



Śledzenie snu, aktywności fizycznej i zdrowia

RING *pro*

Krokomierz

Rejestrowanie aktywności

Analiza snu

Ponad 170 rodzajów sportu

Pomiar pulsu

Poziom pomiaru stresu

HRV-Pomiar

Cykl menstruacyjny

Poziom tlenu we krwi

Zdalny wyzwalacz

Enjoy it.

PL: Instrukcja obsługi

Spis treści

Ważne informacje	3
Gratulujemy zakupu inteligentnego pierścienia	3
Informacje dotyczące bezpieczeństwa	3
Bezpieczeństwo i konserwacja	4
Sposoby użytkowania	5
Dane Techniczne	6
Skrócona deklaracja zgodności	7
Recykling	7
Wskazówki dotyczące baterii	8
Uruchomienie i ładowanie pierścienia Blaupunkt® pro	8
Prawidłowe noszenie pierścienia	9
Pobierz aplikację	9
Instalacja aplikacji i ustawienia	10
Ważne ustawienia dla smartfonów z systemem Android	15
Kalibracja noszenia	16
Ekran główny (aplikacji)	17
Kroki (liczba kroków)	19
Analiza snu	20
Wyświetlanie pulsu (HR) i przeprowadzanie pomiaru ręcznego	21
Rejestracja aktywności	22
Zapisz ulubione aktywności sportowe	23
Pobieranie wcześniejszych zapisów aktywności	24
HRV (Zmienność rytmu serca)	25
Wyświetlanie poziomu tlenu we krwi (SpO2) i pomiar ręczny	26
Wyświetlanie poziomu stresu i przeprowadzanie pomiaru ręcznego	27
Cykl menstruacyjny	28
Przydatne powiadomienia i alarmy	29
Wyszukiwanie pierścienia	30
Zrobienie zdjęcia za pomocą pierścienia (zdalne wyzwalanie migawki)	31
Pomoc i pytania serwisowe	32
Adres do zwrotów	32

Ważne wskazówki

Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z pierścienia i powiązanej z nim aplikacji. Nieprzestrzeganie poniższych wskazówek może prowadzić do uszkodzenia lub niewłaściwego działania produktu oraz obrażeń. Niniejszy dokument może być powielany lub kopiowany, w całości lub w części, wyłącznie za wyraźną, pisemną zgodą producenta. Każda forma powielania, rozpowszechniania, tłumaczenia lub przekazywania w jakiegokolwiek formie, elektronicznej lub mechanicznej, w tym fotokopiowanie, nagrywanie lub przechowywanie na nośnikach danych bez zgody producenta stanowi naruszenie obowiązujących przepisów prawa autorskiego i będzie ścigana. Prawa autorskie do niniejszej instrukcji obsługi przysługują producentowi. Rzeczywisty wygląd produktu może różnić się od przedstawionego na zdjęciach w instrukcji i na opakowaniu. Wszystkie informacje podane są bez gwarancji. Zastrzegamy sobie prawo do błędów drukarskich, pomyłek i zmian. Zastrzegamy sobie prawo do wprowadzania zmian technicznych lub zmian w obsłudze, które mają na celu poprawę urządzenia lub zwiększenie poziomu bezpieczeństwa, nawet bez wcześniejszego powiadomienia.

Gratulujemy zakupu inteligentnego pierścienia

Dziękujemy za wybór inteligentnego pierścienia Blaupunkt® do monitorowania snu, aktywności fizycznej i zdrowia. Naszym celem jest zapewnienie Państwu jak najlepszego doświadczenia użytkowania

Informacje dotyczące bezpieczeństwa

Proszę pamiętać, że aplikacja Blaupunkt® Ring nie służy do diagnozowania, leczenia, zapobiegania ani łagodzenia jakichkolwiek chorób. Wszystkie informacje i porady zawarte w aplikacji Blaupunkt® Ring mają charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępują konsultacji z lekarzem lub innym specjalistą służby zdrowia. W przypadku jakichkolwiek pytań dotyczących zdrowia lub zmian w Twoim stanie, które zauważyłeś po skorzystaniu z informacji z aplikacji Blaupunkt® Ring, zawsze skonsultuj się z lekarzem przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian w swoim trybie życia, w tym w nawykach związanych ze snem.

Nie ponosimy odpowiedzialności za szkody zdrowotne, które mogą powstać w wyniku korzystania z informacji lub zaleceń dostępnych w aplikacji Blaupunkt®-Ring.

Jeśli zdecydujesz się zmienić swoje nawyki dotyczące snu lub aktywności fizycznej na podstawie informacji otrzymanych z aplikacji Blaupunkt® Ring, robisz to na własną odpowiedzialność.

Dane pochodzące z aplikacji Blaupunkt®-Ring służą wyłącznie celom informacyjnym i nie stanowią podstawy do postawienia diagnozy medycznej. Przedstawiają one jedynie średnie wartości różnych parametrów, które mogą się różnić w zależności od indywidualnych cech każdej osoby.

Proszę zwrócić uwagę, aby podczas noszenia swojego pierścienia Blaupunkt® nie zaczepił się on o stałe elementy lub ciężkie przedmioty. W szczególności podczas treningu siłowego lub ciężkich prac, takich jak kopanie łopata, uderzanie młotkiem czy innych prac z użyciem ciężkich narzędzi, należy zdjąć pierścień. Służy to zarówno ochronie pierścienia, jak i zmniejszeniu ryzyka obrażeń.

Jeżeli podczas noszenia pierścienia wystąpi zaczerwienienie lub podrażnienie skóry, należy natychmiast go zdjąć. Jeśli objawy utrzymują się, należy skonsultować się z dermatologiem.

Bezpieczeństwo i konserwacja

Obwód palca zmienia się w ciągu dnia oraz w zależności od warunków atmosferycznych. W związku z tym może wystąpić problem z zdjęciem pierścienia z palca. Jeśli pierścień utknął:

- Umieść palec pod strumieniem zimnej wody i dokładnie go umyj mydłem. Następnie powoli zsuń pierścień.
- Unieś rękę do góry, aż ciśnienie krwi w palcu spadnie. Spróbuj ponownie zdjąć pierścień.
- Jeśli nie możesz samodzielnie zdjąć pierścienia, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.
- Aby wyczyścić swój pierścień Blaupunkt®, wystarczy miękka szmatka i woda z mydłem.
- Nigdy nie używaj ostrych ani żrących środków czyszczących i ściernych.

Sposoby użytkowania

Pierścień Blaupunkt® można nosić podczas kąpieli, prysznica i pływania. Zaleca się zdejmowanie obrączki podczas przebywania w saunie (o temperaturze powyżej 65 stopni Celsjusza).

Ze względu na twardość materiałów użytych do produkcji pierścienia Blaupunkt®, zalecamy unikanie noszenia go w pobliżu innych pierścieni lub delikatnej biżuterii. Pierścień może zarysować przedmioty wykonane z miękkich metali lub innych materiałów.

Chroń pierścień przed wysokimi temperaturami i bezpośrednim działaniem promieni słonecznych. Nie zostawiaj go np. w samochodzie lub na słońcu. Nie przekłuwaj pierścienia ani jego baterii.

Uwaga! Pierścień Blaupunkt nie jest zabawką dla dzieci!

Pierścień Blaupunkt® nie jest przeznaczony dla osób poniżej 16. roku życia. W przypadku podejrzenia, że dziecko połknęło pierścień, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

Dane techniczne

	RING pro
Materiał zewnętrzny	Szczotkowany tytan
Materiał wewnętrzny	Niealergiczna, niemetaliczna żywica syntetyczna (bez BPA)
Waga produktu	ca. 2,2 - 2,9 g *)
Pojemność baterii	15,0 - 18,0 mAh LiPo *)
Dostępne rozmiary	7 - 14
Dostępne kolory	czarny, srebrny, złoty róż
Czas pracy baterii	do 7 dni *), w zależności od częstotliwości aktywnego użytkowania
Teoretyczny czas czuwania	10-15 dni *)
Sposób ładowania	Stacja ładująca USB
Czas ładowania	45 - 60 minut
Zakres temperatur pracy	-10 do +65 °C
Sposób połączenia	Bluetooth 5.1 (Low Energy) o niskim zużyciu energii
Możliwość aktualizacji oprogramowania pierścienia	OTA (OverTheAir) Po synchronizacji z aplikacją
Zgodność z aplikacjami	App Store, GooglePlay, Apple Health
Zgodność ze smartfonami	Android 5.0 i nowsze , iOS 10.0 i nowsze
Stopień wodoodporności	IP68

***)** W zależności od rozmiaru pierścionka

Wszystkie informacje podane są bez gwarancji. Zmiany techniczne mogą nastąpić w każdej chwili.

Skrócona deklaracja zgodności



Twój pierścień Blaupunkt® posiada znak CE i spełnia wszystkie wymagane normy UE.

Niniejszym producent i odpowiedzialny podmiot wprowadzający produkt do obrotu

skyteam smart solutions GmbH
Paul-Strähle-Strasse 9
73614 Schorndorf (Germany)

Oświadcza, że produkt:

Blaupunkt®-Ring pro

spełnia podstawowe wymagania oraz pozostałe właściwe przepisy dyrektywy RoHS 2011/65/UE i dyrektywy dotyczącej urządzeń radiowych 2014/53/UE.

Deklarację zgodności tego produktu można znaleźć pod adresem:

<https://www.blaupunkt-ring.de>

Recykling



Aby chronić środowisko, po zużyciu tego produktu należy go oddać do recyklingu w specjalnym punkcie zbiórki elektroodpadów.

Umieszczone na produkcie, instrukcji obsługi i opakowaniu oznaczenie w postaci przekreślonego kosza na śmieci informuje o tym, że materiały są oznaczone jako nadające się do recyklingu. Dzięki recyklingowi, odzyskowi materiałów lub innym formom zagospodarowania zużytego sprzętu, czynnie przyczyniasz się do ochrony środowiska.

Prosimy o kontakt z urzędem gminy w celu uzyskania informacji na temat właściwego miejsca składowania.

To urządzenie jest oznaczone zgodnie z dyrektywą 2012/19/UE w sprawie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego

(WEEE) Nr rejestracyjny WEEE: DE 88330545

Wskazówki dotyczące baterii

Prawo jasno określa zasady dotyczące utylizacji baterii.

Zużyte baterie należy bezpłatnie oddać sprzedawcy lub do miejskich punktów zbiórki w ilościach typowych dla gospodarstw domowych.

Baterii nie wolno wyrzucać do śmieci domowych.


Skorzystaj z bezpłatnych możliwości zwrotu!

Zadbaj o środowisko.

Oddawaj zużyte baterie.

Uruchomienie i ładowanie pierścienia Blaupunkt® pro

Podłącz dostarczony kabel USB-C do ładowarki (DC 5V / max. 1A) smartfona lub tabletu.

 **WAŻNE: Upewnij się, że ładowarka ma maksymalne natężenie 1A. Jeśli ładowarka ma wyższą moc wyjściową, może to spowodować nieprawidłowe działanie stacji ładującej!**

Przymocuj pierścień do stacji ładującej za pomocą gniazda magnetycznego i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony.

Po około 45-60 minutach pierścień zostanie naładowany, a czerwona dioda LED zaświeci się na zielono (zielona dioda LED zgaśnie po pewnym czasie).

Pierścień jest teraz gotowy do pierwszego użycia.



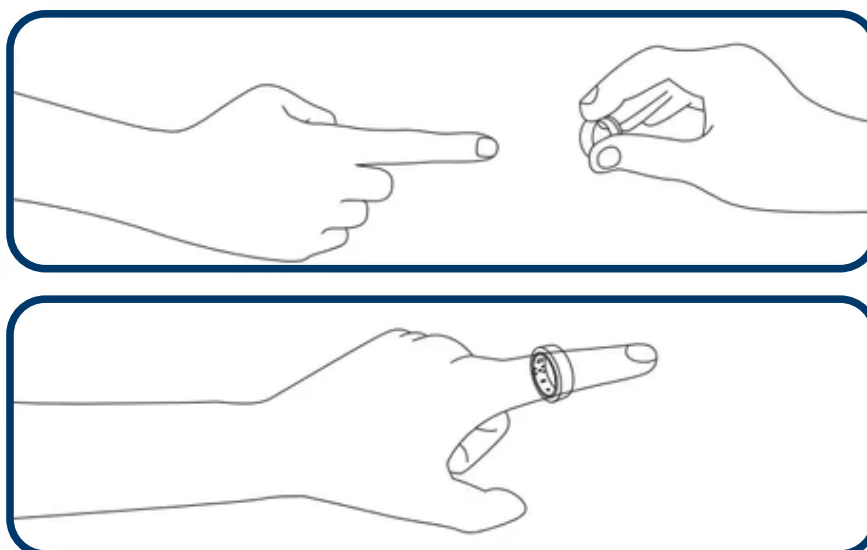
Prawidłowe noszenie pierścienia

Dla najlepszych wyników pomiaru, czujniki pierścienia powinny przylegać do skóry na wewnętrznej stronie palca.

Tam skóra palca jest najcieńsza i najbardziej przepuszczalna dla światła, które dociera do czujników. Czujniki mierzą czerwone i podczerwone światło podczas zmian objętości spowodowanych biciem serca.

Dzięki temu można określić tętno, zmienność rytmu serca (HRV) oraz saturację tlenową krwi (SpO₂).

Zaleca się noszenie pierścionka na niedominującej ręce, czyli praworęczni noszą pierścień na lewej ręce, a leworęczni na prawej. Dzięki temu uniknie się błędnych pomiarów (np. błędnej liczby kroków z powodu energicznego potrząśnięcia ręką).



Pobierz aplikację

Do rozpoczęcia korzystania z pierścienia Blaupunkt® niezbędne jest pobranie dedykowanej aplikacji na telefon komórkowy.

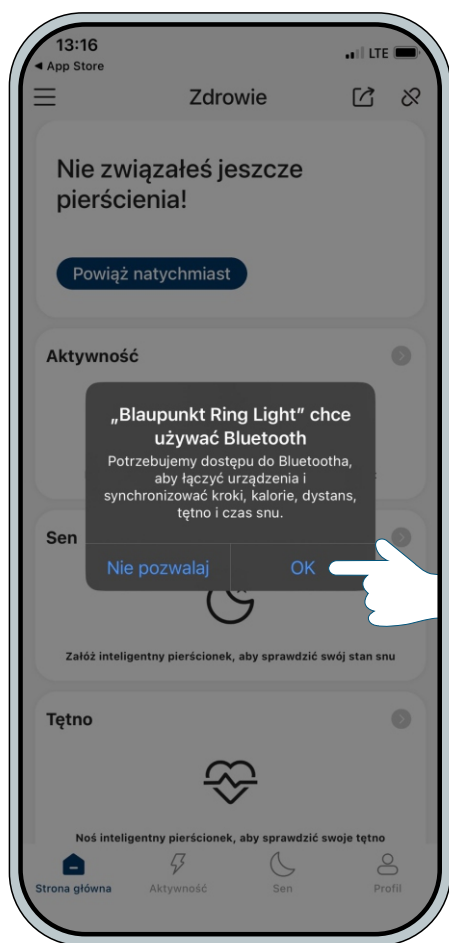
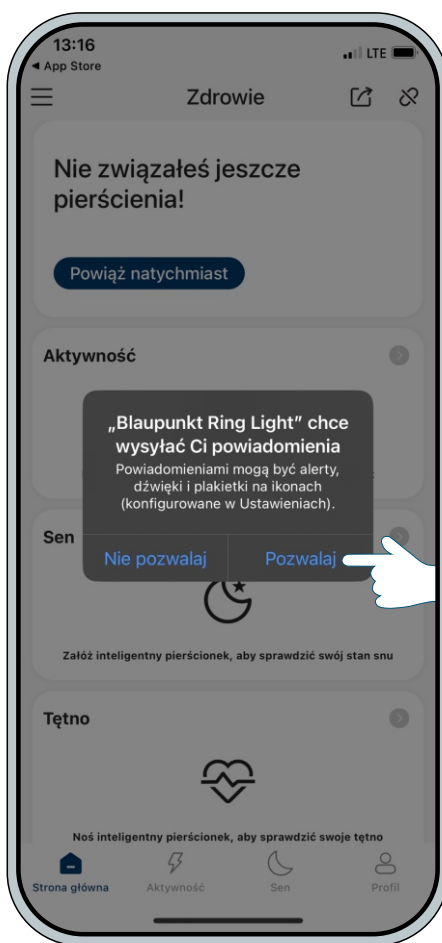
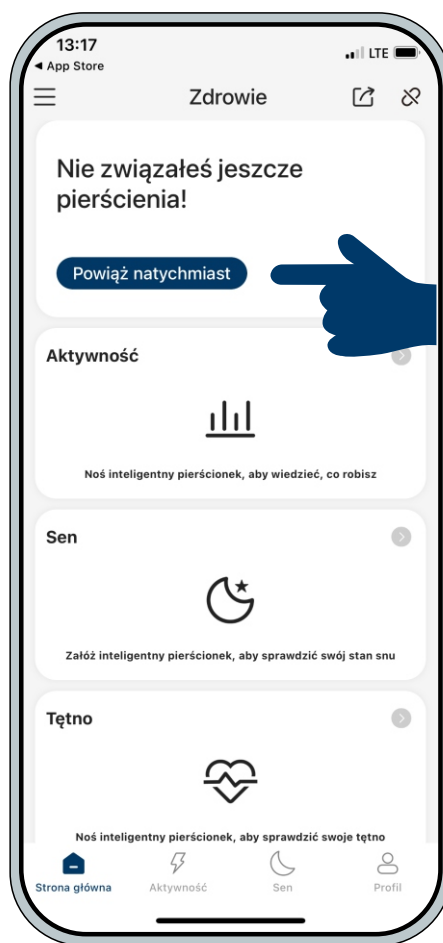
Aby zainstalować aplikację, zeskanuj ten kod QR:



<https://smart-ring.pl/pobierz-aplikacje>

Instalacja aplikacji i ustawienia

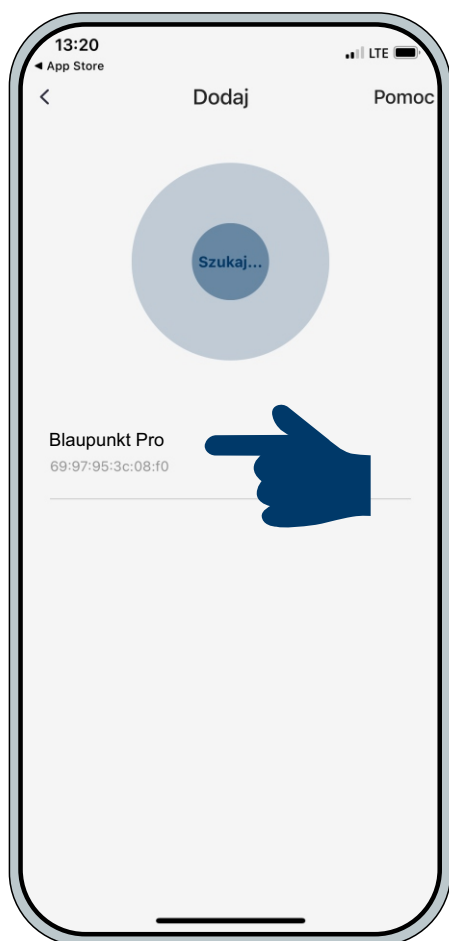
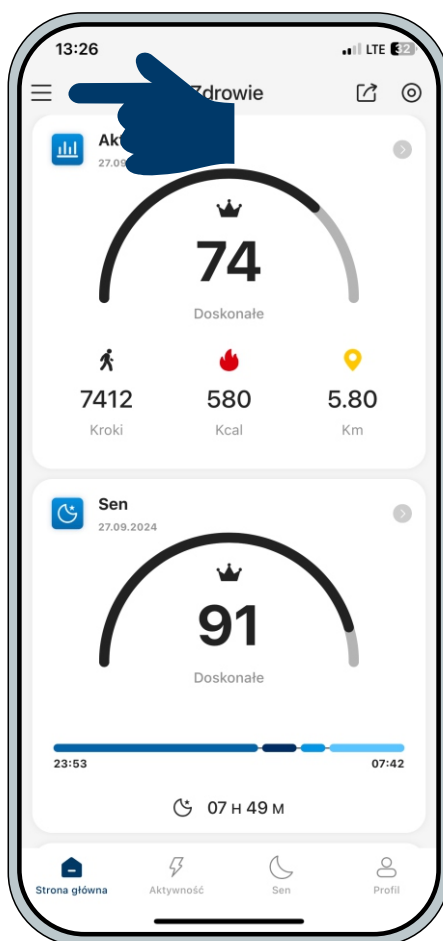
1. Po pobraniu odpowiedniej aplikacji na swoje smartfon, proszę postępować zgodnie ze wszystkimi instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
2. Wybierz „**OK**”, aby umożliwić aplikacji połączenie z pierścieniem za pośrednictwem Bluetooth (**Rysunek 1**).
3. Wybierz „**Pozwalaj**”, aby umożliwić aplikacji wysyłanie powiadomień push (**Zdjęcie 2**).
4. Kliknij teraz na „**Powiąz natychmiast**”, aby aplikacja mogła wyszukać Twój pierścień Blaupunkt® (**Rysunek 3**).

**Rysunek 1****Rysunek 2****Rysunek 3**

Instalacja aplikacji i ustawienia

5. Jeśli aplikacja znalazła Twój pierścień, wybierz go z listy i połącz aplikację ze swoim pierścieniem Blaupunkt® (**Rysunek 4**).
6. Gdy Twoja aplikacja zostanie pomyślnie sparowana z Twoim pierścieniem Blaupunkt®, będziesz mógł określić swoje indywidualne cele."

Kliknij na trzy kreski (**Rysunek 5**) w lewym górnym rogu ekranu głównego, żeby otworzyć ustawienia. Kliknij teraz na „Profil” (**Rysunek 6**).

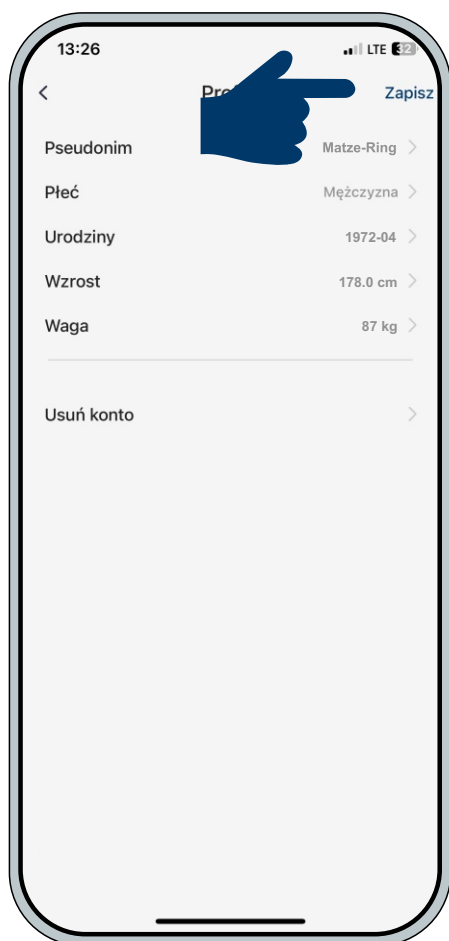
**Rysunek 4****Rysunek 5****Rysunek 6**

Instalacja aplikacji i ustawienia

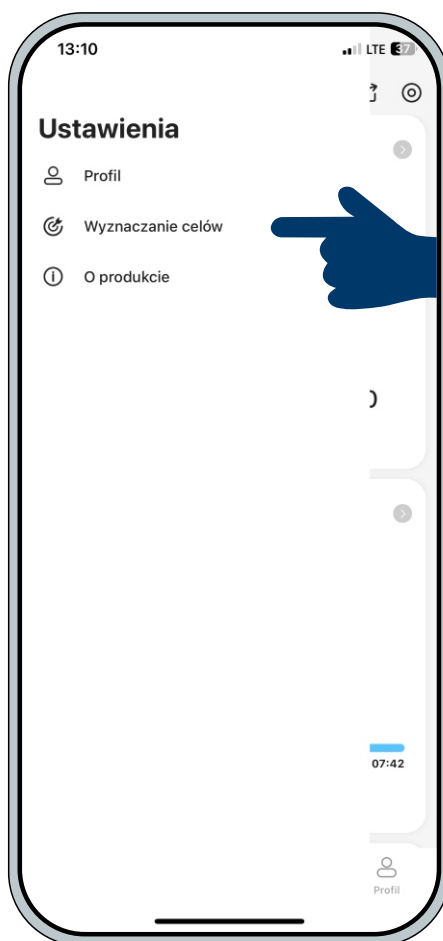
7. Uzupełnij proszę wszystkie dane, żeby aplikacja mogła przeprowadzić jak najdokładniejszą analizę. Złe albo niekompletne dane skutkują niedokładnymi wynikami. Aby zapisać swoje dane, na koniec kliknij przycisk „**Zapisz**” w prawym górnym rogu (**Rysunek 7**).
8. Po wprowadzeniu profilu kliknij w lewym górnym rogu ekranu startowego na 3 kreski (Rysunek 5), aby przejść do ustawień i kliknij na "**Wyznaczanie celów**" (**Rysunek 8**).

Zacznij teraz wprowadzać swoje pożądane cele (**Rysunek 9**):

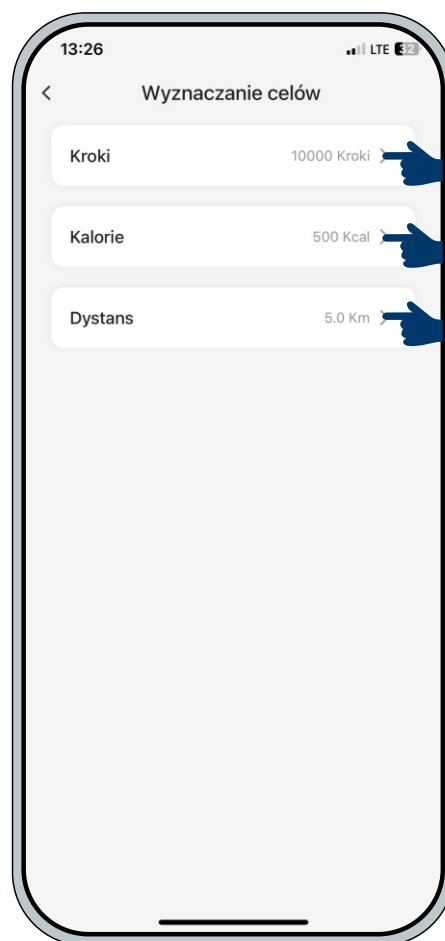
- Kroki
- Kalorie
- Dystans



Rysunek 7



Rysunek 8



Rysunek 9

Instalacja aplikacji i ustawienia

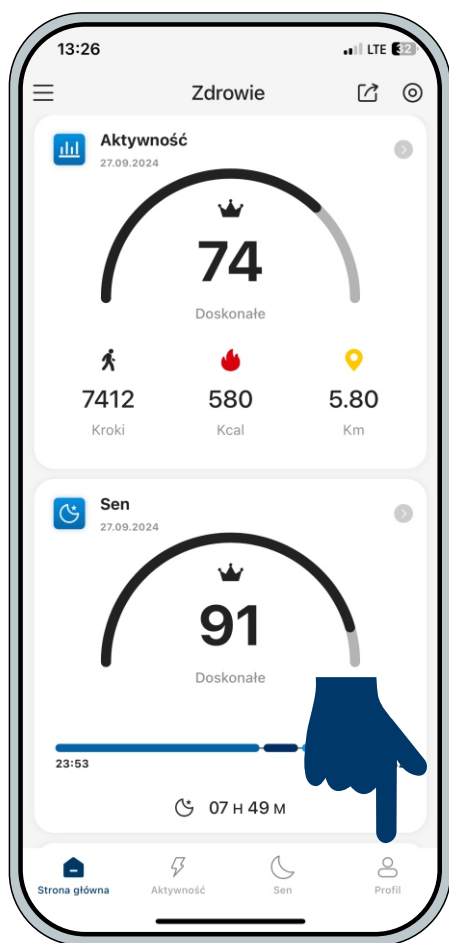
10. Kliknij teraz w podsumowaniu początkowym w prawym dolnym rogu zakładkę **"Profil"** (Rysunek 10).

Tutaj możesz również włączyć/wyłączyć **„Komunikat (stan baterii <20%)”** (Rysunek 11).

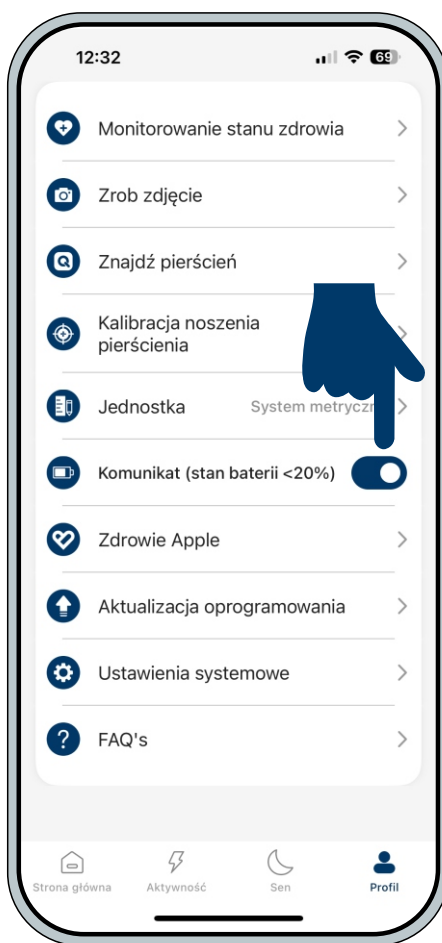
W sekcji **"Monitorowanie stanu zdrowia"** (Rysunek 12/1) możesz określić, jak często chcesz odświeżać dane dla...

- **Pomiar tętna**
- **Nasylenie krwi tlenem**
- **Monitorowanie stresu**
- **Monitorowanie HRV**

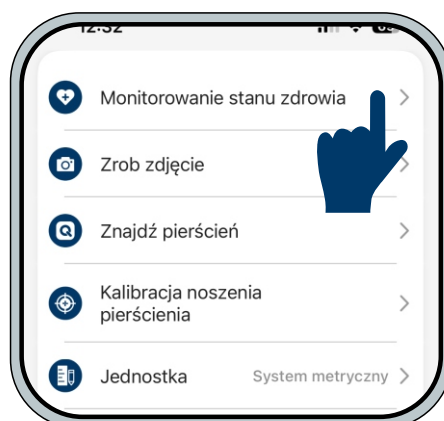
ustawić, aktywować i dezaktywować (Rysunek 12/2).



Rysunek 10



Rysunek 11



Rysunek 12/1



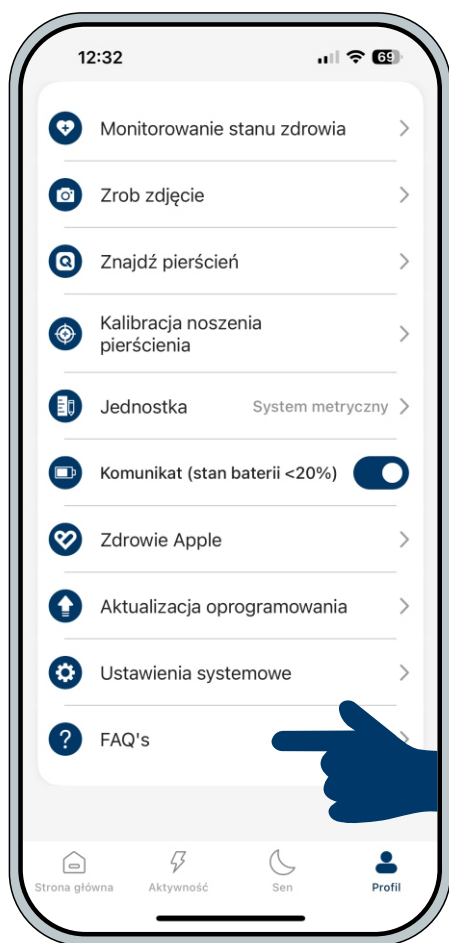
Rysunek 12/2

Instalacja aplikacji i ustawienia

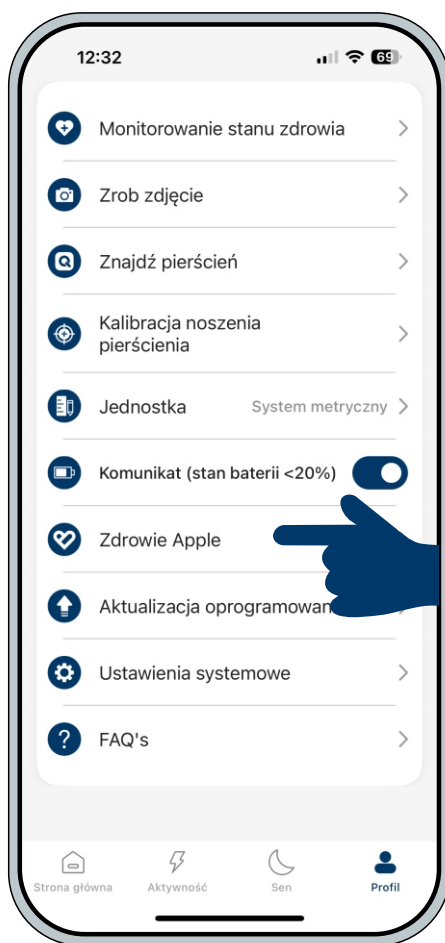
11. W sekcji "**FAQ's**" znajdziesz natychmiastowe odpowiedzi na aktualne pytania dotyczące funkcjonalności pierścienia, aplikacji i inne użyteczne informacje (**Rysunek 13**).
12. Dla użytkowników urządzeń Apple można włączyć synchronizację z aplikacją Zdrowie.

Aby to zrobić, kliknij w prawym dolnym rogu ekranu startowego na zakładkę „**Profil**” (**Rysunek 10**).

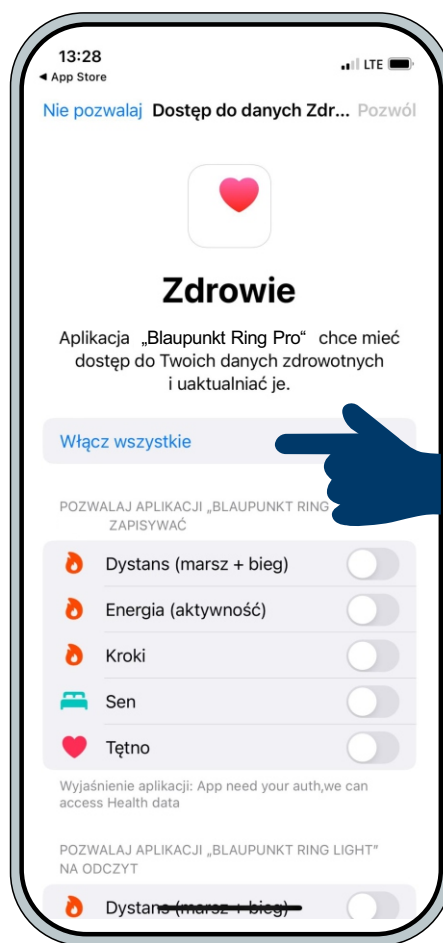
Kliknij teraz na „**Zdrowie Apple**” (**Rysunek 14**) i następnie kliknij na „**Włącz wszystko**” (**Rysunek 15**).



Rysunek 13



Rysunek 14

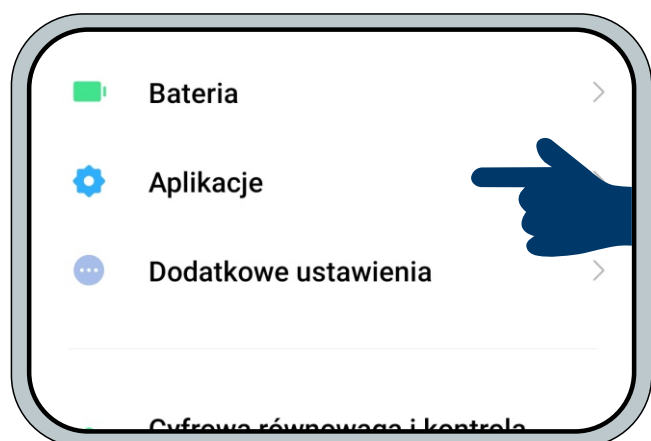


Rysunek 15

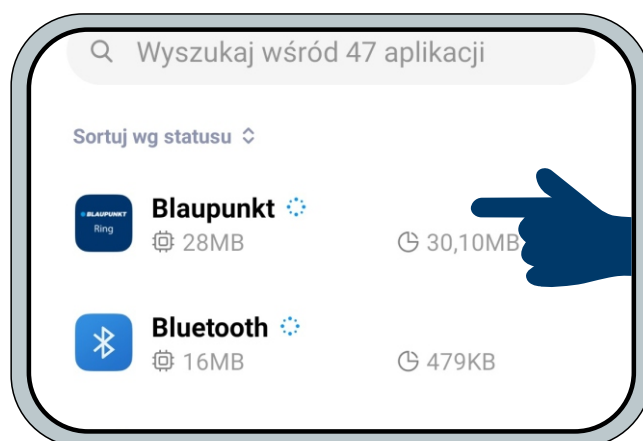
Ważne ustawienia dla smartfonów z systemem Android

Aby zapewnić ciągłą synchronizację danych (zwłaszcza podczas aktywności fizycznej), w przypadku smartfonów z systemem Android należy koniecznie upewnić się, że funkcja oszczędzania baterii w systemie Android nie ogranicza działania aplikacji Blaupunkt.

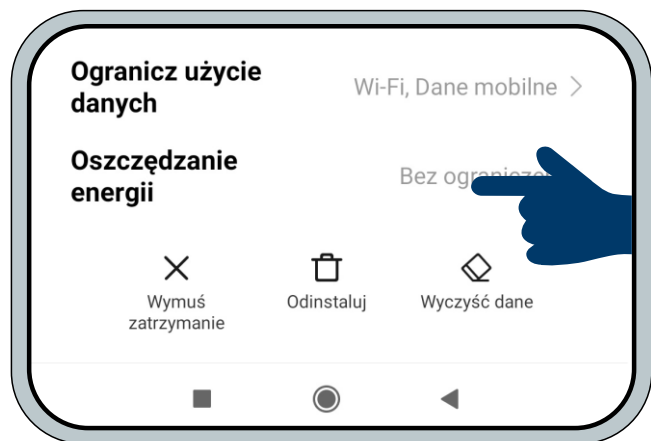
1. Na smartfonie z systemem Android otwórz „**Ustawienia**” i wybierz opcję „**Aplikacje**” (Rysunek 16).
2. Wybierz teraz aplikację „**Blaupunkt**” (Rysunek 17).
3. W ustawieniach aplikacji wybierz opcję „**Oszczędzanie energii**” (Rysunek 18).
4. W ustawieniach baterii zaznacz opcję „**Bez ograniczeń**” (Rysunek 19)



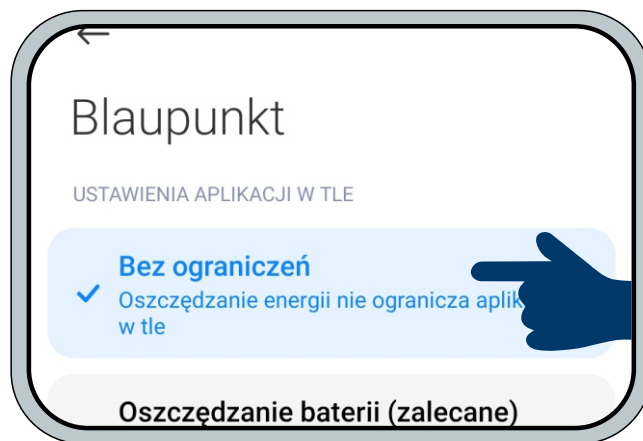
Rysunek 16



Rysunek 17



Rysunek 18



Rysunek 19

Kalibracja noszenia

Aby uzyskać najbardziej wiarygodne wyniki pomiarów, zalecamy wykonanie kalibracji zużycia pierścienia przed każdym badaniem. Kalibracja pozwala sprawdzić, czy pierścień jest w dobrym stanie i prawidłowo umieszczony. Znajdziesz ją w zakładce „**Profil**” (Rysunek 20) pod nazwą „**Kalibracja noszenia pierścienia**” (Rysunek 21).

1. Aby pierścień Blaupunkt rozpoznał, że jest noszony na palcu, wykonaj następujące czynności. Umieść pierścień między dwoma palcami z diodami LED skierowanymi do góry i kliknij „**Rozpocznij kalibrację**” (Rysunek 22). Diody LED zaczną się świecić. Odczekaj około 5 sekund i wykonaj następny krok.
2. Teraz nasuń pierścień z podświetlonymi diodami LED na palec i upewnij się, że diody LED znajdują się na spodniej stronie palca. Po kilku sekundach pierścień przestanie świecić, a kalibracja zostanie zakończona.

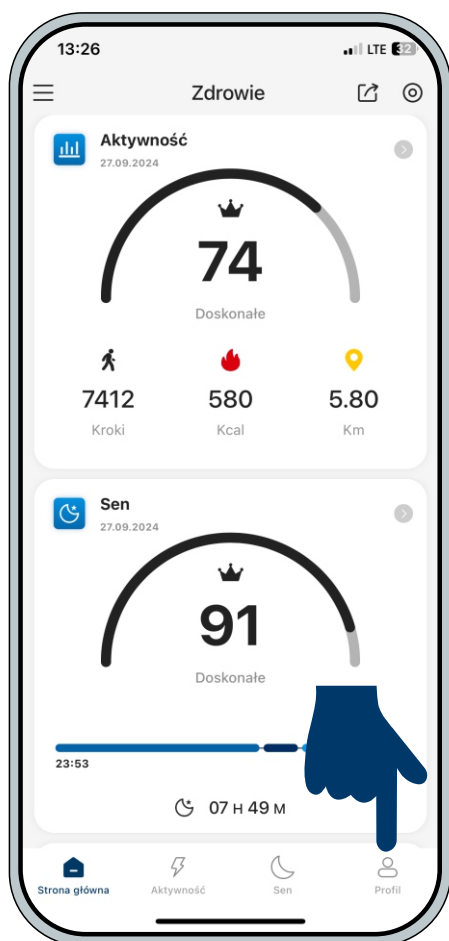


Bild 20

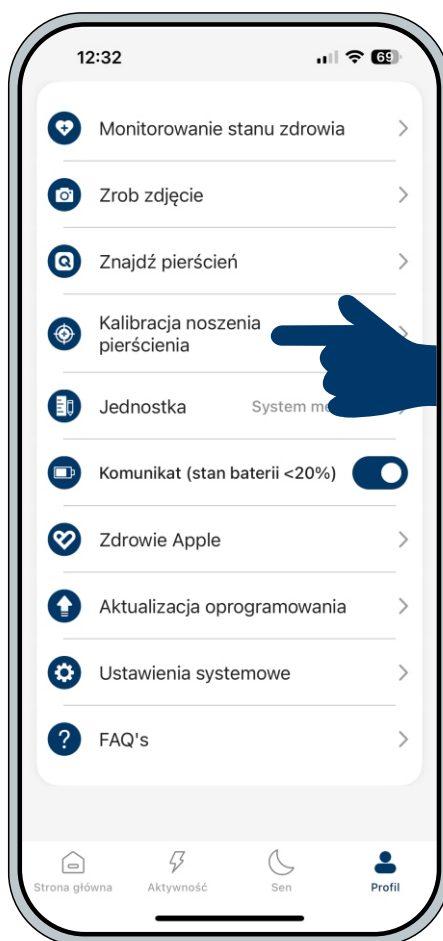
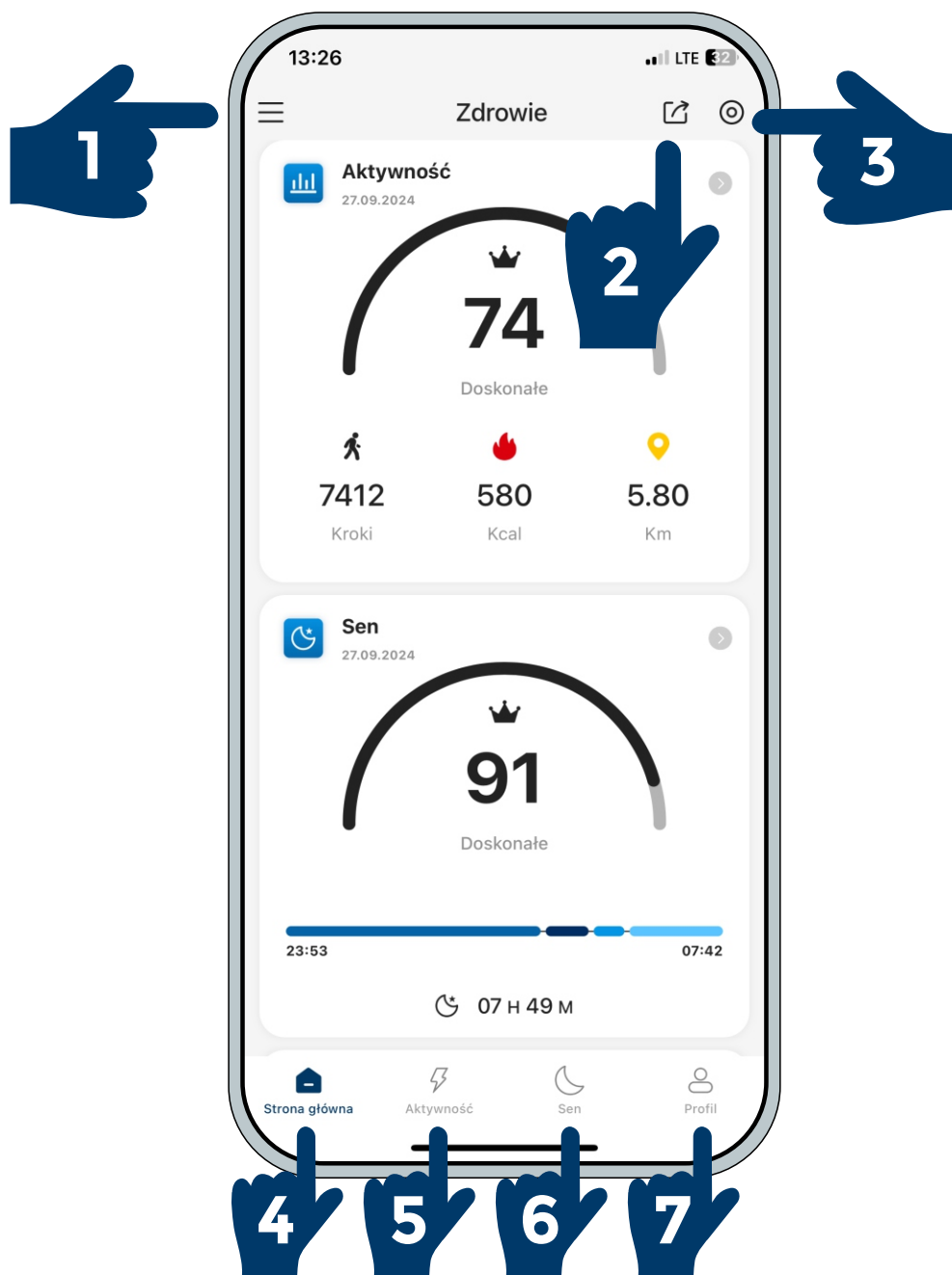


Bild 21



Bild 22

Ekran główny (aplikacji)



- 1 Ustawienia (Profil, Ustawianie celów, O nas)
- 2 Udostępnij aktualne podsumowanie jako obraz (WhatsApp, SMS itp.)
- 3 Aktualizuj dane z pierścienia
- 4 Strona główna
- 5 Liczba wykonanych kroków (Aktywność)
- 6 Raport dotyczący snu (Sen)
- 7 Profil (interwały, wyzwalacz zdjęć, wyszukiwanie pierścienia Blaupunkt, jednostka miary, powiadomienie o niskim stanie baterii, Zdrowie Apple, aktualizacja oprogramowania układowego, ustawienia systemu, FAQ's).

Ekran startowy

Przesuwając palcem w dół ekranu głównego, znajdziesz podsumowanie dotyczące:

- Liczba kroków (**Rysunek A1**)
- Analiza snu (**Rysunek A2**)
- Częstość tętna (HR) (**Rysunek A3**)
- Rejestracja aktywności (**Rysunek A4**)
- Zmienność rytmu serca HRV (**Rysunek A5**)
- Saturacja tlenowa krwi (SpO2) (**Rysunek A6**)
- Poziom stresu (HR) (**Rysunek A7**)
- Cykl menstruacyjny* (**Rysunek A8**)

Aby zobaczyć więcej informacji o danej kategorii, wystarczy na nią kliknąć.

Na samym dole (przewiń na sam dół) możesz dostosować kategorie podsumowania.

Tutaj możesz aktywować/dezaktywować kategorie podsumowania, a także zmieniać ich pozycję w górę/w dół.

*) Opcja „Menstruacja” jest widoczna tylko wtedy, gdy w ustawieniach profilu w polu „Płeć” wybrałeś/aś „Kobieta”.
Jeśli wybrałeś/aś „Mężczyzna”, to przegląd cyklu menstruacyjnego nie będzie wyświetlany.



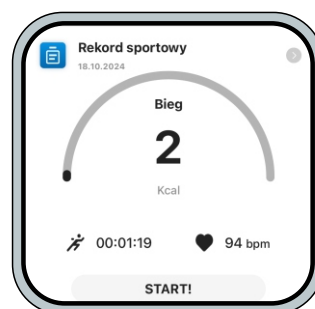
Rysunek A1



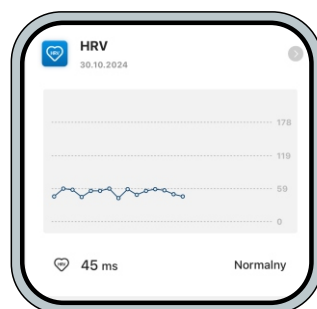
Rysunek A2



Rysunek A3



Rysunek A4



Rysunek A5



Rysunek A6



Rysunek A7



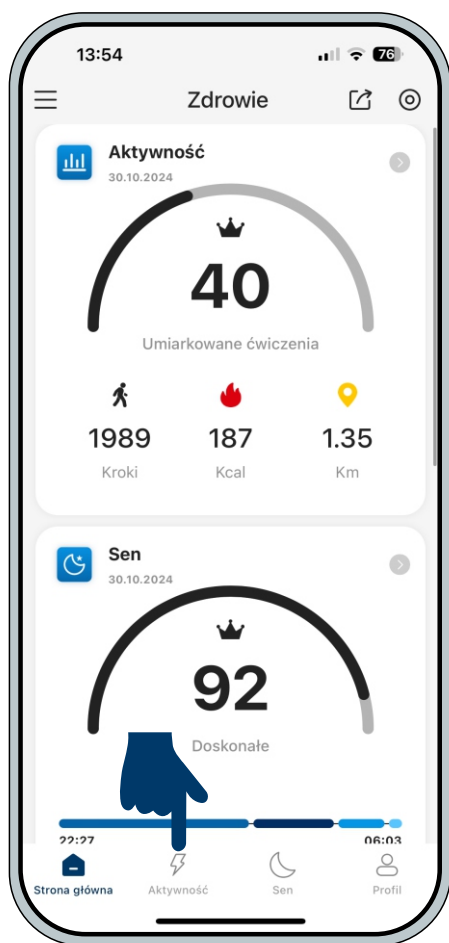
Rysunek A8

Kroki (liczba kroków)

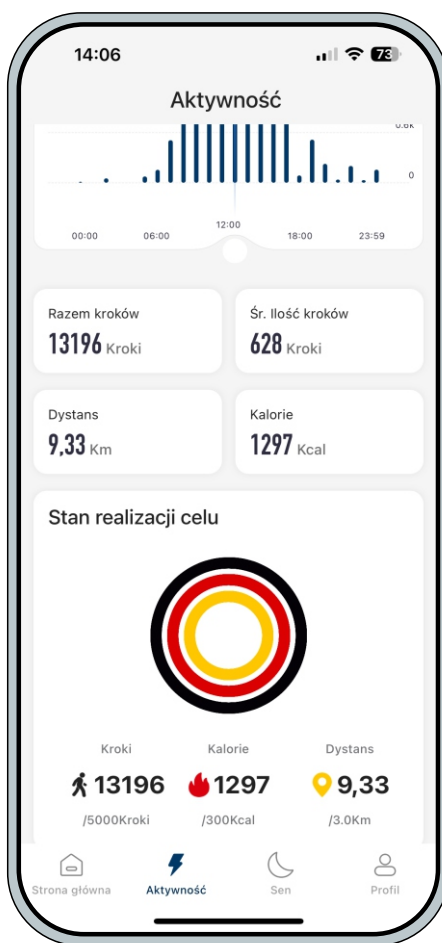
Jeśli klikniesz w dolnym wierszu na „**Aktywność**” (**Rysunek B1**), wyświetlą Ci się szczegółowe dane dotyczące danego dnia, takie jak: liczba kroków, łączna liczba kroków, średnia liczba kroków, pokonany dystans i spalone kalorie.

Jeśli przewiniesz ekran w dół, zobaczysz status postawionego celu (**Rysunek B2**).

Aby wyświetlić podsumowanie tygodniowe lub miesięczne, zarejestruj swój adres e-mail. Kliknij na Tydzień lub Miesiąc (**Rysunek B3**) i w następnym kroku podaj swój adres e-mail oraz wybrane przez siebie hasło.



Rysunek B1



Rysunek B2



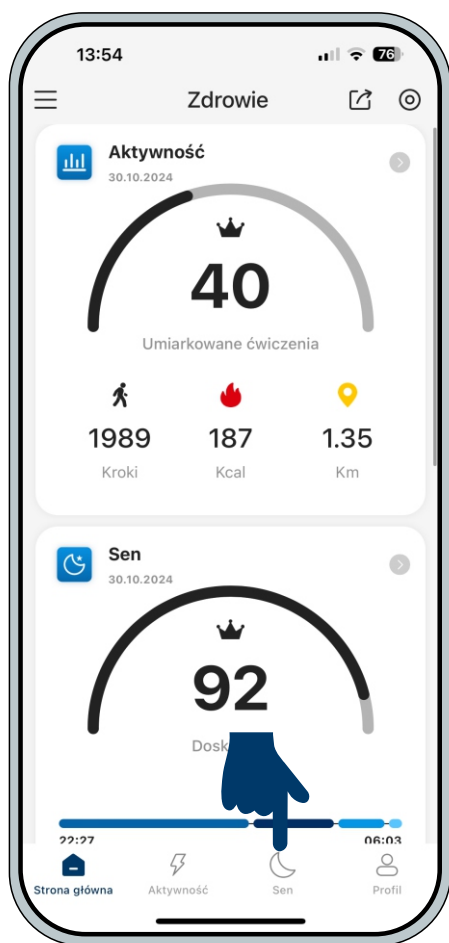
Rysunek B3

Analiza snu

Jeśli klikniesz na „**Analiza snu**” (**Rysunek C1**) w dolnym wierszu, zobaczysz szczegółowy raport dotyczący Twojego snu z poprzedniej nocy.

Wyświetlana jest całkowita długość snu, efektywność snu oraz oceniona jakość snu. Poszczególne fazy snu są dodatkowo przedstawione graficznie. Możesz przewijać przez całą długość snu, przesuując punkt palcem z lewej na prawą stronę (**Rysunek C2**). Dzięki temu możesz zobaczyć godziny poszczególnych faz. Aby to zrobić, kliknij na Tydzień / Miesiąc (**Rysunek C2**) i w następnym kroku podaj swój adres e-mail oraz wybrane przez siebie hasło.

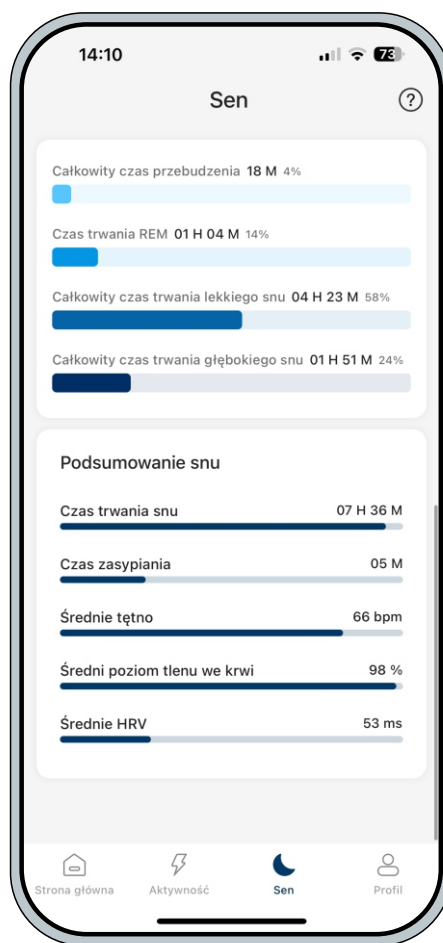
Jeśli przewiniesz ekran w dół, zobaczysz całkowity czas trwania snu, całkowity czas lekkiego snu oraz całkowity czas głębokiego snu. Dodatkowo, w przeglądzie danych o śnie możesz znaleźć informacje o czasie trwania snu, czasie potrzebnym na zaśnięcie, średniej wartości pulsu, średniej wartości SpO2 oraz średniej wartości HRV (**Rysunek C3**).



Rysunek C1



Rysunek C2



Rysunek C3

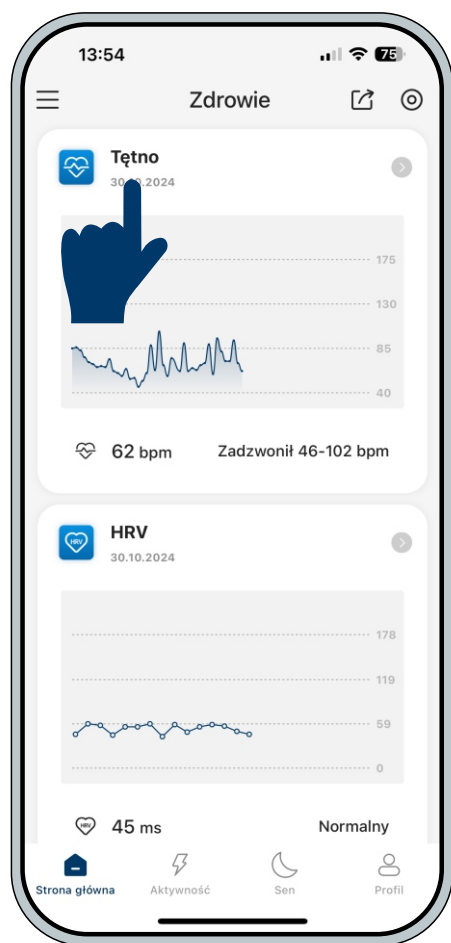
Wyświetlanie pulsu (HR) i przeprowadzanie pomiaru ręcznego

Aby wyświetlić **Tętno** (HR), przewiń ekran główny w dół i kliknij na **Tętno** (HR) (**Rysunek E1**)

Wykres **Tętno** (HR) przedstawia graficzną prezentację w formie diagramu, średni puls, najniższy puls oraz najwyższy puls.

Możesz przewijać całą sekwencję pomiarów pulsu, przesuując palcem punkt z lewej na prawą (**Rysunek E2**). Dzięki temu możesz zobaczyć godziny i wartości pulsu dla poszczególnych faz pomiaru pulsu.

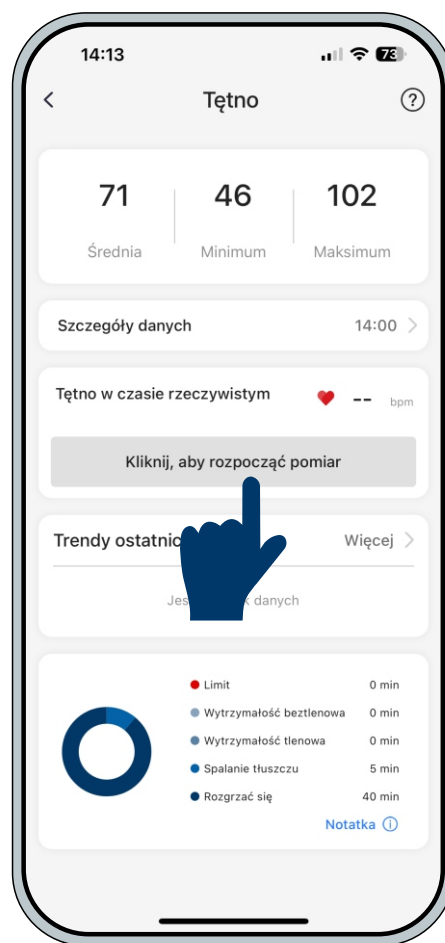
Aby wykonać pomiar pulsu ręcznie, kliknij w menu punkt „**Kliknij, aby rozpocząć pomiar**” (**Rysunek E3**). Przed rozpoczęciem pomiaru upewnij się, że pierścień jest prawidłowo założony. Podczas pomiaru, który trwa około **30-35 sekund**, trzymaj rękę nieruchomo i lekko zaciśnij pięść. Pomiar rozpocznesz, gdy zobaczysz **zieloną**, migającą diodę LED wewnątrz pierścienia.



Rysunek E1



Rysunek E2



Rysunek E3

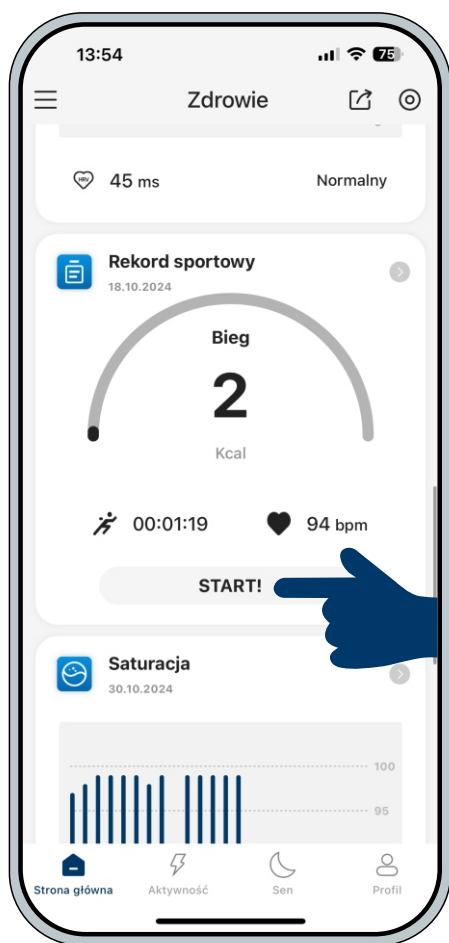
Rejestracja aktywności

Aby rozpocząć sesję treningową, kliknij na ekranie głównym w menu „**Rejestracja aktywności**” przycisk „**START!**” (**Rysunek F1**). Zostanie wyświetlona lista aktywności, które możesz wybrać (**Rysunek F2**).

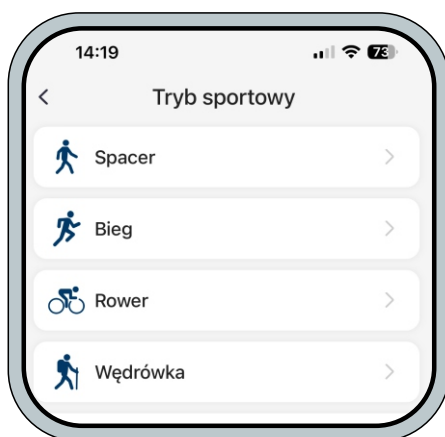
Wybierz aktywność, którą chcesz wykonać.

Po zakończeniu odliczania rozpocznie się rejestracja danych. Urządzenie będzie nieprzerwanie mierzyć tętno i wyświetlać liczbę spalonych kalorii (**Rysunek F3**).

Możesz wstrzymać nagrywanie, klikając przycisk pauzy (**Rysunek F4**). Możesz zablokować ekran przed przypadkowym dotknięciem, klikając przycisk blokady w lewym dolnym rogu (**Rysunek F4**). Aby odblokować, przytrzymaj palec na **ikonie zamka** przez około 3-5 sekund (**Rysunek F5**).



Rysunek F1



Rysunek F2



Rysunek F3



Rysunek F4



Rysunek F5

Zapisz ulubione aktywności sportowe

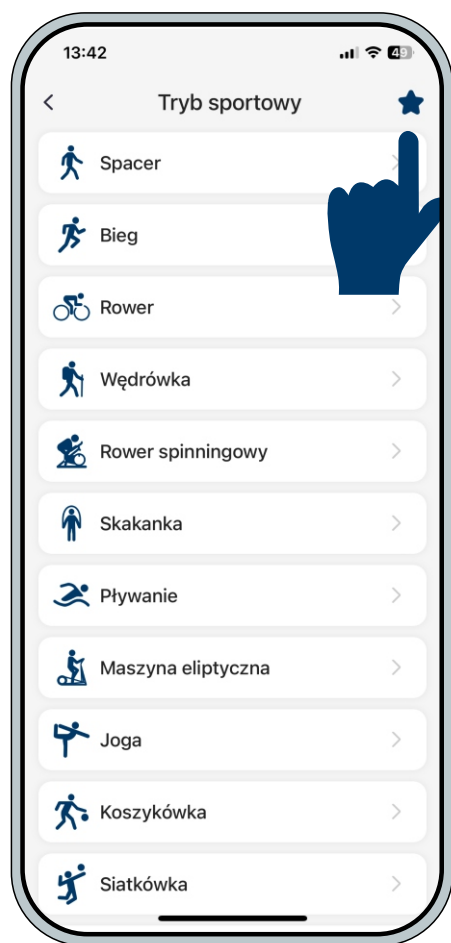
Jeśli chcesz utworzyć listę ulubionych aktywności, których często używasz, kliknij gwiazdkę w prawym górnym rogu (**Rysunek F6**).

Następnie kliknij przycisk „Dodaj do ulubionych” (**Rysunek F7**).

Teraz wybierz często używane aktywności, które chcesz dodać do listy ulubionych. Możliwy jest wielokrotny wybór (**Rysunek F8 - 1**).

Aby zapisać listę ulubionych, kliknij „Zapisz” w prawym górnym rogu (**Rysunek F8 - 2**).

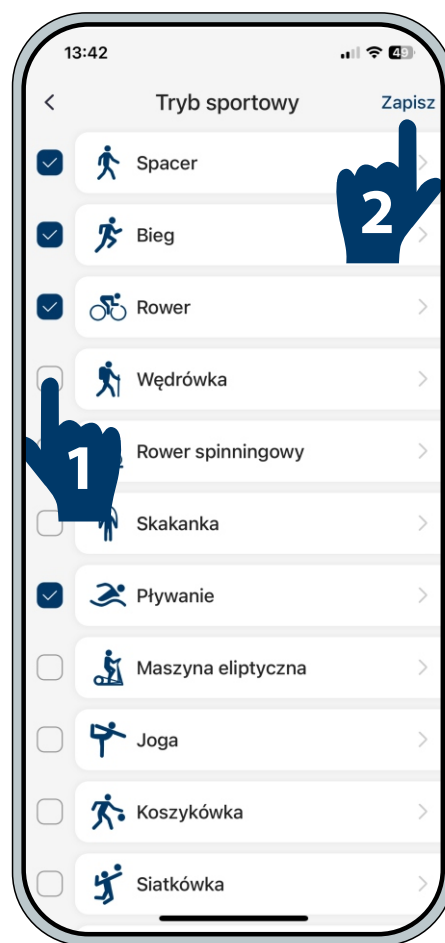
Listę ulubionych można teraz wywołać, wybierając gwiazdkę w prawym górnym rogu (**Rysunek F6**).



Rysunek F6



Rysunek F7



Rysunek F8

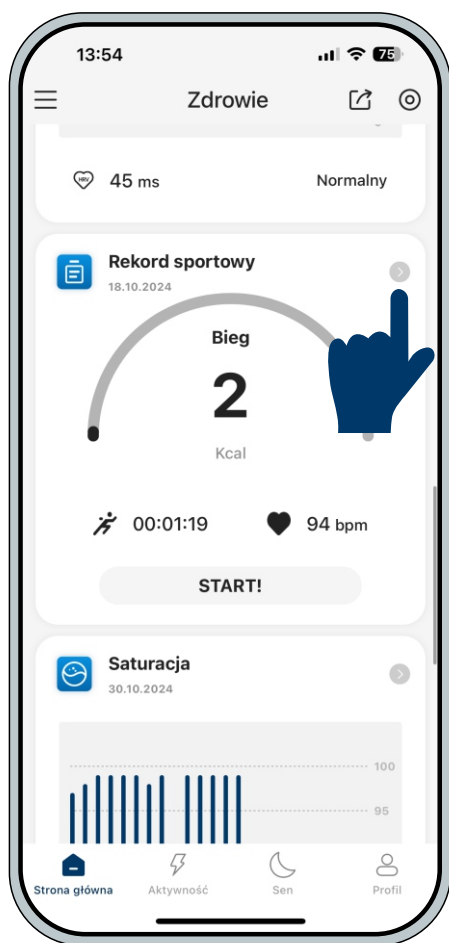
Pobieranie wcześniejszych zapisów aktywności

Aby wyświetlić już wykonane zapisy treningowe, przewiń ekran główny w dół i kliknij na "**Rekord sportowy**" (**Rysunek G1**).

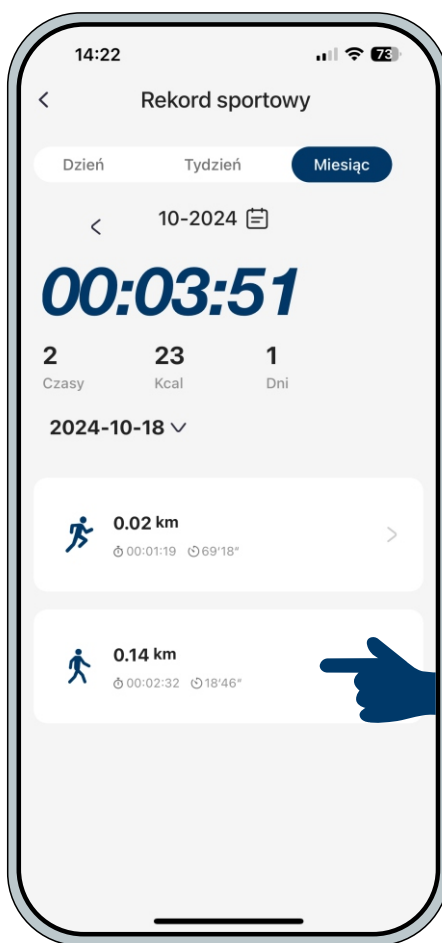
Zostanie wyświetlona lista wszystkich Twoich zapisanych treningów (**Rysunek G2**). Najnowsze treningi zawsze znajdziesz na górze.

Wybierz nagranie treningu z menu „**Aktualne treningi**” (**Rysunek G2**).

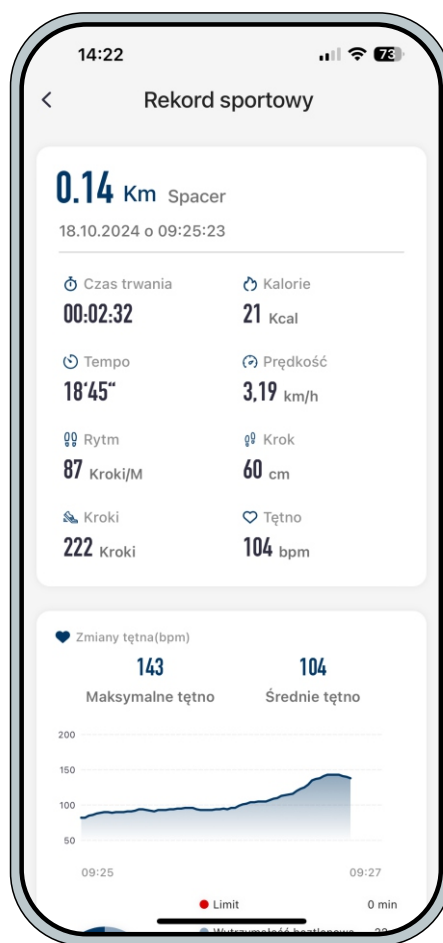
Teraz zostaną Ci wyświetlone: data i godzina rozpoczęcia rejestracji, liczba spalonych kalorii, czas trwania treningu, średnie tętno, maksymalne tętno oraz wykres przedstawiający zmiany tętna w czasie.



Rysunek G1



Rysunek G2



Rysunek G3

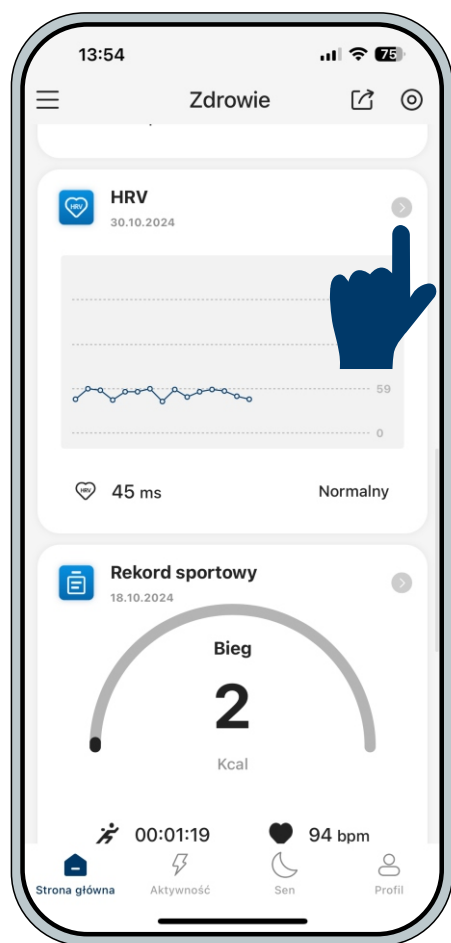
HRV (Zmienność rytmu serca)

Aby wyświetlić **HRV (zmienność rytmu serca)**, przewiń **ekran główny** w dół i kliknij na **HRV (Rysunek H1)**.

Wykres HRV przedstawia graficzną prezentację danych.

Możesz przewijać cały zapis pomiaru pulsu, przesuwanym palcem po ekranie od lewej do prawej (**Rysunek H2**). Dzięki temu możesz sprawdzić dokładne godziny i wartości HRV dla poszczególnych faz pomiaru HRV.

Włącz automatyczne monitorowanie HRV (**Rysunek H3**), aby aplikacja regularnie mierzyła Twoją zmienność rytmu serca. Pomiar będzie wykonywany co godzinę. Podczas pomiaru (**trwa około 30 sekund**) trzymaj rękę nieruchomo i lekko zaciśnij pięść. Zauważysz, że pomiar się rozpoczął, gdy zobaczysz zieloną diodę LED migającą wewnątrz pierścienia. Pamiętaj, że ta funkcja zwiększy zużycie baterii, więc będziesz musiał częściej ładować swój pierścień.



Rysunek H1



Rysunek H2



Rysunek H3

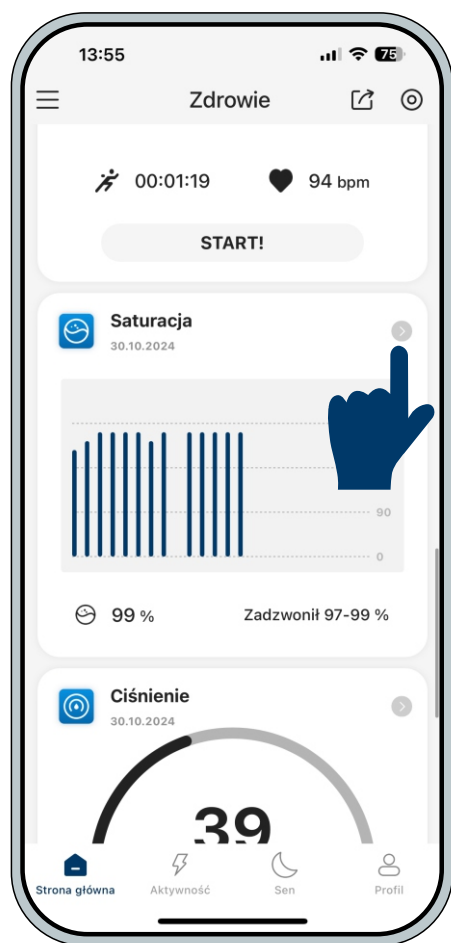
Wyświetlanie poziomu tlenu we krwi (SpO2) i pomiar ręczny

Aby sprawdzić **poziom tlenu we krwi (SpO2)**, przewiń **ekran główny** w dół i kliknij na „**Poziom tlenu we krwi (SpO2)**” (Rysunek I1)

Wykres **poziomu tlenu we krwi (SpO2)** przedstawia graficzną prezentację w formie wykresu, średnią wartość nasycenia krwi tlenem, najniższą i najwyższą wartość nasycenia krwi tlenem.

Możesz przewijać całą sekwencję pomiarów saturacji tlenu, przesuwając palcem punkt z lewej strony na prawą (Rysunek I2). Dzięki temu możesz zobaczyć dokładne godziny i wyniki pomiarów w poszczególnych fazach.

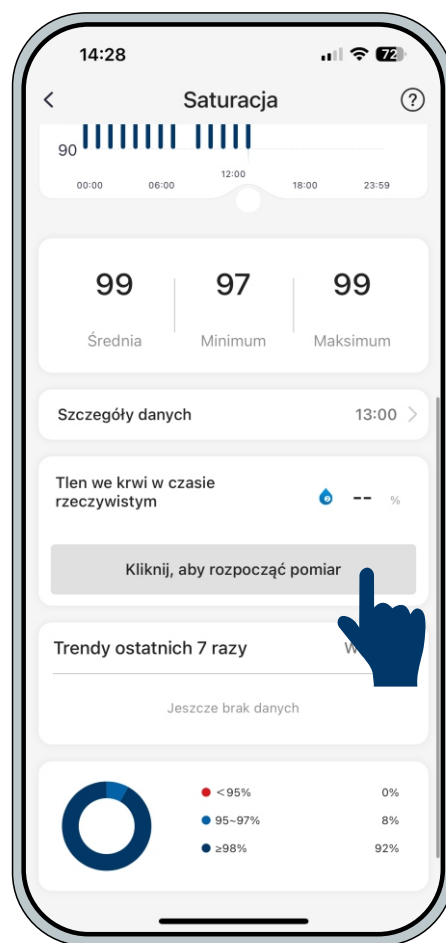
Aby wykonać ręczny pomiar poziomu tlenu we krwi, kliknij na opcję „**Kliknij, aby rozpocząć pomiar**” (Rysunek I3). Przed rozpoczęciem pomiaru upewnij się, że pierścień jest prawidłowo założony. Podczas pomiaru, który trwa około **30-35 sekund**, trzymaj rękę nieruchomo i lekko zaciśnij pięść. Pomiar rozpocznie się, gdy zobaczysz migającą na **czerwono** diodę LED wewnątrz pierścienia.



Rysunek I1



Rysunek I2



Rysunek I3

Wyświetlanie poziomu stresu i przeprowadzanie pomiaru ręcznego

Aby sprawdzić poziom stresu, przewiń ekran główny w dół i kliknij na "Poziom stresu" (ilustracja J1).

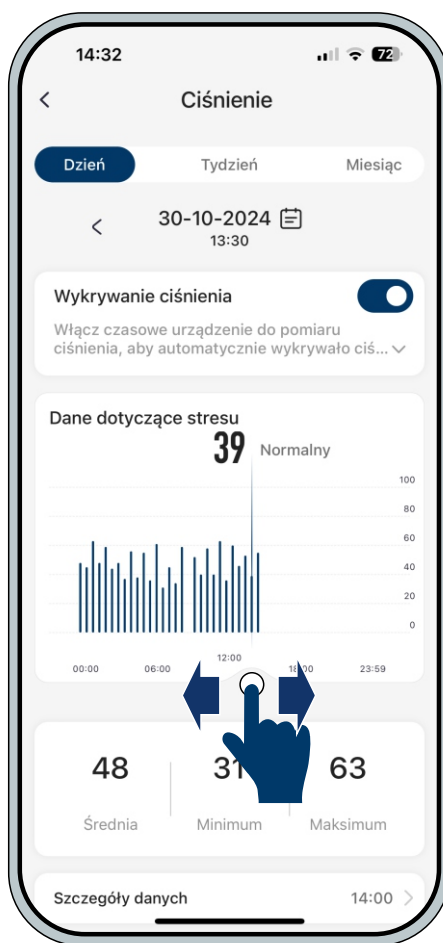
Wykres **poziomu stresu** prezentuje graficzne przedstawienie średniego, minimalnego i maksymalnego poziomu stresu.

Możesz przewijać całą długość pomiaru poziomu stresu, przesuując palcem po ekranie od lewej do prawej (**Rysunek J2**). Dzięki temu możesz zobaczyć dokładne godziny i wyniki pomiarów w poszczególnych fazach.

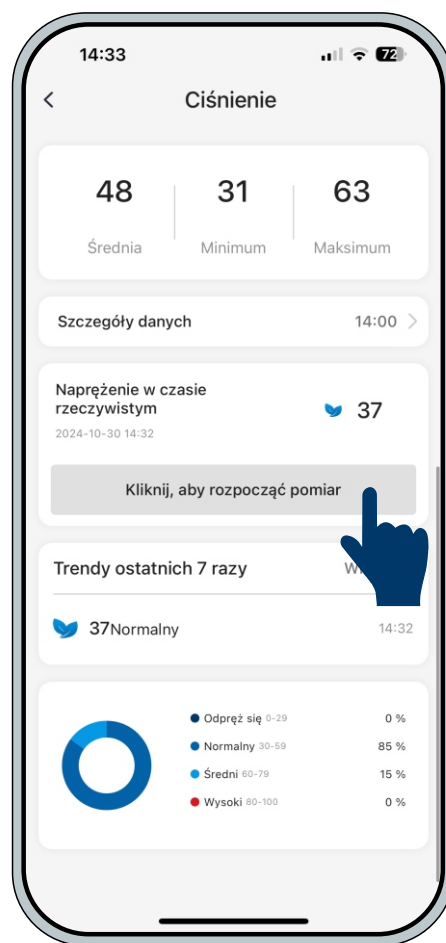
Aby wykonać ręczny pomiar poziomu stresu, kliknij w menu punkt „**Kliknij, aby rozpocząć pomiar**” (**Rysunek J3**). Przed rozpoczęciem pomiaru upewnij się, że pierścień jest prawidłowo założony. Podczas pomiaru, który trwa **około 30-35 sekund**, trzymaj rękę nieruchomo i lekko zaciśnij pięść. Pomiar rozpoczniesz, gdy zobaczysz **zieloną**, migającą diodę LED wewnątrz pierścienia.



Rysunek J1



Rysunek J2




Rysunek J3

Cykl menstruacyjny

Chcesz wiedzieć, kiedy spodziewać się następnej miesiączki? Z pomocą naszego kalendarza menstruacyjnego możesz z dużą dokładnością określić datę rozpoczęcia kolejnego okresu nawet na kilka miesięcy naprzód.

Aby wyświetlić kalendarz menstruacyjny, przesuń palcem w dół na ekranie głównym i następnie kliknij na „**Menstruacja**” (**Rysunek K1**)

 Przegląd menstruacji zostanie wyświetlony tylko wtedy, gdy w ustawieniach profilu (**Rysunek 7 na stronie 12**) w polu „Płeć” wybrano opcję „**Kobieta**”. Jeśli wybrano opcję „**Mężczyzna**”, przegląd menstruacji nie będzie widoczny.

Kliknij prawym górnym rogu na „**Ustawienia**” (**Rysunek K2**) i wprowadź **długość menstruacji, długość cyklu** oraz **datę ostatniej menstruacji** (**Rysunek K3**). Aplikacja automatycznie stworzy dla Ciebie indywidualny kalendarz menstruacyjny i owulacyjny (**Rysunek J4**).



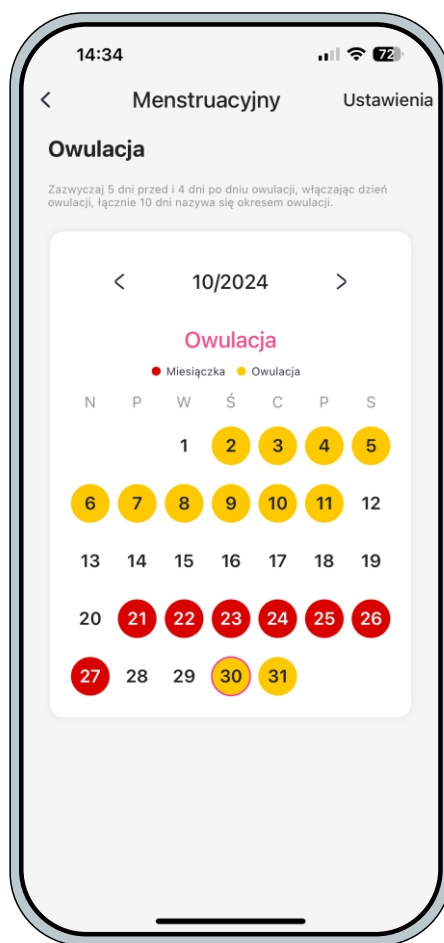
Rysunek K1



Bild J2



Rysunek K3



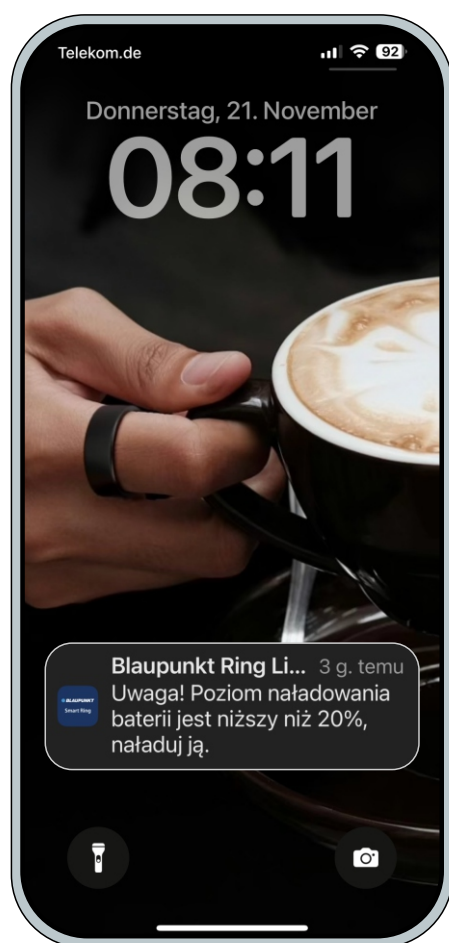
Rysunek K4

Przydatne powiadomienia i alarmy

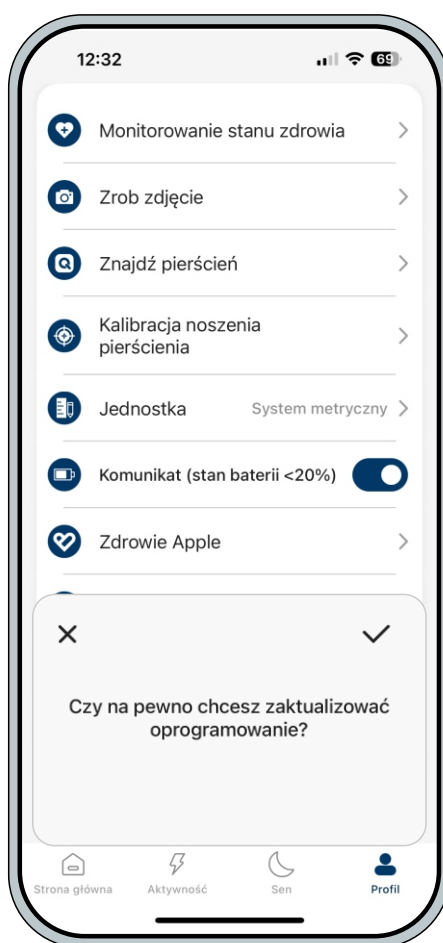
Twój pierścień Blaupunkt® i powiązana z nim aplikacja dostarczają przydatnych wskazówek lub ostrzeżeń, które są wyświetlane na ekranie Twojego smartfona.

Gdy otworzysz aplikację Blaupunkt® (**Rysunek L1**), pojawi się przypomnienie, jeśli bateria w Twoim pierścieniu będzie miała mniej niż 20%.

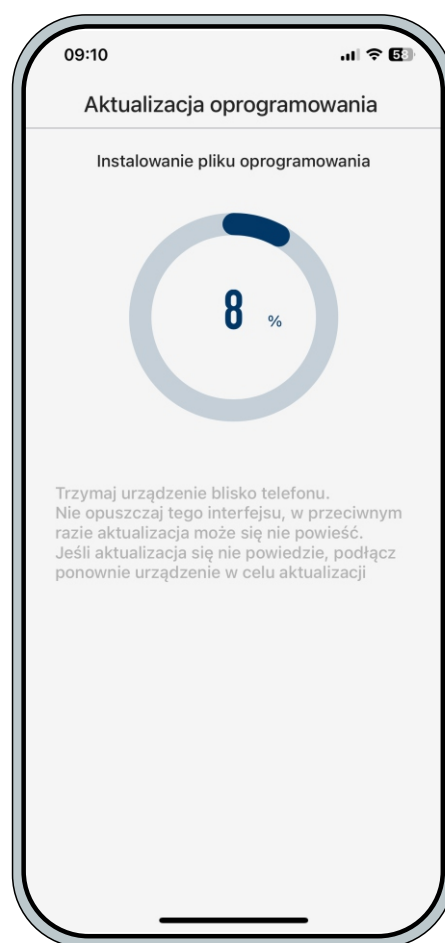
Aktualizacja oprogramowania (**Rysunek L2 & 3**)



Rysunek L1



Rysunek L2



Rysunek L3

Wyszukiwanie pierścienia

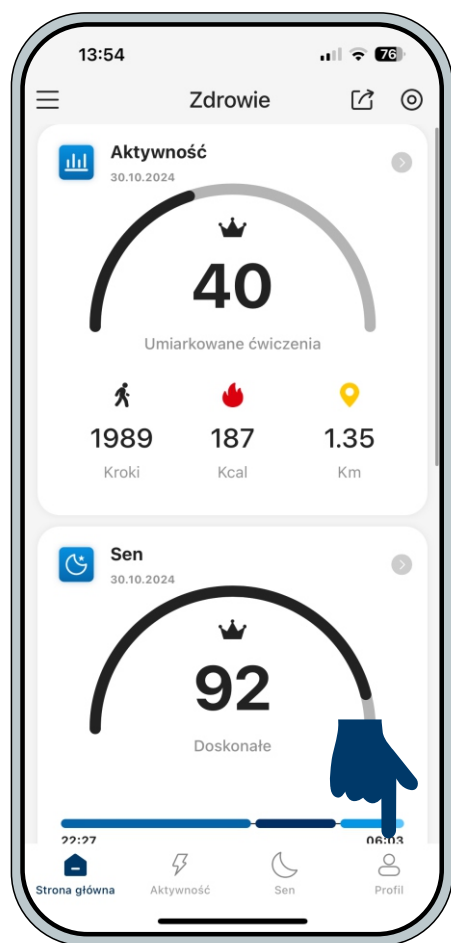
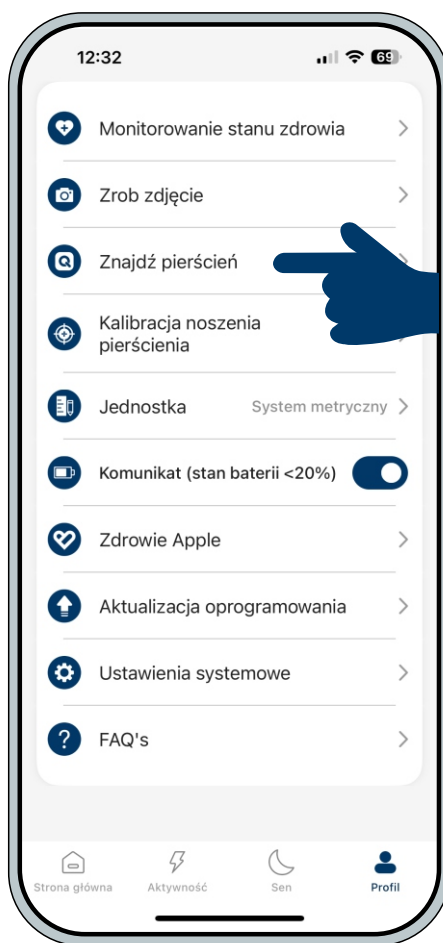
Jeśli zgubiłeś swój pierścień Blaupunkt®, możesz skorzystać z funkcji „**Znajdź mój pierścień Blaupunkt®**”, aby go odnaleźć.

W dolnym wierszu kliknij "**Ja**" (**Rysunek M1**), a następnie wybierz opcję "**Znajdź pierścień**" (**Rysunek M2**).

Zielona dioda LED w Państwa pierścieniu zacznie teraz migać przez 10 sekund (**Rysunek M3**).

**TIP**

Wyłącz światło, żeby łatwiej znaleźć swój pierścień Blaupunkt®. Poszukaj zielonej diody.

**Rysunek M1****Rysunek M2****Rysunek M3**

Zrobienie zdjęcia za pomocą pierścienia (zdalne wyzwalanie migawki)

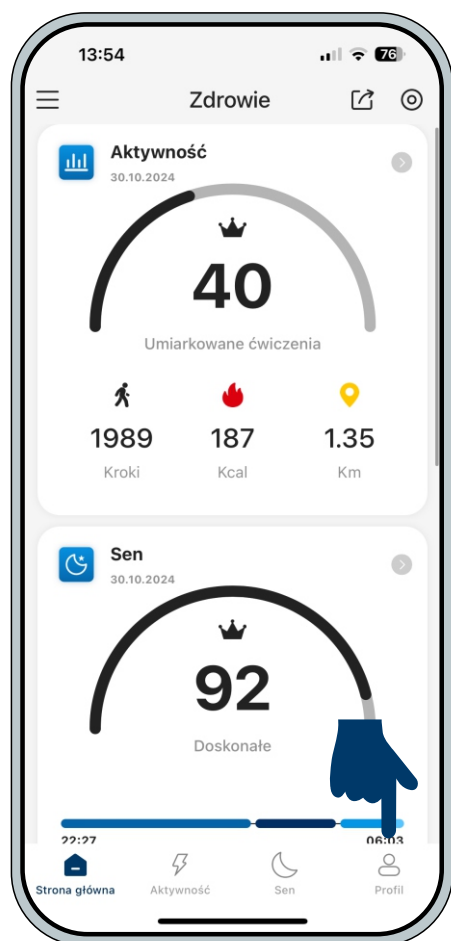
Zainicjowanie wykonania zdjęcia za pomocą pierścienia (zdalne wyzwalanie)

Zbliź telefon/tablet na odległość nie większą niż 10 metrów.

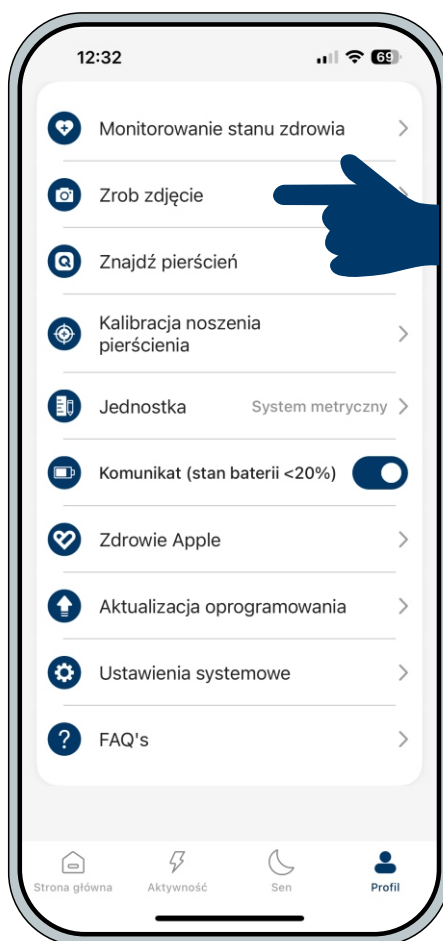
Kliknij w dolnym wierszu na "**Profil**" (**Rysunek N1**), a następnie wybierz opcję "**Zrób zdjęcie**" (**Rysunek N2**).

Zezwalaj aplikacji na dostęp do kamery za pośrednictwem Bluetooth. W tym celu kliknij na **Ustawienia** (**Rysunek N3**) i zezwól na dostęp do kamery.

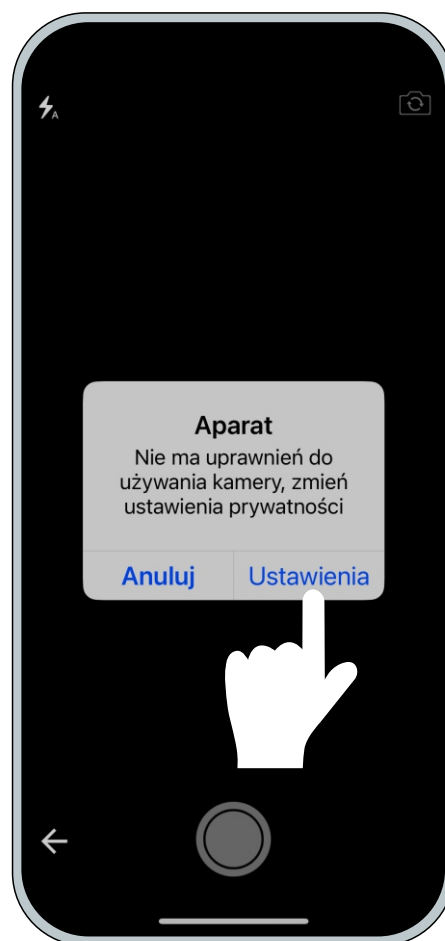
Zdjęcie zostanie zrobione poprzez „**machnięcie**” ręką lub „**poruszenie**” ręką, na której znajduje się pierścień.



Rysunek N1



Rysunek N2



Rysunek N3

Pomoc i pytania serwisowe

Jeśli instrukcja obsługi nie rozwiązała Twojego problemu, prosimy o bezpośredni kontakt z naszym działem wsparcia. Wyślij e-mail z pytaniem lub uwagą na adres:

sklep@smart-ring.pl

Więcej informacji i odpowiedzi na pytania o pierścień, aplikację, funkcje, zamówienie, wysyłkę i zwrot znajdziesz tutaj:

<https://smart-ring.pl/najczesciej-zadawane-pytania>

Aplikacja oraz pierścień są regularnie aktualizowane i ulepszone.

Nasz zespół nieustannie pracuje nad nowymi funkcjami, które wprowadzamy za pośrednictwem aktualizacji aplikacji i/lub oprogramowania pierścienia.



Czekamy na Twoje pomysły! Jeśli masz jakieś sugestie dotyczące nowych funkcji lub ulepszeń, daj nam znać. Twoja opinia jest dla nas ważna.



Będziemy wdzięczni za ocenę aplikacji. Opinie użytkowników są niezwykle pomocne dla osób rozważających jej zakup.



Mamy nadzieję, że będziesz zadowolony/a z Twojego pierścienia Blaupunkt®.

Adres do zwrotów

Daniel Gawdzik D.P. Smart
Ku Słońcu 26/1
71-080 Szczecin, Polska



Więcej informacji znajdziesz na

www.smart-ring.pl

Enjoy it.

Producent i odpowiedzialny dystrybutor:

skyteam smart solutions GmbH
Paul-Strähle-Strasse 9
73614 Schorndorf (Germany)

Dystrybutor Polska:

Daniel Gawdzik D.P. SMART
Ul. Ku Słońcu 26/1
71-080 Szczecin (Polska)

Blaupunkt oraz logo Blaupunkt są zastrzeżonymi znakami towarowymi Talisman Brands Luxembourg SARL, używanymi na licencji przez skyteam smart solutions GmbH; więcej informacji można znaleźć na stronie brand.blaupunkt.com. Wyprodukowano w P.R.O.C.