



# BFH-147

10/23/2023



FR

Cet appareil et ses accessoires sont recyclables

À DÉPOSER EN MAGASIN



À DÉPOSER EN DÉCHÈTERIE



OU

Points de collecte sur [www.quefairedemesdechets.fr](http://www.quefairedemesdechets.fr)  
Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

# Sikkerhetsinformasjon

Les sikkerhetsinstruksjonene grundig før produktet brukes for første gang. Behold instruksjonene for fremtidig referanse.

1. Produktet er ikke et leketøy. Oppbevares utilgjengelig for barn.
2. Advarsel: Dette produktet inkluderer Litium polymer-batteri.
3. Hold produktet utenfor rekkevidden til barn og dyr, for å unngå tygging og svelging.
4. Produktets betjenings- og oppbevaringstemperatur er fra 0 grader celsius til 40 grader celsius. Bruk under og over denne temperaturen kan påvirke funksjonaliteten.
5. Produktet skal aldri åpnes. Berøring av elektronikken på innsiden kan forårsake elektrisk støt. Reparasjon eller service må kun utføres av kvalifisert personell.
6. Ikke utsett produktet for varme, vann, fuktighet eller direkte sollys!
7. Fjern treningsbåndet i tilfelle lekkasje eller omfattende varme fra produktet, for å unngå brannskader eller utslett.
8. Trådløs Bluetooth-teknologi betjenes innenfor en rekkevidde på omtrent 10 m (30 fot). Maksimal kommunikasjonsavstand kan avhenge av hindringer (mennesker, metallgjenstander, vegger osv.) eller det elektromagnetisk miljøet.
9. Mikrobølger som avgis fra en Bluetooth-enhet kan påvirke driften til elektroniske medisinske enheter.

# Bruksanvisning for smartarmbånd

## Slik brukes det

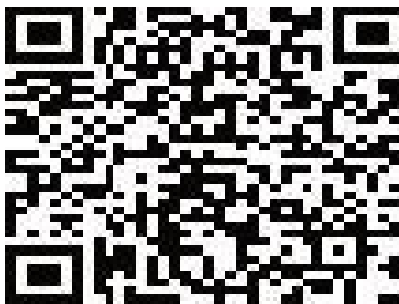
Juster armbåndet ved å bruke justeringshullet og spenn reimen godt. Sørg for at sensoren er i tett kontakt med huden på håndleddet ditt.

## Lading av fitnessarmbåndet

Før fitnessarmbåndet brukes første gang, må du sørge for at det er tilstrekkelig ladet. Hvis enheten ikke slår seg på som normalt, trekker du ut stroppen og lader enheten med laderen. Fitnessbandet vil automatisk slå seg på.

## Installerer appen på telefonen din

For å installere appen (Fit Pro) på telefonen din kan du enten skanne QR-koden eller gå til App Store, laste ned og installere appen.



Android/iOS

Requisitos do sistema:

Android 5.0 ou superior, iOS 9.0 ou superior, suporte para Bluetooth 4.0

## Koble til enheten

For første gang oppsett må du koble armbåndet til appen for kalibrering. Enhetsnavnet på fitnessarmbåndet er BFH-147. Når tilkoblingen er opprettet, vil fitnessarmbåndet automatisk synkronisere tiden.

- Åpne Fit Pro-appen på telefonen din, klikk for å starte skanningen og klikk deretter på enhetstilkoblingsvalget.
- Etter vellykket sammenkobling vil appen lagre Bluetooth-adressen til fitnessarmbåndet. Hver gang appen åpnes eller kjører i bakgrunnen, vil den automatisk søke og koble til fitnessarmbåndet.
- Android-mobiltelefon: Sørg for at appen kjører i bakgrunnen og at mobiltelefonens systeminnstillinger gir alle nødvendige tillatelser, sånn som kjøring i bakgrunnen og å få tilgang til kontaktinformasjon.

## Lading av enheten:

Trinn én: trekk ut stroppen

Denne handlingen må utføres av en voksen. Trekk ut remmen fra spennen. Før du lader, må du forsikre deg om at du har fjernet den fra riktig side. Når den er utladet, må du lade enheten i minst 5 minutter før du slår den på.



Trinn to:

Koble fitnessarmbåndet til USB-porten og sjekk ladestatusen på skjermen.



## Beskrivelse av fitnessarmbåndets funksjoner

- For å slå på enheten trykker og holder du inne funksjonsknappen i mer enn 3 sekunder.
- I Bluetooth-adressegrensesnittet trykker og holder du inne knappen i 2 sekunder for å slå av fitnessarmbåndet. Trykk kort for å gå ut av avslåingssiden.
- Tilbakestilling av fitnessarmbåndet: Denne funksjonen vil slette alle data, inkludert skritttelling, fra fitnessarmbåndet.
- Trykk kort på funksjonstasten, mens enheten er slått på, for å slå på skjermen.
- Hvis det ikke er noen aktivitet på 5 sekunder, vil skjermen automatisk slå seg av.
- Bytt til tre-i-én-grensesnittet for puls for å starte testen. Grensesnittet vil automatisk slå av skjermen etter et tidsavbrudd på 60 sekunder. Merk at puls- og blodtrykksmåling krever maskinvarestøtte på fitnessarmbåndet.

## Klokkemeny

Etter synkronisering med telefonen vil fitnessarmbåndet automatisk kalibrere tiden.

Trykk og hold nede standby-grensesnittet i 2 sekunder for å bytte mellom et 24-timers og 12-timers klokkegrensesnitt. (sporer skritt)

## Stegtelling

Fitnessarmbåndet sporer antall skritt tatt daglig. Ha på båndet for å registrere gjeldende sanntidssteg.

## Avstand

Basert på antall skritt, estimerer fitnessarmbåndet den tilbakelagte avstanden.

## Kaloritelling

Estimer kaloriforbrenningen basert på antall skritt, hjerterefrekvens, blodtrykk og blodoksygen (tre-i-én).

Etter å ha tastet inn hjerterefrekvenstestens tre-i-én-grensesnitt i noen sekunder, vil du se de nåværende resultatene for hjerterefrekvens, blodtrykk og blodoksygen. For å bruke denne funksjonen må du sørge for at armbåndet ditt støtter puls- og blodtrykksensorer.

## Flersportmodus

### (Løpmodus)

I denne modusen kan du spore og registrere forbrente kalorier og varighet av løpeaktivitetene dine.

### (Hoppetaumodus)

I denne modusen kan du spore og registrere kaloriene brent og varigheten av dine hoppetauøvelser.

### (Sittmodus)

I denne modusen kan du spore og registrere forbrente kalorier og varighet av sit-up-treningene dine.

### (Hvilemodus)

Når du sovner, vil fitnessarmbåndet automatisk gå inn i søvnovervåkingsmodus. Den kan oppdage dyp søvn, lett søvn og perioder med oppvåkning i løpet av natten for å beregne søvnkvaliteten din. Søvn-data kan kun leses av i appen. Merk: Søvnovervåkingen starter klokken ti om kvelden når du bruker aktivitetsarmbåndet til å sove.

## Informasjonsmodus

Når fitnessarmbåndet mottar flere påminnellesmeldinger, kan du få tilgang til denne modusen for å se de siste tre meldingsloggene.

## **Appens funksjoner og innstillinger (Personlig informasjon)**

Etter at du har logget inn i appen, legger du inn din personlige informasjon. I Innstillinger -> Personlig informasjon kan du angi kjønn, alder, høyde og vekt.

Du kan også sette ditt daglige skrittmål for å overvåke dine daglige prestasjoner.

### **(Push-varslinger)**

**Innkommende samtale:**

Når tilkoblet appen, hvis samtalevarslingsfunksjonen er aktivert, vil håndleddsbandet vibrere og vise navnet eller nummeret til den som ringer når du mottar en samtale. (Appen krever tillatelse til å lese adresseboken din)

**SMS-varsel:**

Når tilkoblet appen, vil fitnessarmbandet vibrere ved mottak av tekstmelding hvis SMS-påminnelsesfunksjonen er aktivert.

**Andre påminnelser:**

Når det er tilkoblet appen, vil fitnessarmbandet vibrere og vise innhold mottatt fra apper som WeChat, QQ, Facebook osv. Du kan også se de tre siste meldingsloggoppføringerne i ringinformasjonsmenyen. Appen krever tillatelse til å få tilgang til systemvarslinger. Armbåndet kan vise 20-40 ord.

### **Andre funksjoner:**

Vibrasjonsinnstillingen kan slås av og på. Fitnessarmbandet vil vibrere for å varsle deg om samtaler, meldinger og andre påminnelser. Hvis vibrasjon er deaktivert, vil aktivitetsbandet bare vise et skjermvarsel uten å vibrere, for å unngå å forstyrre.

### **Tips for Android-brukere:**

Når du bruker påminnelsesfunksjonen, må du sørge for å la "FitPro" kjøre i bakgrunnen. Det anbefales å legge til "FitPro" i rettighetsstyringen og gi alle nødvendige tillatelser.

### **(Alarminnstilling)**

Når appen er tilkoblet kan opptil 8 alarmer bli satt. Etter at alarmene er innsilte, vil de bli synkronisert med fitnessarmbåndet. Frakoblede alarmer støttes, noe som betyr at fitnessarmbåndet fortsatt vil minne deg på de angitte tidspunktene selv om appen ikke er tilkoblet.

### **(Finne fitnessarmbåndet ditt)**

Når tilkoblet, klikker du på alternativet "Finn treningsarmbåndet mitt", så vil armbåndet vibrere for å hjelpe deg med å finne det.

### **(Fjernfotografering)**

Når du er koblet til, kan du bruke armbåndet eller appen for å gå inn i den eksterne kamera-grensesnittet. Ved å riste eller vri håndleddet, eller berøre treningsarmbåndet vil det automatisk ta et bilde etter en 3-sekunders nedtelling. Gi appen tillatelse til å få tilgang til fotoalbumet for å lagre bildene dine.

### **(Aktiv påminnelse)**

Hold deg aktiv hele dagen med vår aktive påminnelsesfunksjon. Du kan aktivere denne funksjonen og angi påminnelsesintervall for å sikre at du tar regelmessige pauser fra å sitte.

### **(Ikke forstyrr-modus)**

Slå på Ikke forstyrr-modus. Du kan angi tidspunktet for Ikke forstyrr. I løpet av den angitte tidsperioden vil ikke fitnessarmbåndet motta noen varsler, slik at du kan fokusere på aktivitetene dine.

### **(Enhetsnullstilling)**

Denne funksjonen vil gjenopprette fitnessarmbåndet ditt til fabrikkinnstillingene og slette all data, inkludert antall skritt.

### **(Ta ut enheten)**

Denne funksjonen vil slette data og slette enhetens grunnleggende parametre



Vennligst merk at vi kan gjøre endringer på alle våre produkter uten forvarsel. Vi tar forbehold om eventuelle feil og mangler i denne manualen.

ALLE RETTIGHETER FORBEHOLDT, COPYRIGHT DENVER A/S



Elektrisk og elektronisk utstyr og batterier inneholder materialer, komponenter og stoffer som kan være farlige for helse og miljø hvis avfallet (kasserte elektriske og elektroniske produkter og batterier) ikke håndteres riktig.

Elektrisk og elektronisk utstyr og batterier er merket med en søppelbøtte med kryss over, som vist ovenfor. Dette symbolet betyr at elektrisk og elektronisk utstyr og batterier ikke må kastes sammen med annet husholdningsavfall, men skal avhendes separat.

Det er viktig at du som sluttbruker kvitter deg med dine brukte batterier på en korrekt måte. På denne måten kan du være sikker på at batteriene blir resirkulert i henhold til lovverket, og ikke skader miljøet.

Alle byer har egne systemer for avfallshåndtering. Elektrisk og elektronisk utstyr og batterier kan enten leveres inn gratis til gjenvinningsstasjoner og andre innsamlingssteder eller bli hentet direkte fra husholdningene. Du kan få mer informasjon fra de lokale myndighetene i byen din.

Hermed erklærer Denver A/S at radioutstyrstypen BFH-147 er i overensstemmelse med direktiv 2014/53/EU. EU-overensstemmelse-serklæringens fulle tekst kan man finne på følgende internettside: [denver.eu](http://denver.eu), og klikk deretter på søkeikonet øverst på nettsiden. Tast inn modellnummeret: BFH-147. Gå deretter til produktsiden, så finner du RED-direktivet under nedlastinger/andre nedlastinger.

Operativt frekvensområde: 2402--2480MHz

Maks. utgangseffekt: 0.081W

DENVER A/S

Omega 5A, Soefte

DK-8382 Hinnerup

Danmark

[www.facebook.com/denver.eu](http://www.facebook.com/denver.eu)

# Contact

## Nordics

### Headquarter

Denver A/S  
Omega 5A, Soeften  
DK-8382 Hinnerup  
Denmark

Phone: **+45 86 22 61 00**  
(Push "1" for support)

### E-Mail

For technical questions, please write to:  
**support.hq@denver.eu**

For all other questions please write to:  
**contact.hq@denver.eu**

---

## Benelux

### DENVER BENELUX B.V.

Barwoutswaarder 13C+D  
3449 HE Woerden  
The Netherlands

Phone: **0900-3437623**

E-Mail: **support.nl@denver.eu**

---

## Spain/Portugal

### DENVER SPAIN S.A

Ronda Augustes y Louis Lumiere, n° 23 - nave 16  
Parque Tecnológico  
46980 PATERNA  
Valencia (Spain)

### Spain

Phone: **+34 960 046 883**  
Mail: **support.es@denver.eu**

### Portugal:

Phone: **+35 1255 240 294**  
E-Mail: **denver.service@satfiel.com**

## Germany

### Denver Germany GmbH Service

Max-Emanuel-Str. 4  
94036 Passau

Phone: **+49 851 379 369 40**

### E-Mail

**support.de@denver.eu**

### Fairfixx GmbH

Repair and service  
Rudolf-Diesel-Str. 3 TOR 2  
53859 Niederkassel

(for TV, E-Mobility/Hoverboards/Balanceboards,  
Smartphones & Tablets)

Tel.: **+49 851 379 369 69**

E-Mail: **denver@fairfixx.de**

---

## Austria

### Lurf Premium Service GmbH

Deutschstrasse 1  
1230 Wien

Phone: **+43 1 904 3085**

E-Mail: **denver@lurfservice.at**

---

If your country is not listed above,  
please write an email to  
**support@denver.eu**



DENVER A/S  
Omega 5A, Soeften  
DK-8382 Hinnerup  
Denmark  
  
denver.eu  
facebook.com/denver.eu

