. Wbudowany akumulator litowo-polimerowy może zostać uszkodzony, jeśli przez dłuższy czas utrzymywany jest w niskim napięciu. Aby wydłużyć żywotność akumulatora, należy ładować go raz na trzy miesiące, nawet jeśli używane jest rzadko lub nie będzie używane przez dłuższy czas.



#### Informacje dotycząca recyklingu

##### Wskazówki dotyczące ochrony środowiska:

Od czasu wprowadzenia europejskiej dyrektywy 2012/19/EU i 2006/66/EU do prawa narodowego obowiązują następujące ustalenia: Urządzeń elektrycznych, elektronicznych oraz baterii jednorazowych nie należy wyrzucać razem z codziennymi odpadami domowymi! Użytkownik zobowiązany prawnie do odniesienia zepsutych, zniszczonych lub niepotrzebnych urządzeń elektrycznych i elektronicznych do punktu zbiórki lub do sprzedawcy. Szczegółowe kwestie regulują przepisy prawne danego kraju. Informuje o tym symbol przekreślonego kosza umieszczony na opakowaniu. Segregując odpady pomagasz chronić środowisko!



#### Deklaracja zgodności

Hama GmbH & Co KG niniejszym oświadcza, że typ urządzenia radiowego [00137431] jest zgodny z dyrektywą 2014/53/UE. Pełny tekst deklaracji zgodności UE jest dostępny pod następującym adresem internetowym: [www.hama.com](http://www.hama.com) -> 00137431-> Downloads.

Częstotliwość transmisji	2402 – 2408 MHz
Maksymalna moc transmisji	0.55 mW EIRP