

**SONY®**

# Руководство по эксплуатации

SmartBand 2 (for Android™)  
SWR12

# Содержание

<b>Основная информация.....</b>	<b>3</b>
Введение.....	3
Обзор оборудования.....	3
Зарядка SmartBand 2.....	4
Сборка.....	5
Ношение SmartBand 2.....	5
Включение и выключение.....	6
<b>Настройка SmartBand 2.....</b>	<b>7</b>
Подготовка к использованию браслета SmartBand 2.....	7
Повторное подключение SmartBand 2.....	8
Сброс параметров SmartBand 2.....	8
<b>Использование SmartBand 2.....</b>	<b>9</b>
Использование Приложение SmartBand 2.....	9
Получение уведомлений.....	9
Измерение уровней стресса и восстановления.....	9
Интеллектуальные будильники.....	12
Уведомление о потере сигнала.....	13
Не беспокоить.....	13
Дистанционное управление.....	13
Подключение к Google Fit.....	14
Индикаторы уведомлений.....	14
<b>Регистрация своей активности с помощью приложения Lifelog.....</b>	<b>16</b>
Использование приложения Lifelog.....	16
Настройка целей.....	18
Изменение зарегистрированной активности.....	18
Синхронизация данных с помощью приложения Lifelog.....	19
<b>Важная информация.....</b>	<b>20</b>
Using your SmartBand 2 in wet and dusty conditions.....	20
Юридическая информация.....	20

# Основная информация

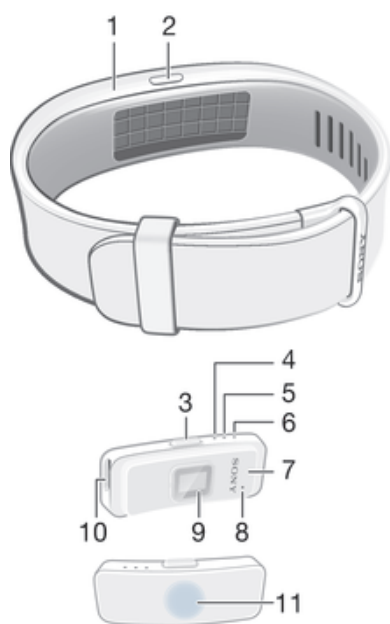
## Введение

Ваш браслет SmartBand 2 — это дополнение к устройствам Android™, подключающееся к ним с помощью Bluetooth®. Устройство предназначено для носки на удобной для вас руке и позволяет отслеживать ваши телодвижения, взаимодействуя при этом с устройством Android™ и генерируя данные о распорядке дня и привычках хозяина. Например, SmartBand 2 подсчитывает шаги и регистрирует данные о физическом состоянии, когда вы спите, идете или бежите.

SmartBand 2 можно носить каждый день. Браслет оснащен датчиком, который отслеживает пульс и определяет частоту сердцебиения. Используя его вместе с приложением "Lifelog", вы можете ставить личные цели, а затем следить за своими достижениями и получать комплексную и удобную для просмотра информацию. При использовании с устройством Android™ браслет SmartBand 2 позволяет получать уведомления и управлять оповещениями и телефонными вызовами.

Перед началом работы с SmartBand 2 необходимо загрузить Приложение SmartBand 2 и настроить устройство для работы с телефоном или планшетом. Подробно см. информацию о настройке. Кроме того, на вашем устройстве Android™ должно быть установлено программное обеспечение Android™ версии 4.4 или выше, а также оно должно поддерживать Bluetooth® версии 4,0.

## Обзор оборудования



1	Браслет
2	Крышка клавиши питания
3	Кнопка питания
4	Индикатор уведомлений А
5	Индикатор уведомлений В
6	Индикатор уведомлений С
7	Core
8	Вентиляционное отверстие
9	Датчик сердцебиения

10	Порт Micro USB
11	Зона обнаружения/активации NFC

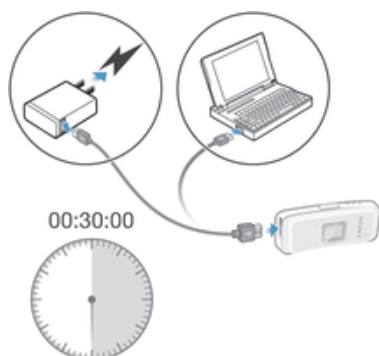
- ! Вентиляционное отверстие не используется для сброса настроек устройства. Не вставляйте острые предметы в него, так как это может повредить устройство.

## Зарядка SmartBand 2

Перед первым включением браслета SmartBand 2 его необходимо зарядить в течение приблизительно 30 минут. Рекомендуется использовать зарядные устройства Sony.

SmartBand 2 автоматически выключается после подключения зарядного устройства. Невозможно включить браслет, если зарядное устройство подключено.

### Зарядка SmartBand 2



- 1 Подсоедините один конец USB-кабеля к зарядному устройству или к USB-порту компьютера.
  - 2 Другой конец кабеля вставьте в порт Micro USB своего браслета SmartBand 2.
  - 3 Когда батарея заряжается, индикатор уведомления A меняется с красного на оранжевого. После достижения уровня заряда 90 % индикатор становится зеленым.
- 💡 Убедитесь, что порт USB сухой, перед тем как вставить в него кабель USB.
  - ! Браслет SmartBand 2 выключается после подключения к зарядному устройству и восстанавливает предыдущее состояние (включено или выключено) после отсоединения зарядного устройства.

## Светодиодный индикатор состояния аккумулятора

Красный	Аккумулятор заряжается, уровень заряда менее 15%.
Оранжевый	Аккумулятор заряжается, уровень заряда от 15% до 90%.
Зеленый	Аккумулятор заряжается, уровень заряда больше 90%.

### Проверка уровня заряда аккумулятора SmartBand 2

- На главном экране приложения своего устройства Android™ найдите и коснитесь Приложение SmartBand 2, после чего на экране появится уровень заряда батареи в процентах.

## Уведомление о низком уровне заряда аккумулятора

Когда заряд батареи SmartBand 2 достигает определенного уровня, браслет вибрирует, а красный индикатор начинает мигать каждые 4 секунды, пока вы не зарядите устройство или оно не отключится. Уведомление о низком уровне заряда инициируется, когда оставшееся время работы браслета в режиме сердечной активности составляет 5 минут, а в режиме STAMINA — 75 минут. Время зависит от характера использования браслета. Если уровень заряда меньше 1%,

SmartBand 2 автоматически выключается. После разрядки батареи необходимо зарядить SmartBand 2.

- ! Если функция "Не беспокоить" включена, вы получите уведомление о низком заряде батареи.

## Сборка

Для придания своему SmartBand 2 индивидуального образа можно заменить ремешок на другой соответствующего цвета. Такие ремешки приобретаются отдельно.

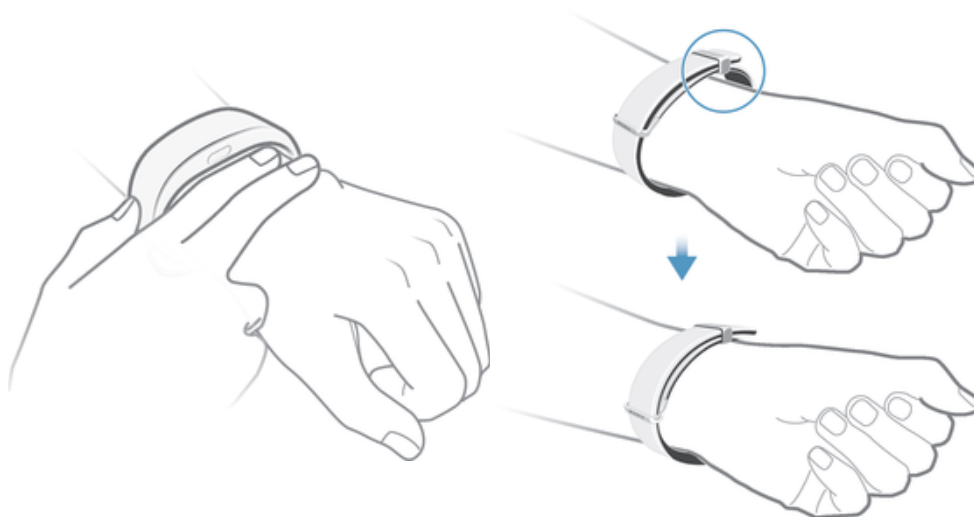
### Сборка SmartBand 2



- Вставьте Core в браслет так, чтобы клавиша питания находилась под крышкой клавиши питания.

## Ношение SmartBand 2

SmartBand 2 следует носить на доминантной руке на расстоянии двух пальцев от кости запястья. SmartBand 2 должен плотно прилегать к руке, но его не следует затягивать слишком сильно или слишком слабо. Чтобы браслет SmartBand 2 мог отслеживать ваш пульс, он должен быть зафиксирован на запястье. Во время упражнений затяните браслет чуть сильнее. По окончании занятий ослабьте его.



## Уход за SmartBand 2 и кожей

Чтобы предотвратить раздражение кожи, правильно затягивайте браслет и регулярно очищайте SmartBand 2. Промывайте SmartBand 2 водопроводной водой и полностью его высушивайте, в частности после интенсивной активности, потоотделения или использования устройства снаружи.

Если вы замечаете следы раздражения или аллергической реакции, снимите SmartBand 2. Если симптомы не проходят, обратитесь к врачу.

## Включение и выключение

### Включение SmartBand 2

- Нажмите и удерживайте клавишу питания, пока браслет SmartBand 2 не завибрирует. Все индикаторы включатся один за одним, а затем погаснут.
- ! При первом включении SmartBand 2 автоматически переходит в режим сопряжения, а индикатор уведомлений А мигает, пока SmartBand 2 не подключится к устройству.

### Выключение SmartBand 2

- Нажмите и удерживайте клавишу питания, пока браслет SmartBand 2 не завибрирует. Все индикаторы одновременно загорят, а затем поочередно погаснут.

# Настройка SmartBand 2

## Подготовка к использованию браслета SmartBand 2

Чтобы браслет SmartBand 2 работал надлежащим образом, необходимо установить последнюю версию Приложение SmartBand 2 на устройство Android™, а затем подключить ее к Android™. Кроме того, необходимо установить приложение Lifelog, которое расширяет возможности и функции и позволяет вам, например, получать более подробную информацию о ваших ежедневных действиях.

Для настройки SmartBand 2 можно использовать функцию NFC, которая выполняет сопряжение, подключение и настройку автоматически, или воспользоваться ручной функцией Bluetooth®, чтобы настроить устройство вручную.

Мастер настройки Приложение SmartBand 2 поможет вам настроить приложение SmartBand 2.


- ! Все приложения, необходимые для SmartBand 2, есть в наличии на Google Play™.

## Настройка SmartBand 2 с помощью NFC



- 1 Убедитесь в том, что SmartBand 2 полностью заряжена.
  - 2 Устройство Android™. убедитесь, что функция NFC включена, а экран активен и не заблокирован.
  - 3 Расположите устройство Android™ над SmartBand 2 так, чтобы их зоны обнаружения NFC соприкасались. Затем установите приложения Приложение SmartBand 2 и Lifelog, следуя указаниям на устройстве Android™. Когда соединение со SmartBand 2 будет активным, в строке состояния ненадолго отобразится значок  и затем он будет постоянно показываться на панели уведомлений.
- ! Если вы включаете SmartBand 2 впервые и не было выполнено сопряжение SmartBand 2 с вашим устройством, SmartBand 2 автоматически перейдет в режим сопряжения. Если ваш SmartBand 2 включен и ранее был сопряжен, он попытается подключиться к последнему использованному устройству. SmartBand 2 может быть сопряжен только с одним устройством одновременно.
  - 💡 SmartBand 2 можно настроить через NFC, даже когда SmartBand 2 отключен. SmartBand 2 включается, когда он касается зоны обнаружения NFC. Если возникнут проблемы при сопряжении SmartBand 2 с устройством Android™ с использованием NFC, попробуйте установить соединение вручную с помощью Bluetooth®. Строку состояния можно перетащить вниз, чтобы открыть панель уведомлений и получить быстрый доступ к Приложению SmartBand 2 и приложению Lifelog.

## Настройка SmartBand 2 с помощью Bluetooth®

- 1 Убедитесь в том, что SmartBand 2 полностью заряжена.
  - 2 Устройство Android™. Необходимо обязательно установить последнюю версию Приложение SmartBand 2 или обновить старую версию.
  - 3 Включите SmartBand 2.
  - 4 Устройство Android™. Включите функцию Bluetooth®, затем выполните поиск устройств Bluetooth® и в списке доступных устройств выберите **SWR12**.
  - 5 Устройство Android™. Следуйте инструкциям, которые отображаются на экране.  появится на короткий промежуток времени в строке состояния и будет постоянно отображаться на панели уведомлений, когда активно соединение с SmartBand 2.
-  Строку состояния можно перетащить вниз, чтобы открыть панель уведомлений и получить быстрый доступ к Приложению SmartBand 2 и приложению Lifelog.


## Повторное подключение SmartBand 2

Если браслет потерял подключение (например, когда подключенное устройство Android™ оказалось вне зоны досягаемости), SmartBand 2 вибрирует три раза. Если же включен Bluetooth®, SmartBand 2 автоматически пытается подключиться повторно несколько раз. Если подключиться автоматически не удастся, вы можете принудительно попытаться подключить устройство или использовать NFC для соединения двух устройств.

### Принудительная попытка повторного подключения SmartBand 2

- Нажмите и сразу отпустите кнопку питания.


### Повторное подключение SmartBand 2 с помощью NFC

- 1 Устройство Android™. убедитесь, что функция NFC включена, а экран активен и не заблокирован.
  - 2 Расположите устройство Android™ над своим браслетом SmartBand 2 так, чтобы зоны обнаружения NFC устройств соприкоснулись.
-  Приложение SmartBand 2 откроется автоматически, когда SmartBand 2 подключится к устройству Android™ с помощью NFC.



## Сброс параметров SmartBand 2

Сбросьте параметры SmartBand 2, если браслет работает не как обычно или требуется его подключить к новому устройству.

### Восстановление заводских параметров

- 1 Выключите свой браслет SmartBand 2.
  - 2 Нажмите кнопку питания и удерживайте ее больше 10 секунд.
-  Если выполняется сопряжение SmartBand 2 с новым устройством Android™, SmartBand 2 может попытаться повторно подключиться к предыдущему устройству Android™, даже после восстановления заводских параметров. Отмените сопряжение SmartBand 2 с предыдущим устройством, а затем выполните сопряжение с новым устройством Android™.

### Отмена сопряжения SmartBand 2

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2** >  > Забыть SmartBand.
  - 2 Коснитесь **OK** для подтверждения.
-  Вы также можете отменить сопряжение SmartBand 2 в настройках Bluetooth® на устройстве Android™.

# Использование SmartBand 2

## Использование Приложение SmartBand 2

Можно просматривать и изменять параметры для SmartBand 2, используя Приложение SmartBand 2 на своем устройстве Android™. С помощью Приложение SmartBand 2 также можно просматривать текущий пульс, уровень стресса и физической активности, например число пройденных шагов.

## Получение уведомлений

Вы можете включить вибрацию SmartBand 2 при входящем вызове или получении уведомлений от устройства Android™.

Все уведомления, которые отображаются в строке состояния на подключенном устройстве Android™, можно переслать на SmartBand 2. На Приложение SmartBand 2 вы можете выбрать уведомления для пересылки.

Способ уведомления	Вибрация	Индикаторы
Входящие вызовы	Непрерывная вибрация	Все индикаторы непрерывно мигают белым цветом
Интеллектуальный будильник	Непрерывная вибрация	Недоступно
Другие уведомления	Однократная вибрация	Индикатор А мигает тем же цветом, что и устройство Android™, в течение пяти минут

### Включение функции уведомлений

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > >** **Settings**.
- 2 Коснитесь **Get notified**, затем переместите во включенное положение ползунки рядом с **Выключить**, **Incoming call** и **Notifications**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране для получения доступа к уведомлениям SmartBand 2.

### Выбор уведомлений для пересылки на SmartBand 2

- 1 На главном экране приложений устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > >** **Settings > Get notified**.
- 2 Переместите во включенное положение ползунки рядом с **Выключить** и **Notifications**.
- 3 Коснитесь **Get notifications from** и выберите желаемые приложения.

### Отключение сигнала вызова при входящем вызове

- Нажмите и сразу отпустите кнопку питания.

## Измерение уровней стресса и восстановления

Стресс — это естественная часть повседневной жизни, который определяет общее состояние человека. Уровни стресса и восстановления, предоставляемые SmartBand 2, основаны на сочетании значений частоты сердцебиения и вариабельности частоты сердцебиения. SmartBand 2 анализирует последнее значение и оценивает, как хорошо ваш организм справляется со стрессом в различных ситуациях в течение дня.

SmartBand 2 может измерять частоту сердцебиения и вариабельность частоты сердцебиения, даже если браслет отключен от устройства Android™. Данные, полученные датчиком

сердцебиения, хранятся 72 часа и синхронизируются с устройством Android™ после подключения по Bluetooth или NFC.

- ! Этот продукт поможет вам отслеживать упражнения и образ жизни. Это не медицинский прибор, данные с устройства не следует использовать для принятия медицинских решений (например, для предотвращения, диагностики, мониторинга или лечения болезни или травмы) или в качестве замены консультаций врача. Sony Mobile не предоставляет никаких гарантий того, что данное устройство может использовать в медицинских целях. Перед тем как переходить на новый или измененный режим тренировок с использованием этого устройства, обратитесь за консультацией к специалисту, особенно если устройство применяется вместе с кардиостимулятором или другими медицинскими приборами.
- ! Интенсивное использование функции измерения пульса и уровня стресса повышает расход батареи.

## Измерение пульса

Измерение пульса — это рекомендуемый способ определения частоты сердцебиения, что можно использовать для приблизительной оценки интенсивности упражнения. Частота пульса выражается как число сердечных сокращений в минуту. Хотя частота пульса и частота сердцебиения — это разные понятия, в данном руководстве пользователя они применяются в одном контексте.

## Уровни стресса и восстановления

Уровни стресса и восстановления определяются на основе вариабельности частоты сердцебиения. Частота сердцебиения никогда не является постоянной, а разница во времени между двумя последовательными сокращениями сердца всегда меняется. Такую вариацию называют вариабельностью частоты сердцебиения. Большая вариация между сердцебиениями означает расслабленное состояние или восстановление. Небольшая вариация указывает на стресс.

Такие виды активности, как чтение книги, могут вызывать низкие уровни стресса или даже могут отслеживаться как восстановление. Например, моменты занятости на работе или в школе могут обозначаться как высокий уровень стресса. Важно отметить, что стрессовая реакция необязательно означает отрицательный результат — она также может указывать на веселое или возбужденное состояние. Для балансировки периодов высокого уровня стресса необходимо восстанавливать организм — расслабляться и высыпаться. Средний уровень стресса может указывать на требующие многих затрат действия, что характерно для работы и социальных видов активности.

Восстановление, в основном, приходится на сон. Существуют факторы, которые могут повлиять на измерение уровня восстановления. Физический активный образ жизни, правильное питание, низкое потребление алкоголя и устранение стресс-факторов позволяют улучшить восстановление во время сна в долгосрочной перспективе. Также повысить эффективность восстановления можно, избегая изнурительной физической активности и "замедляя" мозговую деятельность заблаговременно перед сном.

- ! Уровни стресса и восстановления, предоставляемые SmartBand 2, не являются надежным источником для анализа общего состояния организма. Например, упражнения низкой интенсивности могут быть неправильно истолкованы как восстановление.
- ! Чтобы измерить уровни стресса и восстановления, носите SmartBand 2 по крайней мере одну ночь во время сна.

## Как SmartBand 2 измеряет пульс и уровень стресса

SmartBand 2 использует зеленые индикаторы, сопряженные со светочувствительными фотодиодами для определения потока крови, проходящего по запястью во время движения. Индикаторы мигают сотни раз в секунду, что позволяет SmartBand 2 рассчитать число сердечных сокращений в минуту и приблизительно определить частоту сердцебиения.

## Факторы, влияющие на измерение пульса и уровня стресса

Многие факторы могут повлиять на работу датчика частоты сердцебиения SmartBand 2.

- Кожное перфузионное давление. Кожное перфузионное давление — объем крови, перемещаемый по коже — сильно варьируется среди разных людей, на него также может повлиять окружающая среда. Например, если вы занимаетесь при низкой температуре, кожное перфузионное давление в запястье может быть слишком низким, что не позволит датчику получить результат.
- Движение. Ритмические движения, например бег или катание на велосипеде, улучшают точность датчика по сравнению с нерегулярными движениями, например при игре в теннис или боксировании.
- Вариация кожной пигментации. Перманентные или временные изменения кожи, например некоторые татуировки. Чернила, рисунок и насыщение некоторых татуировок могут блокировать свет для датчика, что усложнит получение точных результатов.

## Оптимальное использование датчика сердцебиения SmartBand 2

Даже в идеальных условиях SmartBand 2 не сможет всегда получать точную частоту сердцебиения при каждом измерении для всех пользователей. А для небольшой части пользователей из-за некоторых факторов датчик совсем не сможет получить частоту сердцебиения. Выполните следующие действия, чтобы улучшить точность показаний датчика сердцебиения.

- Убедитесь, что браслет SmartBand 2 плотно прилегает к запястью, но при этом не вызывает дискомфорта. Если он не зафиксирован на запястье и датчику не удастся получить точное значение, затяните браслет сильнее.
- Вам может потребоваться очистить SmartBand 2, особенно датчик сердцебиения, после упражнений или интенсивного потоотделения.

## Автоматическое измерение пульса и уровня стресса

SmartBand 2 измеряет пульс и уровни стресса и восстановления примерно шесть раз в час.

## Измерение пульса и уровня стресса вручную

С помощью SmartBand 2 вы можете измерять пульс в любое время как на самом браслете, так и на устройстве Android™.

Чтобы точно измерять частоту сердцебиения во время упражнений, включите датчик сердцебиения за несколько минут до начала упражнений, чтобы он мог обнаружить пульс.

- ! Уведомления, за исключением уведомлений о входящих вызовах и будильнике, не передаются SmartBand 2 при ручном измерении пульса и уровне стресса.

### Измерение пульса и стресса вручную с помощью SmartBand 2

- 1 Чтобы начать измерение пульса и уровня стресса, дважды нажмите кнопку питания. Индикаторы начнут поочередно мигать оранжевым цветом, а после завершения измерения они будут мигать вместе. Результаты отображаются в приложении SmartBand 2 и Lifelog на устройстве Android™.
  - 2 Чтобы завершить измерение, дважды нажмите клавишу питания.
- ! Если SmartBand 2 не удается обнаружить пульс, браслет вибрирует три раза, а индикаторы начинают поочередно мигать оранжевым цветом. Если датчик сердцебиения не может получить показания, переместите браслет SmartBand 2 на запястье или очистите датчик. Подробные сведения об улучшении показаний датчика сердцебиения см. в разделе *Оптимальное использование датчика сердцебиения SmartBand 2* на странице 11.

### Измерение пульса и стресса вручную с помощью устройства Android™

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **SmartBand 2**. SmartBand 2 сразу же попытается получить показания датчика сердцебиения и покажет результаты в приложении SmartBand 2 или Lifelog.
- 2 Чтобы завершить измерение, закройте Приложение SmartBand 2.

## Режим STAMINA

Чтобы снизить расход энергии батареи, вы можете включить режим STAMINA, в котором пульс и стресс не измеряются автоматически. В режиме STAMINA вы по-прежнему можете выполнить измерения на SmartBand 2 вручную.

## Включение и отключение режима STAMINA

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Режим STAMINA**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Включить/Выключить**.

## Интеллектуальные будильники

Можно установить один или несколько будильников интеллектуального пробуждения в Приложение SmartBand 2. Интеллектуальный будильник разбудит вас в оптимальное время в зависимости от вашего цикла сна. Будильник предупреждает вас с помощью непрерывного вибрирующего сигнала. По прошествии заданного времени до того, когда вас должен разбудить будильник, ваш SmartBand 2 определяет момент достижения вами состояния легкого сна (после периода глубокого сна) и будит вас.

Например, если вы установили интеллектуальный будильник на период между 06:30 и 07:00, он разбудит вас в промежуток между 06:30 и 07:00 после достижения вами состояния легкого сна. Если вы не достигнете состояния легкого сна в этот промежуток времени, интеллектуальный будильник разбудит вас в 07:00.

- ! Для добавления, удаления или изменения интеллектуального будильника ваш SmartBand 2 должен быть подключен к устройству Android™.

### Добавление интеллектуального будильника

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Smart wake up** и **+**.
- 3 Коснитесь **Time** и выберите нужное время, а затем коснитесь **OK**.
- 4 Чтобы изменить период, коснитесь значка плюс или минус рядом с **Период пробуждения**.
- 5 Коснитесь **Repeat**, а затем отметьте дни повтора сигнала и коснитесь **OK**.
- 6 По завершении коснитесь **СОХРАНИТЬ**.

### Изменение текущего интеллектуального будильника

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Smart wake up**, затем коснитесь будильника, который необходимо отредактировать.
- 3 Измените параметры соответствующим образом.
- 4 По завершении коснитесь **СОХРАНИТЬ**.

### Удаление интеллектуального будильника

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Smart wake up**, затем коснитесь будильника, который необходимо удалить.
- 3 Коснитесь **УДАЛИТЬ**.

### Включение будильника интеллектуального пробуждения

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Smart wake up**.
- 3 Чтобы включить нужный будильник, перетащите ползунок под ним.

### Временное отключение сработавшего будильника интеллектуального пробуждения, когда SmartBand 2 подает вибросигнал

- Нажмите и сразу отпустите кнопку питания.

## Выключение будильника интеллектуального пробуждения, когда SmartBand 2 подает вибросигнал

- Нажмите и удерживайте клавишу питания, пока браслет SmartBand 2 не завибрирует в течение короткого времени.

## Уведомление о потере сигнала

Можно получать уведомление, что вы удаляетесь от своего устройства Android™, включив функцию уведомления о потере сигнала. SmartBand 2 подаст три коротких вибросигнала, когда расстояние между SmartBand 2 и подключенным устройством Android™ станет слишком большим и произойдет отключение. Эта функция по умолчанию отключена.

### Включение функции уведомления о потере сигнала

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ⋮ > Settings**.
- 2 Коснитесь **Get notified**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Out-of-range alert**.

## Не беспокоить

Вы можете включить функцию "Не беспокоить", если не хотите, чтобы вас прерывали уведомления. Если функция "Не беспокоить" включена, активно только оповещение интеллектуального будильника.

### Включение функции "Не беспокоить"

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ⋮ > Settings**.
- 2 Коснитесь **Get notified > Do not disturb**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Выключить**.

### Настройка интервала для функции "Не беспокоить"

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ⋮ > Settings**.
- 2 Коснитесь **Get notified > Do not disturb**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Выключить**.
- 3 Коснитесь **Start time** и выберите нужное время, а затем коснитесь **OK**.
- 4 Коснитесь **End time** и выберите нужное время, а затем коснитесь **OK**.

## Дистанционное управление

Вы можете с помощью SmartBand 2 управлять воспроизведением мультимедиа и приложением "Найти телефон" на подключенном устройстве Android™. Вы можете выбрать, каким приложением управлять, используя SmartBand 2. Если выбрать мультимедиа-приложение, вы сможете управлять воспроизведением мультимедиа на устройстве Android™. Если вы выбрали приложение "Найти телефон", вы сможете заставить устройство Android™ очень громко звонить.

- ! Если вы используете SmartBand 2 как пульт управления, три индикатора горят синим цветом.

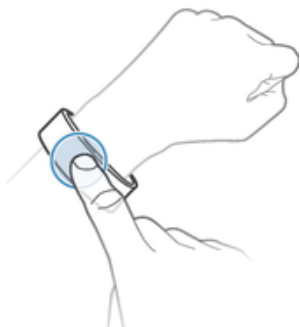
### Включение функции пульта дистанционного управления

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ⋮ > Settings**.
- 2 Коснитесь **Remote control**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Выключить**.

## Выбор приложения, которые можно использовать с пультом дистанционного управления

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Remote control**, затем переместите во включенное положение ползунок рядом с **Выключить**.
- 3 Коснитесь **Active application** и выберите нужное приложение.

## To control music playback on your Android™ device from your SmartBand 2



- 1 Make sure that your SmartBand 2 is connected to your Android™ device.
- 2 Select music player as the application that can be controlled through your SmartBand 2.
- 3 Briefly press the power key on your SmartBand 2.
- 4 To play or pause the music file, tap the SmartBand 2 once. To go to the next music file, tap twice. To go to the previous music file, tap three times.
- 5 To end remote control, briefly press the power key or wait for 10 seconds without tapping the SmartBand 2. The three blue notification lights turn off.

## Подключение к Google Fit

SmartBand 2 можно использовать совместно с фитнес-сервисом Google в Интернете — Google Fit. С помощью приложения Google Fit вы можете измерять, отслеживать и хранить фитнес-данные в Интернете.

### Подключение SmartBand 2 к Google Fit

- 1 В главном меню устройства Android™ выберите и коснитесь **SmartBand 2 > ::> Settings**.
- 2 Коснитесь **Google Fit**, затем перетащите ползунок рядом с **Выключить** в нужную позицию и следуйте инструкциям на экране для подтверждения аккаунта Google.

## Индикаторы уведомлений

Вы можете определить состояние SmartBand 2 с помощью трех индикаторов уведомлений на устройстве.

Состояние индикатора	Состояние SmartBand 2
Все индикаторы горят белым цветом один за другим, а затем одновременно выключаются	Включено
Все индикаторы одновременно горят белым цветом, а затем выключаются один за другим	Выключено
Индикатор А мигает зеленым цветом	Восстановление заводских настроек или обновление прошивки
Индикатор А мигает синим цветом	Подключение к устройству Android™
Все индикаторы горят синим цветом один за другим, а затем одновременно выключаются	Подключено к устройству Android™
Все индикаторы горят белым цветом один за другим, а затем одновременно выключаются	Не подключение к устройству Android™

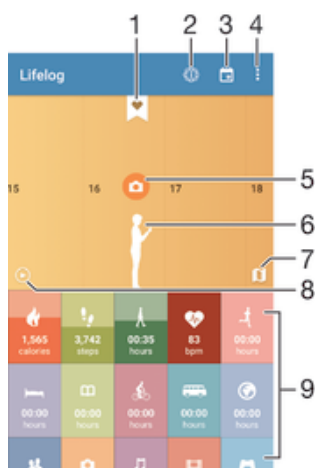
Все индикаторы непрерывно мигают оранжевым цветом	Ручное измерение пульса и уровней стресса и восстановления
Все индикаторы непрерывно мигают синим цветом	Дистанционное управление
Все индикаторы непрерывно мигают красным цветом	Низкий уровень заряда
Все индикаторы непрерывно мигают белым цветом	Входящие вызовы
Индикатор А мигает тем же цветом, что и устройство Android™, в течение пяти минут	Другие уведомления

# Регистрация своей активности с помощью приложения Lifelog

## Использование приложения Lifelog

Приложение Lifelog регистрирует вашу физическую и социальную активность, а также развлекательные мероприятия. Например, вы можете отслеживать за уровнем стресса и восстановления, а также смотреть как долго вы ходили или бегали. Вы также можете видеть снятые фотографии и прослушанные музыкальные композиции. Чтобы начать использовать приложение Lifelog, необходимо загрузить его из Google Play™ и затем настроить учетную запись.

- ! При сборе статистических данных о вашей физической активности, таких как пройденная дистанция или количество калорий, Lifelog полагается на предоставленную вами информацию о вашем росте и весе. Для разных пользователей результаты могут отличаться. Кроме того, для синхронизации данных с приложением Lifelog на вашем устройстве Android™ необходимо активное подключение к Интернету.
- ! Lifelog упрощает отслеживание повседневной деятельности, включая физические упражнения. Однако обратите внимание, что продукты SmartWear — это не медицинские устройства, а данные Lifelog не могут заменить консультации квалифицированных медспециалистов.



- 1 Просмотр подробных сведений о закладке Life Bookmark
- 2 Просмотр сведений Lifelog, например о сравнении пройденных шагов с другими людьми
- 3 Просмотр активности за выбранный день
- 4 Просмотр функций меню
- 5 Просмотр информации об использовании приложения
- 6 Просмотр журнала физической активности
- 7 Переключение между информационной панелью и экраном карты.
- 8 Просмотр активности с начала дня
- 9 Информационная панель "Активность"

## Настройка учетной записи для приложения Lifelog

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Следуйте указаниям на экране и примите "Условия и положения".
- 3 Создайте новую учетную запись или выберите существующую.
- 4 Для создания учетной записи Lifelog следуйте указаниям на экране.

## Вход в приложение Lifelog

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Следуйте указаниям на экране и примите "Условия и положения".

## Настройка длины шага для прогулки и пробежки

Приложение Lifelog использует число ваших шагов и длину шага для расчета дистанции прогулки или пробежки. Длина шага по умолчанию определяется на основе данных о вашем поле и росте. Если вам кажется, что Приложение Lifelog рассчитывает дистанцию неточно, можно настроить длину шага.

### Настройка длины шага для прогулки

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Коснитесь **☰ > Параметры > Профиль**.
- 3 Найдите и коснитесь **Длина шага**.
- 4 Снимите флажок **Автоматически**, если он установлен, затем прокрутите экран вверх или вниз для настройки параметров и коснитесь **УСТАНОВИТЬ**.

### Настройка длины шага для пробежки

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Коснитесь **☰ > Параметры > Профиль**.
- 3 Найдите и коснитесь **Длина шага во время бега**.
- 4 Снимите флажок **Автоматически**, если он установлен, затем прокрутите экран вверх или вниз для настройки параметров и коснитесь **УСТАНОВИТЬ**.

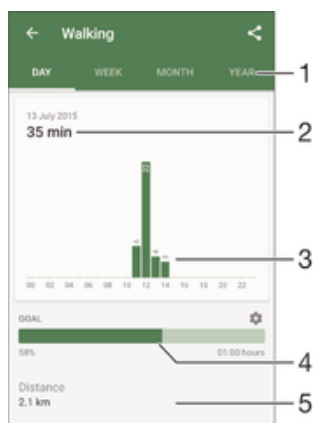
## Обзор окна активности



- 1 Просмотр количества активных калорий, сожженных во время физических упражнений, и пассивных калорий, сожженных без физических упражнений
- 2 Просмотр времени сна и проверка качества сна на основе собранной информации
- 3 Просмотр количества шагов, записанных приложением Lifelog
- 4 Просмотр общего времени, потраченного на поездку на велосипеде длиннее нескольких шагов
- 5 Просмотр общего времени, потраченного на прогулку длиннее нескольких шагов
- 6 Просмотр общего времени, потраченного на поездку на общественном транспорте длиннее нескольких шагов
- 7 Просмотр хронологии пульса, а также уровней стресса и восстановления в приложении Lifelog
- 8 Просмотр времени, потраченного на общение с помощью приложений из Google Play™ и некоторых других приложений, таких как приложения Sony "Телефон" и "Сообщения"
- 9 Просмотр общего времени, потраченного на пробежку длиннее нескольких быстрых шагов
- 10 Просмотр количества сделанных фотографий
- 11 Просмотр общего времени, потраченного на посещение веб-сайтов с помощью приложений из Google Play™ и некоторых других веб-браузеров
- 12 Просмотр общего времени, потраченного на чтение книг или комиксов с помощью приложений из Google Play™ и некоторых других приложений

- 13 Просмотр общего времени, потраченного на игры с помощью других приложений из Google Play™
- 14 Просмотр общего времени, потраченного на просмотр фильмов, ТВ-передач и другого видео с помощью приложений из Google Play™ и некоторых других приложений
- 15 Измените, чтобы показать или скрыть активность
- 16 Просмотр времени, потраченного на прослушивание музыки с помощью приложений из Google Play™ и некоторых других приложений, таких как Музыка
- 17 Просмотр всех закладок Life Bookmark

## Обзор активности




- 1 Отображение данных за день, неделю, месяц или год
- 2 Отображение текущей активности в разных единицах
- 3 Отображение объема активности в выбранных единицах
- 4 Отображение текущего состояния цели
- 5 Сведения о вашей активности

## Настройка целей

Настройте цели своей повседневной активности, например число шагов или дистанцию, которую требуется пройти, или количество калорий, которые вы хотите сжечь.


### Установка цели

- 1 В приложении Lifelog коснитесь записи активности, для которой хотите задать цель.
- 2 Коснитесь **ДЕНЬ**, а затем найдите и коснитесь .
- 3 Прокрутите ее содержимое вверх или вниз, чтобы настроить значение для своей цели, а затем коснитесь **УСТАНОВИТЬ**.


## Изменение зарегистрированной активности

Lifelog может распознавать четыре типа двигательной активности: ходьба, бег, катание на велосипеде и транспорт. Вы можете изменить тип зарегистрированной двигательной активности или удалить активность сна.

### Изменение типа двигательной активности

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Проведите пальцем влево или вправо на временной шкале, чтобы перейти к зарегистрированной двигательной активности, которую нужно изменить.
- 3 Коснитесь анимации двигательной активности, а затем коснитесь  > **Edit activity**.
- 4 Выберите тип активности и коснитесь **ГОТОВО**.

### Удаление активности сна

- 1 На начальном экране приложения на устройстве Android™ найдите и коснитесь **Lifelog**.
- 2 Проведите пальцем влево или вправо на временной шкале, чтобы перейти к зарегистрированной активности сна, которую нужно удалить.
- 3 Коснитесь анимации активности сна, а затем коснитесь  > **DELETE**.

### Синхронизация данных с помощью приложения Lifelog

Когда ваш SmartBand 2 подключен к устройству Android™, данные автоматически синхронизируются с приложением Lifelog. При отключении SmartBand 2 от устройства Android™ он может продолжать сбор данных, пока не будет заполнена память. Поэтому рекомендуется регулярно синхронизировать данные между двумя устройствами для освобождения памяти на SmartBand 2.

# Важная информация

## Using your SmartBand 2 in wet and dusty conditions

Your SmartBand 2 is waterproof and protected against dust, so don't worry if you get caught in the rain or want to wash off dirt after wearing it for a period of time. But remember that the SmartBand 2 is only protected in fresh and chlorinated water up to 3m for a maximum of 30 minutes. Rinse the SmartBand 2 with fresh water under a faucet and dry the device completely after swimming. Abuse and improper use of your SmartBand 2 will invalidate warranty. The device has Ingress Protection rating IP65/68. For more info, see [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

Your SmartBand 2 has a capless USB port. The USB port must be completely dry before a cable can be connected for charging. If your SmartBand 2 gets exposed to water and the USB port gets wet, wipe the SmartBand 2 dry with a microfibre cloth and shake it several times with the USB port facing downwards. Repeat the procedure until no moisture is visible in the USB port.

Your warranty does not cover damage or defects caused by abuse or use of your SmartBand 2 against Sony Mobile's instructions. For more information about the warranty, refer to the Important information, which can be accessed via [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

## Юридическая информация

### Sony SWR12

Этот продукт поможет вам отслеживать упражнения и образ жизни. Это не медицинский прибор, данные с устройства не следует использовать для принятия медицинских решений (например, для предотвращения, диагностики, мониторинга или лечения болезни или травмы) или в качестве замены консультаций врача. Sony Mobile не предоставляет никаких гарантий того, что данное устройство может использовать в медицинских целях. Перед тем как переходить на новый или измененный режим тренировок с использованием этого устройства, обратитесь за консультацией к специалисту, особенно если устройство применяется вместе с кардиостимулятором или другими медицинскими приборами.



Перед использованием прочтите предоставляемый отдельно буклет *Важная информация*.

Данное руководство по эксплуатации публикуется компанией Sony Mobile Communications Inc. или местным филиалом компании без каких-либо гарантийных обязательств. Компания Sony Mobile Communications Inc. оставляет за собой право без предварительного уведомления вносить в данное руководство по эксплуатации изменения, связанные с улучшением оборудования и программного обеспечения, а также при выявлении опечаток и неточностей. Все подобные изменения вносятся в новую редакцию руководства по эксплуатации.

С сохранением всех прав.

© Sony Mobile Communications Inc., 2015

Параметры взаимодействия и совместимости устройств Bluetooth® могут отличаться. Как правило, устройство поддерживает продукты, в которых использованы спецификации Bluetooth 1.2 или более поздней версии, а также профиль мини-гарнитуры или гарнитуры.

Sony является товарным знаком или зарегистрированным товарным знаком корпорации Sony. Bluetooth является товарным знаком корпорации Bluetooth (SIG) и используется по лицензии. Все остальные знаки принадлежат соответствующим владельцам. С сохранением всех прав.

Все упомянутые в настоящем документе наименования продуктов и компаний являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками соответствующих владельцев. Все права, не предоставленные явно в данном документе, сохраняются за своими владельцами. Остальные товарные знаки принадлежат соответствующим владельцам. Подробнее см. на веб-сайте [www.sonymobile.com](http://www.sonymobile.com).

Все иллюстрации приведены в качестве примера и могут отличаться от фактического внешнего вида аксессуара.

## 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.