

SONY®

راهنمای کاربر

(SmartBand 2 (for iOS
SWR12

محتویات

3	نکات اصلی
3	معرفی
3	مرور کلی سخت افزار
4	شارژ کردن SmartBand 2
4	آماده سازی
5	پوشیدن SmartBand 2
5	روشن و خاموش کردن
7	تنظیم کردن SmartBand 2
7	آماده سازی برای استفاده از SmartBand 2 خود
7	اتصال مجدد SmartBand 2
7	بازنشانی SmartBand 2
8	استفاده از SmartBand 2 خود
8	استفاده از برنامه SmartBand 2
8	مورد اعلان واقع شدن
8	اندازه گیری استرس و بازیابی
10	زنگ های هشدار بیداری هوشمند
11	اعلان های هشدار خارج از محدوده
11	مزاحم نشوید
12	کنترل از راه دور
12	در حال اتصال به برنامه Health
12	چراغ های اعلان
14	اطلاعات مهم
14	استفاده از SmartBand 2 در شرایط مرطوب و پر گرد و خاک
14	اطلاعات حقوقی

نکات اصلی

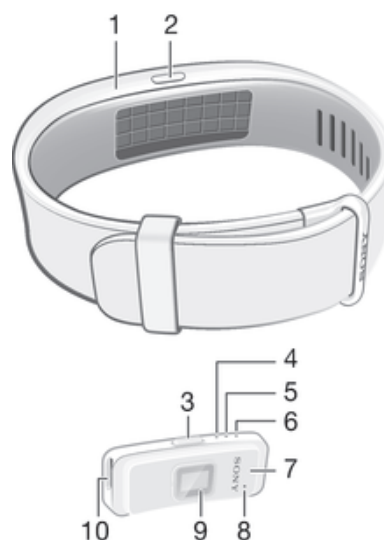
معرفی

SmartBand 2 یک محصول همراه است که به صورت بی سیم از طریق Bluetooth® به iPhone متصل می شود. این دستگاه در حالت بسته شده به مچ دست غالب شما می تواند حرکات بدنتان را تحت نظر گرفته و با iPhone تان تعامل کند تا داده هایی در مورد زندگی روزمره و عادت هایتان ایجاد کند. برای مثال SmartBand 2 گام های شما را می شمارد و داده های مربوط به وضعیت فیزیکی شما را در هنگام دویدن یا پیاده روی ضبط می کند.

SmartBand 2 شما دستگاهی است که می توانید هر روز به دست خود ببندید و به همراه خود حسگری دارد که ضربان شما را تحت نظر گرفته و به تعیین ضربان قلبتان کمک می کند. در زمان استفاده به همراه یک iPhone سازگار می توانید از SmartBand 2 به منظور دریافت اعلان ها و مدیریت هشدارها و تماس های تلفنی خود استفاده کنید.

قبل از استفاده از SmartBand 2 باید برنامه SmartBand 2 را دانلود کرده و دستگاه جانبی را برای کار با iPhone تان آماده کنید. همچنین به یاد داشته باشید که iPhone شما باید دارای سیستم عامل iOS نسخه 8.2 یا بالاتر باشد.

مرور کلی سخت افزار



1	بند مچی
2	پوشش کلید روشن/خاموش
3	کلید روشن/خاموش
4	چراغ اعلان A
5	چراغ اعلان B
6	چراغ اعلان C
7	هسته
8	حفره تهویه
9	حسگر ضربان قلب
10	درگاه Micro USB

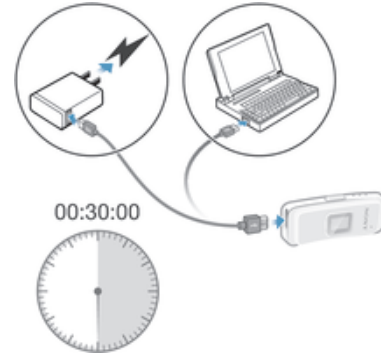
! حفره تهویه برای بازنشانی وسیله استفاده نمی شود. اشیاء تیز را در حفره وارد نکرده و فشار ندهید زیرا این کار ممکن است باعث آسیب به وسیله شود.

شارژ کردن SmartBand 2

پیش از استفاده از SmartBand 2 خود برای اولین بار، لازم است آن را حدود 30 دقیقه شارژ نمایید. توصیه می شود از شارژرهای Sony استفاده کنید.

SmartBand 2 شما وقتی شارژر وصل شد باشد به صورت خودکار خاموش می شود. زمانی که شارژر متصل است نمی توانید دستگاه را روشن نمایید.

برای شارژ کردن SmartBand 2 تان



- 1 یک سر کابل USB را وارد شارژر یا درگاه USB رایانه کنید.
- 2 سر دیگر کابل را به درگاه میکرو USB مربوط به SmartBand 2 خود وصل کنید.
- 3 در حالی که باتری شارژ می شود، رنگ چراغ اعلان A تغییر می کند. چراغ اعلان زمانی که به 90% شارژ باتری برسید به سبز تغییر می یابد.

پیش از اینکه کابل USB را به درگاه متصل کنید، اطمینان حاصل کنید درگاه USB خشک است.

SmartBand 2 وقتی به شارژر متصل می شود خاموش شده و پس از جدا کردن شارژر به حالت پیشین روشن/خاموش خود بر می گردد.

وضعیت چراغ هشدار باتری

چراغ قرمز	باتری در حال شارژ بوده و سطح شارژ زیر 15% است.
چراغ نارنجی	باتری در حال شارژ بوده و سطح شارژ بین 15% و 90% است.
چراغ سبز	باتری در حال شارژ بوده و سطح شارژ بالاتر از 90% است.

بررسی سطح باتری SmartBand 2

- روی iPhone خود، SmartBand 2 را بیابید و ضربه بزنید. درصد شارژ باتری روی صفحه برنامه SmartBand 2 تان ظاهر می شود.

وقتی SmartBand 2 تان در حال شارژ است، نمی توانید سطح باتری را بررسی کنید.

اعلان سطح کم باتری

وقتی SmartBand 2 به سطح مشخصی از میزان باتری می رسد، دستگاه می لرزد و چراغ قرمز شروع به روشن و خاموش شدن در هر 4 ثانیه می کند تا زمانی که دستگاه را شارژ نموده یا آن را خاموش کنید. اعلان سطح کم باتری زمانی آغاز می شود که حدود 5 دقیقه در حالت فعالیت قلبی و 75 دقیقه در حالت STAMINA دارید. زمان بسته به استفاده متفاوت است. زمانی که سطح باتری زیر 1% است SmartBand 2 تان به طور خودکار خاموش می شود. زمانی که باتری خالی شود باید SmartBand 2 خود را شارژ نمایید.

اگر عملکرد "مزاحم نشوید" روشن باشد، اعلان سطح کم باتری را دریافت نخواهید کرد.

آماده سازی

برای شخصی سازی SmartBand 2 خود، می توانید مچ بند را بندهایی با رنگ های دیگر که قابل خرید به طور جداگانه هستند تعویض نمایید.

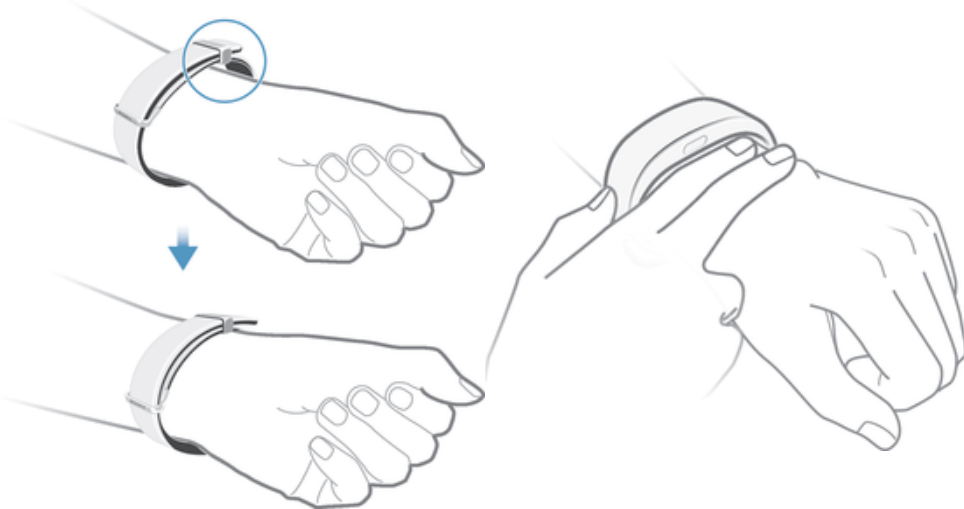
برای مونتاز SmartBand 2



- هسته را در میچ بند به صورتی که کلید روشن/خاموش زیر پوشش کلید روشن/خاموش قرار گرفته است قرار دهید.

پوشیدن SmartBand 2

باید SmartBand 2 را روی دست غالب خود بسته و آن را روی میچ دو انگشت بالاتر از استخوان میچ ببندید. SmartBand 2 خود را روی میچ مناسب اما راحت نه خیلی تنگ و نه خیلی گشاد ببندید. به منظور این که SmartBand 2 نبضتان را کنترل کند باید در جای خود روی مچتان بماند. در طول ورزش کمی میچ بند را سفت تر کنید. زمانی که ورزش پایان یافت آن را شل تر نمایید.



مراقبت از SmartBand 2 و پوستتان

برای کمک به پرهیز از تحریک پوست، به دقت دست بندها را دور میچ خود تنظیم نموده و SmartBand 2 خود را مرتباً تمیز کنید. SmartBand 2 را به خصوص پس از فعالیت شدید، عرق کردن زیاد یا قرار دادن دستگاه در بیرون با آب تمیز زیر شیر آب شست و شو داده و دستگاه را به طور کامل خشک کنید.

اگر پوست شما شروع به تحریک یا واکنش حساسیتی کرد استفاده از SmartBand 2 خود را متوقف کنید. اگر علائمی باقی ماند با پزشک خود تماس بگیرید.

روشن و خاموش کردن

برای روشن کردن SmartBand 2

- کلید روشن/خاموش را فشار داده و پایین نگه دارید تا زمانی که SmartBand 2 تان بلرزد. تمامی چراغ‌های اعلان یکی یکی روشن شده و سپس خاموش می‌شوند.
- ! زمانی که SmartBand 2 خود را برای اولین بار روشن می‌کنید به صورت خودکار وارد حالت جفت سازی شده و چراغ اعلان A چشمک می‌زند تا زمانی که SmartBand 2 تان به دستگاهی متصل شود.

برای خاموش کردن SmartBand 2

- کلید روشن/خاموش را فشار داده و پایین نگه دارید تا زمانی که SmartBand 2 تان بلرزد. تمامی چراغ‌های اعلان همزمان روشن شده و سپس یکی یکی خاموش می‌شوند.

تنظیم کردن SmartBand 2

آماده سازی برای استفاده از SmartBand 2 خود

برای اینکه لوازم جانبی SmartBand 2 شما به درستی کار کند، باید جدیدترین نسخه برنامه SmartBand 2 را بر روی iPhone خود نصب کنید و سپس دستگاه SmartBand 2 خود را با استفاده از Bluetooth® با iPhone خود مرتبط سازی کنید.

تنظیم SmartBand 2 با استفاده از Bluetooth®

- 1 مطمئن شوید SmartBand 2 تان کاملاً شارژ شده و روشن باشد.
 - 2 در iPhone خود، مطمئن شوید که آخرین نسخه SmartBand 2 نصب و به روزرسانی شده باشد.
 - 3 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.
- ! ممکن است لازم باشد میان افزار SmartBand 2 خود را پس از مرتبط سازی موفق با iPhone تان به روز کنید.
- 💡 اگر صفحه دستورالعمل را نمی بینید، می توانید زبانه **SmartBand™** برنامه SmartBand 2 خود را برای راهنمایی درباره اتصال دستگاه تان ضربه بزنید.

اتصال مجدد SmartBand 2

در صورتی که اتصال قطع شود، SmartBand 2 شما به طور خودکار تعدادی تلاش برای اتصال مجدد انجام می دهد. در صورتی که اتصال مجدد خودکار ناموفق باشد، می توانید از کلید روشن/خاموش جهت اتصال دستی وسیله جانبی به iPhone خود استفاده کنید.

برای مجبور کردن SmartBand 2 به اتصال مجدد

- لحظه ای کلید روشن/خاموش دستگاه SmartBand 2 خود را فشار دهید، یا روی **جستجوی SmartBand™** در زبانه **SmartBand™** برنامه SmartBand 2 رو iPhone تان ضربه بزنید.
- ! اگر هنوز در اتصال به iPhone خود مشکل دارید، دکمه راهنما روی زبانه **SmartBand™** برنامه SmartBand 2 تان را ضربه بزنید و دستورالعمل های روی صفحه را دنبال کنید.

بازنشانی SmartBand 2

در صورتی که SmartBand 2 عملکرد غیرمنتظره دارد یا می خواهید آن را به دستگاه جدید وصل کنید، آن را بازنشانی کنید.

بازنشانی به تنظیمات کارخانه

- 1 SmartBand 2 خود را خاموش کنید.
- 2 کلید روشن و خاموش را 5 تا 10 ثانیه فشار داده و نگه دارید تا زمانی که چراغ اعلان سبز رنگ شروع به چشمک زدن کند.

برای لغو جفت سازی SmartBand 2

- 1 روی iPhone خود، تنظیمات < بلوتوث را بیابید و ضربه بزنید.
- 2 **SWR12** را پیدا کنید و روی ① ضربه بزنید، و سپس روی فراموش کردن این دستگاه ضربه بزنید.
- 3 برای تأیید، روی فراموش کردن دستگاه ضربه بزنید.

استفاده از SmartBand 2 خود

استفاده از برنامه SmartBand 2

می‌توانید تنظیمات SmartBand 2 را با استفاده از برنامه SmartBand 2 در iPhone مشاهده و ویرایش کنید. همچنین می‌توانید ضربان، استرس و فعالیت‌های فیزیکی فعلی مانند مراحل را از طریق برنامه SmartBand 2 مشاهده کنید.

مورد اعلان واقع شدن

می‌توانید SmartBand 2 خود را تنظیم کنید تا در زمان داشتن تماس ورودی یا اعلانی از iPhone تان لرزشی ایجاد کند.

همه اعلان‌های iPhone متصل را می‌توانید به SmartBand 2 خود ارسال کنید.

اعلان شده توسط	بازخورد لرزش	بازخورد چراغ‌ها
تماس‌های ورودی	لرزش مستمر	تمامی چراغ‌ها به طور مستمر با رنگ سفید فلاش می‌زند
هشدار بیداری هوشمند	لرزش مستمر	در دسترس نیست
دیگر اعلان‌ها	یکبار لرزش	روشن کردن یک چراغ چشمک زن سفید به مدت 5 دقیقه

برای روشن کردن عملکرد "گرفتن اعلان"

- 1 در iPhone خود، SmartBand 2 را باز کنید، سپس روی SmartBand™ ضربه بزنید.
- 2 اعلان‌ها را ضربه بزنید، سپس نشانگر کشویی کنار تماس‌های ورودی و سایر برنامه‌ها را روی وضعیت روشن بکشید.

رد کردن یک تماس ورودی

- دکمه روشن و خاموش را مختصراً فشار دهید.

اندازه‌گیری استرس و بازیابی

استرس بخشی طبیعی از زندگی روزانه است و در وضعیت کلی سلامت و توازن شخص مشارکت دارد. مقادیر استرس و بازیابی ارائه شده توسط SmartBand 2 به ترکیب ضربان قلب (HR) و تغییر پذیری ضربان قلب (HRV) شما مرتبط اند. SmartBand 2 تغییر پذیری ضربان قلب شما را تجزیه و تحلیل کرده و تعیین می‌کند بدن شما چقدر سطوح استرس را در وضعیت‌های مختلف در طول روز مدیریت می‌کند.

SmartBand 2 می‌تواند ضربان قلب (HR) و تغییر پذیری ضربان قلب (HRV) را بسنجد حتی اگر دستگاه از دستگاه iPhone تان جدا شده باشد. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از حسگر ضربان قلب تا 72 ساعت ذخیره شده و در زمان اتصال به دستگاه iPhone از طریق بلوتوث همگام سازی می‌شود.

این محصول به منظور کمک به شما برای تعقیب فعالیت ورزشی و سبک زندگی‌تان است. این یک وسیله پزشکی نبوده و داده‌های آن نباید هیچگاه جهت اتخاذ تصمیم‌های پزشکی (مانند پیشگیری، تشخیص، نظارت یا درمان بیماری یا مصدومیت) به کار رفته یا جایگزین نظر یک متخصص در امور پزشکی شود. Sony Mobile هرگونه تعهد مبنی بر اینکه این دستگاه می‌تواند برای اهداف پزشکی استفاده شود یا مناسب آن است را رد می‌کند. پیش از اتخاذ یا تغییر رژیم ورزش جدید یا استفاده از این دستگاه به دنبال توصیه پزشکی بروید به خصوص اگر از این دستگاه به همراه دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب یا دیگر وسایل پزشکی استفاده می‌کنید.

استفاده طولانی از اندازه‌گیری ضربان و استرس مصرف باتری را افزایش می‌دهد.

اندازه‌گیری نبض

اندازه‌گیری نبض معمولاً روش توصیه شده تشخیص ضربان قلب (HR) است که می‌تواند شاخص ناهمواری برای شدت ورزش باشد. ضربان قلب به وسیله تعداد دفعاتی که قلب در یک دقیقه (BPM) می‌تپد تعیین می‌شود. با وجود اینکه "نبض" و "ضربان قلب" دو مفهوم متفاوتند، این مفاهیم با یک معنی در این راهنما استفاده شده‌اند.

سطوح استرس و بازیابی

استرس و بازیابی با استفاده از تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) تعیین می‌شود. ضربان قلب هیچگاه ثابت نیست و زمان میان دو ضربان پی‌در پی از یک ضربان تا دیگری متفاوت است. این تفاوت تغییرپذیری ضربان قلب (HRV) نامیده می‌شود. اگر تفاوت بین ضربان‌ها بالا باشد، این نشانگر یک حالت راحت یا بازیابی است. اگر تفاوت پایین باشد، این نشانگر استرس است.

فعالیت‌هایی همچون کتاب خواندن ممکن است منتج به سطوح پایین استرس شود یا حتی ممکن است به صورت بازیابی شناخته شود. برای مثال، لحظات مشغولیت به کار یا در مدرسه ممکن است منتج به نمایش استرس بالا شود. مهم است که توجه کنیم یک واکنش استرس لازم نیست منفی باشد؛ ممکن است نشانگر این باشد که گاهی هیجان یا تفریح را تجربه می‌کنید. برای متوازن کردن دوره‌های استرس بالا، لازم است با استراحت و خواب خوب بازیابی کنید. سطح استرسی متوسط ممکن است نشانگر عملکرد راحتی باشد که در طول فعالیت‌های کار و اجتماعی رایج است.

بازیابی در اکثر اوقات در زمان خواب اتفاق می‌افتد. عواملی وجود دارد که می‌تواند اندازه‌گیری‌های بازیابی شما را تحت تأثیر قرار دهند. سبک زندگی فعال فیزیکی، تغذیه سالم، مصرف کمتر الکل و حذف عوامل استرس بهبود بازیابی در طول خواب در بلند مدت را ممکن می‌کند. پرهیز از فعالیت‌های فیزیکی بسیار شدید و آرام کردن فعالیت‌های مغزی درست پیش از رفتن به رخت خواب نیز تأثیر مثبتی بر بازیابی دارد.

مقادیر استرس و بازیابی ارائه شده به وسیله SmartBand 2 منبع قابل اعتمادی برای تجزیه و تحلیل کلی توانایی فیزیکی نیستند. به عنوان مثال ورزش‌های کم شدت، ممکن است اشتباه به عنوان بازیابی قلمداد شوند.

! برای دریافت اندازه‌گیری استرس و بازیابی‌تان، SmartBand 2 خود را حداقل یک شب زمانی که به رختخواب می‌روید بپوشید.

چگونه SmartBand 2 ضربان و فشار شما را اندازه‌گیری می‌کند

SmartBand 2 برای تشخیص میزان خون در حال جریان در مچ دست در هر لحظه داده شده از چراغ‌های سبز جفت شده با دیوهای حساس به نور استفاده می‌کند. SmartBand 2 با روشن و خاموش کردن چراغ‌های سبز بار در ثانیه می‌تواند تعداد دفعاتی که قلب در دقیقه می‌تپد را محاسبه کرده و تخمینی از ضربان قلب شما ارائه کند.

عواملی که بر اندازه‌گیری نبض و استرس تأثیر می‌گذارند

- عوامل بسیاری می‌توانند روی عملکرد حسگر ضربان قلب SmartBand 2 تأثیر بگذارند:
- جریان خونی پوست. جریان خونی پوست - مقدار خونی که از طریق پوستتان جریان دارد - به طور قابل توجهی از یک شخص تا شخص دیگر متفاوت است و نیز ممکن است تحت تأثیر محیط باشد. برای مثال اگر در سرما ورزش می‌کنید، جریان خونی پوست در مچتان ممکن است به اندازه‌ای پایین باشد که دریافت نتیجه‌گیری برای حسگر سخت باشد.
- حرکت. حرکات ریتمیک همچون دویدن یا دوچرخه سواری نتایج بهتری نسبت به حرکات غیر یکنواخت مانند تنیس یا بوکس برای حسگر ضربان قلب دارد.
- دگرگونی رنگ پوست. تغییرات ثابت یا موقت در پوستتان، مانند برخی خالکوبی‌ها، جوهر، الگو و رنگ برخی خالکوبی‌ها می‌تواند مانع رسیدن نور به حسگر شود و گرفتن نتایج قابل اعتماد را دشوار نماید.

گرفتن بهترین نتیجه از حسگر ضربان قلب SmartBand 2

- حتی تحت شرایط ایده‌آل، SmartBand 2 ممکن است قادر نباشد ضربان قلب قابل اعتمادی را هر بار برای هر شخص بخواند. و برای درصد کوچکی از کاربران، عوامل مختلفی ممکن است خواندن هر گونه ضربان قلب را به طور کلی غیرممکن کند. اگر می‌خواهید خواندن از حسگر ضربان قلب را بهبود بخشید مراحل زیر را اجرا کنید:
- مطمئن شوید که SmartBand 2 خود را به صورت مناسب اما راحت روی مچ خود بسته‌اید. اگر در جای خود روی مچتان قرار نگرفته و حسگر ضربان قلب نمی‌تواند خوانش خوبی داشته باشد، مچ بند را سفت‌تر کنید.
- ممکن است لازم باشد SmartBand 2 و به خصوص حسگر ضربان قلب را پس از ورزش یا تعرق شدید تمیز نمایید.

اندازه‌گیری خودکار ضربان و استرس

SmartBand 2 سطح ضربان و استرس و بازیابی شما را حدود 6 بار در ساعت اندازه‌گیری می‌کند.

اندازه‌گیری دستی ضربان و استرس

می‌توانید از SmartBand 2 خود بخواهید ضربانتان را در هر زمان چه از طریق خود دستگاه یا از طریق iPhone تان بخواند.

برای دریافت بهترین ضربان قلب در زمان ورزش، حسگر ضربان قلب را چند دقیقه پیش از فعالیت فیزیکی راه اندازی کنید تا حسگر بتواند ضربان شما را بیابد.

برای اندازه‌گیری نبض و استرس‌تان به صورت دستی از طریق SmartBand 2

- 1 برای آغاز اندازه‌گیری نبض و سطح استرس تان، دوبار دکمه روشن/خاموش را فشار دهید. چراغ‌های اعلان شروع به چشمک زدن با رنگ نارنجی به صورت یک در میان کرده و سپس وقتی خواندن کامل شد با هم چشمک می‌زنند. سپس نتایج روی برنامه SmartBand 2 روی iPhone تان نمایش داده می‌شود.
 - 2 برای اتمام سنجش دوبار کلید روشن/خاموش را فشار دهید.
- ! اگر SmartBand 2 نتواند نبض شما را تشخیص دهد سه بار می‌لرزد و چراغ‌های اعلان شروع به چشمک نارنجی به صورت یک در میان می‌کنند. اگر حسگر ضربان قلب نمی‌توانست نتیجه را بخواند، وضعیت SmartBand 2 را روی مچ تان تنظیم کرده یا سنسور را تمیز کنید. برای اطلاعات بیشتر در مورد بهبود خواندن از حسگر ضربان قلب، نگاه کنید به گرفتن بهترین نتیجه از حسگر ضربان قلب SmartBand 2 در صفحه 9.

برای اندازه‌گیری نبض و استرس‌تان به صورت دستی از طریق iPhone خود

- 1 در iPhone خود، SmartBand 2 را باز کنید. SmartBand 2 بلافاصله تلاش می‌کند از حسگر ضربان قلب خوانده و نتایج را روی SmartBand 2 نمایش دهد.
- 2 برای اتمام اندازه‌گیری، از برنامه SmartBand 2 خارج شوید.

مشاهده سابقه میزان ضربان قلب و استرس تان

- 1 مطمئن شوید که ساعت عمودی iPhone تان خاموش باشد.
- 2 در iPhone خود، SmartBand 2 را باز کنید، سپس روی **ضربان** ضربه بزنید.
- 3 برای مشاهده سابقه میزان ضربان قلب خود، **ضربان** را ضربه بزنید، سپس iPhone خود را به جهت افقی تغییر دهید.
- 4 برای مشاهده سابقه میزان استرس خود، **استرس و بازیابی** را ضربه بزنید، سپس iPhone خود را به جهت عمودی تغییر دهید.

حالت STAMINA

برای کاهش مصرف باتری، می‌توانید حالت STAMINA را فعال کنید که اندازه‌گیری خودکار نبض و استرس را غیرفعال می‌کند. همچنان می‌توانید به صورت دستی اندازه‌گیری را آغاز نمایید حتی در حالتی که SmartBand 2 تان در حالت STAMINA قرار دارد.

روشن کردن حالت STAMINA

- 1 در iPhone خود، SmartBand 2 را باز کنید، سپس روی SmartBand™ ضربه بزنید.
- 2 نشانگر کشویی کنار **حالت Stamina** را روی وضعیت روشن بکشید.

زنگ‌های هشدار بیداری هوشمند

می‌توانید یک یا چند هشدار بیداری هوشمند در برنامه SmartBand 2 تنظیم کنید. هشدار بیداری هوشمند در بهترین زمان بر اساس سیکل خوابتان شما را بیدار می‌کند. زنگ هشدار با لرزش مداوم به شما اعلان می‌دهد. پس از اینکه یک چارچوب زمانی برای زمانی که می‌خواهید با هشدار بیدار شوید تنظیم کردید، SmartBand 2 تان زمانی را که به حالت خواب سبک می‌رسید یافته و سپس بیدارتان می‌کند.

برای مثال، اگر یک هشدار بیداری هوشمند بین ساعت 06:30 تا 07:00 صبح تنظیم کنید، هشدار شما را زمانی میان 06:30 تا 07:00 صبح وقتی به حالت خواب سبک رسیدید بیدار می‌کند. اگر در این دوره زمانی به حالت خواب سبک نرسید، هشدار بیداری هوشمند در ساعت 07:00 صبح بیدارتان می‌کند.

! اگر بخواهید هشدار بیداری هوشمندی اضافه، حذف یا تغییر دهید، SmartBand 2 تان باید به iPhone متصل باشد.


برای اضافه کردن یک هشدار بیداری هوشمند

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **Smart wake up** ضربه بزنید، سپس روی **+** ضربه بزنید.
- 3 روی **زمان بیداری** ضربه بزنید. مقادیر مرتبط برای ساعت و دقیقه را انتخاب کنید.
- 4 برای ویرایش یک دوره، روی **وقفه بیداری** ضربه بزنید و مقدار مرتبط را انتخاب کنید.
- 5 روی **Repeat** ضربه زده، سپس روزهایی که می‌خواهید هشدار تکرار شود را علامت زده و سپس **ویرایش هشدار** را ضربه بزنید.
- 6 وقتی کارتان تمام شد روی **بازگشت** ضربه بزنید.

برای ویرایش یک هشدار بیداری هوشمند

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **Smart wake up** ضربه بزنید سپس هشدار را که می‌خواهید ویرایش شود را ضربه بزنید.
- 3 گزینه‌ها را به دلخواهتان ویرایش کنید.
- 4 وقتی کارتان تمام شد روی **بازگشت** ضربه بزنید.

برای حذف یک هشدار بیداری هوشمند

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **Smart wake up** ضربه بزنید سپس هشدار را که می‌خواهید حذف شود را ضربه بزنید.
- 3 روی  ضربه بزنید.

برای روشن کردن یک هشدار بیداری هوشمند

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **Smart wake up** ضربه بزنید.
- 3 لغزنده را کنار هشدار که می‌خواهید روشن کنید بکشید.

برای توقف موقت زنگ هشدار بیداری هوشمند زمانیکه SmartBand 2 در حال لرزش است

- دکمه روشن و خاموش را مختصراً فشار دهید.

برای خاموش کردن زنگ هشدار بیداری هوشمند زمانیکه SmartBand 2 در حال لرزش است

- کلید روشن/خاموش را فشار داده و پایین نگه دارید تا زمانی که SmartBand 2 تان یک بار بلرزد.

اعلان های هشدار خارج از محدوده

می‌توانید با روشن کردن اعلان هشدار خارج از محدوده زمانی که iPhone تان را جا می‌گذارید اعلان دریافت کنید. سپس SmartBand 2 تان با سه لرزش کوتاه زمانی که فاصله میان SmartBand 2 و دستگاه iPhone متصلتان زیاد شود و باعث قطع شدن اتصال شود به شما اعلان می‌کند. این عملکرد بصورت پیش فرض خاموش می‌شود.

روشن کردن عملکرد اعلان هشدار خارج از محدوده

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 نشانگر کشویی کنار **هشدار خارج از محدوده** را روی وضعیت روشن بکشید.

مزاحم نشوید

در صورتی که نمی‌خواهید هشدارها برایتان مزاحمت ایجاد کنند، می‌توانید عملکرد مزاحم نشوید را فعال نمایید. زمانی که عملکرد مزاحم نشوید فعال شد، تنها هشدار بیدار باش هوشمند فعال خواهد بود.

برای روشن کردن عملکرد مزاحم نشوید

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **اعلان‌ها** ضربه بزنید، سپس نشانگر کنار **مزاحم نشوید** را روی وضعیت روشن بکشید.

برای تنظیم فاصله مزاحم نشوید

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 روی **اعلان‌ها** ضربه بزنید، سپس نشانگر کنار **مزاحم نشوید** را روی وضعیت روشن بکشید.
- 3 روی **شروع** ضربه بزنید مقادیر مرتبط برای ساعت و دقیقه را انتخاب کنید.
- 4 روی **پایان** ضربه بزنید مقادیر مرتبط برای ساعت و دقیقه را انتخاب کنید.

کنترل از راه دور

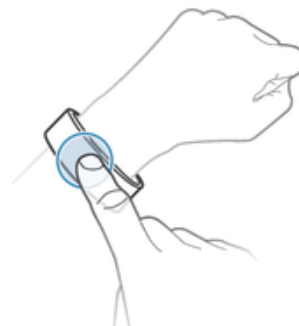
شما می‌توانید از SmartBand 2 خود برای کنترل پخش برنامه Music در iPhone متصل استفاده کنید.

سه چراغ اعلان روی SmartBand 2 زمانی که از آن به عنوان کنترل از راه دور استفاده می‌کنید آبی هستند. !

امکان کنترل برنامه iPhone Music توسط SmartBand 2 تان

- 1 در iPhone خود، **SmartBand 2** را باز کنید، سپس روی **SmartBand™** ضربه بزنید.
- 2 نشانگر کشویی کنار **کنترل موسیقی** را روی وضعیت روشن بکشید.

برای کنترل پخش موسیقی در iPhone خود از SmartBand 2



- 1 دقت کنید که SmartBand 2 به iPhone تان وصل شده باشد.
- 2 لحظه‌ای کلید روشن/خاموش را روی SmartBand 2 خود فشار دهید و فوراً روی آن ضربه بزنید. سه چراغ اعلان به رنگ آبی چشمک می‌زند.
- 3 برای پخش یا توقف فایل موسیقی، یکبار SmartBand 2 را فشار دهید. برای رفتن به فایل موسیقی بعدی دوبار فشار دهید. برای رفتن به فایل موسیقی قبلی سه‌بار فشار دهید.
- 4 برای اتمام کنترل از راه دور، به آرامی کلید روشن/خاموش را فشار داده 10 ثانیه بدون ضربه زدن SmartBand 2 صبر کنید. سه چراغ اعلان آبی خاموش می‌شود.

در حال اتصال به برنامه Health

برنامه SmartBand 2 لازم است به برنامه Apple's Health دسترسی داشته باشد تا بتواند فعالیت‌ها و پیشرفت شما را ردیابی نماید.

امکان دسترسی برنامه Apple Health به داده‌های برنامه SmartBand 2

- 1 در iPhone خود، **Health** را باز کنید.
 - 2 روی **منابع > SmartBand 2** ضربه بزنید.
 - 3 نشانگرهای کشویی کنار موردها را بکشید.
- برنامه Health سطح دسترسی شما را از برنامه SmartBand 2 ردیابی نمی‌کند. !

چراغ‌های اعلان

می‌توانید وضعیت SmartBand 2 خود را از طریق سه چراغ اعلان موجود روی دستگاه تعیین کنید.

وضعیت SmartBand 2	فعالیت چراغ اعلان
روشن	تمامی چراغ ها با نور سفید یک به یک روشن شده و سپس به طور همزمان خاموش می شوند
خاموش	تمامی چراغ ها با نور سفید همزمان روشن شده و سپس یک به یک خاموش می شوند
بازنشانی داده‌های کارخانه/ به روزرسانی میان افزار	روشن شدن چراغ چشمک زن سبز
در حال اتصال به iPhone	روشن شدن چراغ چشمک زن آبی
به iPhone وصل شده است	تمامی چراغ ها با نور آبی یک به یک روشن شده و سپس به طور همزمان خاموش می شوند
به iPhone وصل نشده است	تمامی چراغ ها با نور سفید یک به یک روشن شده و سپس به طور همزمان خاموش می شوند
اندازه‌گیری دستی ضربان، استرس و بازیابی	تمامی چراغ ها به طور مستمر به رنگ نارنجی چشمک می زنند
کنترل از راه دور	تمامی چراغ ها به طور مستمر به رنگ آبی چشمک می زنند
شارژ باتری کم است	تمامی چراغ ها به طور مستمر به رنگ قرمز چشمک می زنند
تماس‌های ورودی	تمامی چراغ ها به طور مستمر به رنگ سفید چشمک می زنند
دیگر اعلان ها	روشن کردن یک چراغ چشمک زن سفید به مدت 5 دقیقه

اطلاعات مهم

استفاده از SmartBand 2 در شرایط مرطوب و پر گرد و خاک

SmartBand 2 شما در برابر آب و گرد و غبار محافظت شده است، بنابراین اگر در باران گرفتار شدید یا خواستید کتیفی را پس از پوشیدن مدتی بشویید نگران نشوید. اما به خاطر داشته باشید که SmartBand 2 فقط در برابر آب تمیز و کلردار حداکثر تا 3 متر و حداکثر 30 دقیقه محافظت شده است. SmartBand 2 را زیر آب تمیز شیر آب بشویید و بعد از شنا آن را کاملاً خشک کنید. سوء مصرف یا استفاده نامناسب از SmartBand 2 ضمانت را از اعتبار خارج می‌کند. دستگاه دارای محافظت حق دخول با رتبه IP65/68 است. برای اطلاعات بیشتر، به support.sonymobile.com مراجعه کنید.

SmartBand 2 شما درگاه USB بدون کلاهد دارد. درگاه USB باید پیش از اینکه کابلی بتواند برای شارژ شدن وصل شود به طور کامل خشک باشد. اگر SmartBand 2 تان در معرض آب قرار گرفت و درگاه USB خیس شد، SmartBand 2 را با پارچه‌ای میکروفیبری پاک کرده و چندین بار در حالی که درگاه USB رو به پایین است تکان دهید. این کار را تکرار کنید تا هیچ رطوبتی داخل درگاه USB دیده نشود.

ضمانت شما خرابی یا نقص ناشی از سوء مصرف یا استفاده از SmartBand 2 بر خلاف دستورالعمل‌های Sony Mobile را تحت پوشش قرار نمی‌دهد. برای اطلاعات بیشتر درباره ضمانت به اطلاعات مهمی که در support.sonymobile.com در دسترس هستند مراجعه کنید.

اطلاعات حقوقی

Sony SWR12

این محصول به منظور کمک به شما برای تعقیب فعالیت ورزشی و سبک زندگی‌تان است. این یک وسیله پزشکی نبوده و داده‌های آن نباید هیچگاه جهت اتخاذ تصمیم‌های پزشکی (مانند پیشگیری، تشخیص، نظارت یا درمان بیماری یا مصدومیت) به کار رفته یا نظر یک متخصص در امور پزشکی را جایگزین کند. Sony Mobile هرگونه تعهد مبنی بر اینکه این دستگاه می‌تواند برای اهداف پزشکی استفاده شود یا مناسب آن است را رد می‌کند. پیش از اتخاذ یا تغییر رژیم ورزش جدید یا استفاده از این دستگاه به دنبال توصیه پزشکی بروید به خصوص اگر از این دستگاه به همراه دستگاه تنظیم کننده ضربان قلب یا دیگر وسایل پزشکی استفاده می‌کنید.



قبل از استفاده، لطفاً دفترچه اطلاعات مهم را که به طور جداگانه ارائه شده است، مطالعه کنید.

این راهنمای آغاز به کار بدون ضمانت و توسط Sony Mobile Communications Inc. یا شرکتی وابسته انتشار یافته است. ممکن است به دلیل وجود خطای تایپی، اشتباه بودن اطلاعات فعلی، یا ایجاد اصلاحات در برنامه‌ها و/یا تجهیزات، Sony Mobile Communications Inc. در هر زمان و بدون اطلاع قبلی، اصلاحات و تغییراتی در این راهنمای کاربر ایجاد کند. اما چنین تغییراتی در نسخه‌های جدید این راهنمای کاربر درج خواهد شد. کلیه حقوق محفوظ است.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

قابلیت تبادل اطلاعات و سازگاری میان دستگاه‌های Bluetooth® متفاوت است. دستگاه به طور کلی محصولاتی که از بلوتوث 1.2 یا بالاتر و هدست یا نمایه هندزفری استفاده می‌کنند پشتیبانی می‌کند. Sony علامت تجاری یا علامت تجاری ثبت شده Sony Corporation است. Bluetooth علامت تجاری شرکت Bluetooth SIG Inc است و با مجوز استفاده شده است. تمام نشان‌های دیگر دارای مالکان مربوطه است. کلیه حقوق محفوظ است.

نام همه محصولات و شرکت‌هایی که در اینجا ذکر شده علامت تجاری یا علائم تجاری ثبت شده صاحبان آنهاست. کلیه حقوقی که صراحتاً به آنها اشاره نشده محفوظ است. سایر علائم تجاری متعلق به مالکان آنهاست. برای کسب اطلاعات بیشتر به سایت www.sonymobile.com مراجعه کنید. همه تصاویر فقط جنبه راهنمایی دارد و ممکن است تصویر واقعی دستگاه نباشد.

Declaration of Conformity

We, **Sony Mobile Communications AB** of

Nya Vattentornet

SE-221 88 Lund, Sweden

declare under our sole responsibility that our product

Sony type RD-0180

and in combination with our accessories, to which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards **EN 300 328:V1.8.1, EN 300 330-2:V1.5.1, EN 301 489-7:V1.3.1 EN 301 489-17:V2.2.1, EN 301 489-3:V1.6.1 and EN 60 950-1: 2006+A11:2009+A1:2010+A12:2011, A2:2013** following the provisions of, Radio Equipment and Telecommunication .Terminal Equipment directive **1999/5/EC**

CE 0682

Lund, February 2015



,Pär Thuresson
Quality Officer, SVP, Quality & Customer Services

FCC Statement



This device complies with Part 15 of the FCC rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation . Any change or modification not expressly approved by Sony may void the user's authority to operate the .equipment

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio .communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- .Reorient or relocate the receiving antenna
- .Increase the separation between the equipment and receiver
- .Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected
- .Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

AVISO IMPORTANTE PARA MÉXICO

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier .interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

Para consultar la información relacionada al número del certificado, refiérase a la etiqueta del empaque y/o del .producto

Alimentación: 5,0 Vcc

Industry Canada Statement

.This device complies with RSS-210 of Industry Canada

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this .device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device

.This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003

.Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada

Avis d'industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de .licence

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et, and (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est .susceptible d'en compromettre le fonctionnement