

# SW 610 HR

## swisstone®

Hergestellt in China

Gebrauchsanweisung

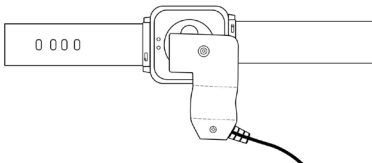


DE

## 1. Laden der Uhr

Obwohl es sein kann, dass Ihre SW 610 HR schon ausreichend geladen bei Ihnen ankommt, empfehlen wir Ihnen dennoch, sie vor der ersten Nutzung einmal vollständig aufzuladen.

1. Schließen Sie das mitgelieferte Ladekabel an der Unterseite der Uhr an.



2. Stecken Sie den USB-Ladestecker in einen beliebigen USB-Anschluss mit Ladefunktion.
3. Drücken Sie die Touch-Taste, um die Anzeige einzuschalten, wenn sie nicht bereits aktiv ist.

**Hinweis!** Maximale Ladeausgangsleistung für USB-Ladegerät: 5 V/2 A. Entfernen Sie immer zuerst das Ladekabel aus dem USB-Eingang, bevor Sie es von der Uhr trennen! Um einen Kurzschluss aufgrund von Metallkontakt (z. B. in Form von Büroklammern etc.) mit dem Ladekabel zu verhindern, lassen Sie das Kabel niemals mit einem USB-Eingang verbunden, wenn es nicht verwendet wird!

**Hinweis!** Im Allgemeinen erfolgt der Ladevorgang schneller, wenn der Stecker direkt in ein USB-Netzteil gesteckt wird, anstatt ihn an anderen Geräten wie Computern anzuschließen.

## 2. Installieren Sie die App auf einem Smartphone oder Tablet

Laden Sie die App **SwissFit Lite** von Google Play oder aus dem App Store herunter und installieren Sie sie.

### Kompatible Geräte

- Android, Version 4.4 und höher
- IOS, Version 9 und höher
- Zu Bluetooth 4.0 und neueren Versionen kompatible Geräte

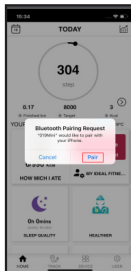


### 3. Erstellen eines Kontos/Login und eines persönlichen Profils

Öffnen Sie die App **SwissFit Lite** und richten Sie über **Registrieren** ein Konto ein bzw. melden Sie sich über **Login** an, wenn Sie bereits ein Konto besitzen.  
Geben Sie die Angaben zu Ihrer Person ein.

### 4. Pairen Sie die SW 610 HR mit Ihrem Smartphone

1. Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone.
2. Schalten Sie Ihre **SW 610 HR** ein, falls dies noch nicht geschehen ist. Die vierstellige ID-Nummer (-XXXX) Ihrer Uhr wird angezeigt.
3. Öffnen Sie die App **SwissFit Lite** und tippen Sie auf **GERÄT** und dann auf **GERÄT SCANNEN**.
4. Nachdem Sie das Gerät gefunden haben, wählen Sie es aus und tippen Sie es an, um Ihre **SW 610 HR** mit Ihrem Smartphone zu **pairen**.



## 5. Funktionssymbole



Uhrzeit  
und Datum



Wetter



Herzfrequenz



Helligkeits-  
regelung



Blutdruck



Musiksteuerung



Übersicht



Telefon finden



Sportmodi



Benachrichtigung



Stoppuhr



Rufnummern-  
anzeige

## 6. Modus ändern/auswählen

Sobald die Uhr mit der App verbunden ist, beginnt sie automatisch mit der Aufzeichnung und Analyse Ihrer Aktivitäten und Ihres Schlafs. Die folgenden Modi stehen zur Verfügung:

### Funktionen Gebrauchsanweisung

**Einschalten** Berühren Sie den Bildschirm direkt unter dem Display, bis er vibriert.

**Aus-  
schalten**



Berühren Sie den Bildschirm, bis das Ausschalt-Symbol angezeigt wird. Berühren und gedrückt halten, bis er vibriert.

**Touch-  
Modus** Tippen Sie den Bildschirm mehrmals an, um zwischen den Modi zu wechseln.

**Bestätigen** Tippen Sie den Touch-Bereich an und halten Sie den Finger darauf (bis er vibriert).

**Herz-  
frequenz** Starten Sie die Messung durch langes Drücken um Ihre Herzfrequenz zu messen. Warten Sie etwa 10 Sekunden, bis die aktuelle Herzfrequenz nach dem Vibrieren angezeigt wird. Der letzte Wert wird im Menü „Herzfrequenz“ angezeigt.

**Daten  
anzeigen** Tippen Sie auf **Aktivität**, um die Anzahl von Schritten, Kalorien und Wegstrecke anzuzeigen.

**Musik** Tippen Sie auf **Musik**. Drücken Sie die Touch-Taste, um den Musik-Player des Telefons zu steuern. Berühren Sie die Taste und halten Sie den Finger darauf, bis sie vibriert.

## **Funktionen    Gebrauchsanweisung**

- Stoppuhr**    Tippen Sie auf die **Stoppuhr**. Drücken Sie die Touch-Taste, um die Stoppuhr zu steuern.
- Blutdruckmessung**    Tippen Sie auf **Blutdruck**. Starten Sie die Messung durch langes Drücken. Die Messung dauert etwa 30 bis 40 Sekunden. Danach wird Ihr Blutdruck angezeigt. Der letzte Wert wird im Blutdruck-Menü angezeigt.
- Trainingsmodus**    Tippen Sie auf **Sport**. Drücken Sie den Touch-Bereich und halten Sie ihn gedrückt, um durch erneutes Antippen zwischen den Sport-Modi umzuschalten. Die Modi „Gehen“, „Laufen“, „Radfahren“, „Schwimmen“ und „Tennis“ stehen zur Auswahl. Tippen Sie auf den Touch Bereich bis die gewünschte Aktivität erreicht ist. Halten Sie den Finger darauf, bis sie vibriert, um das Training zu beginnen/zu beenden.
- Sportdaten überprüfen**    Tippen Sie auf **Sport**, um Schritte, Kalorien und Wegstrecke der aktuellen sportlichen Aktivität anzuzeigen. Beenden Sie die Funktion durch langes Drücken.
- Anpassen der Helligkeit**    Tippen und halten Sie den Touch Bereich bei **Helligkeit**. Passen Sie die Helligkeit durch Antippen an und bestätigen Sie die Einstellung. Einzelnes Tippen wechselt die Helligkeitsstufe, langes Drücken bestätigt diese.

## Funktionen Gebrauchsanweisung

### Um- schalten zwischen Ziffer- blättern

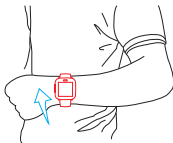
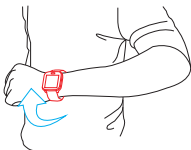
Tippen Sie bei der Uhrenanzeige den Touch-Bereich an und halten Sie den Finger darauf, um zwischen unterschiedlichen Uhrenanzeigen umzuschalten. Wählen Sie das gewünschte Design aus. Nach drei Sekunden wird das ausgewählte Zifferblatt als Standardeinstellung übernommen.



## 7. Gestensteuerung

Schalten Sie das Display durch eine einfache Drehung Ihres Handgelenks ein.

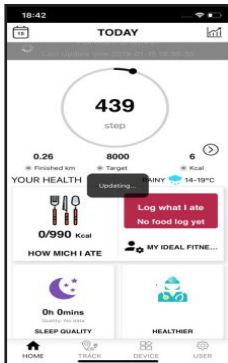
Stellen Sie sicher, dass diese Funktion in der App **SwissFit Lite** aktiviert ist.





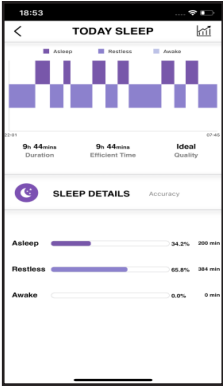
## 8. Synchronisierung des Geräts

Die SW 610 HR synchronisiert nach dem ersten Pairing die Daten automatisch. Schritte, aktive Kalorien, Wegstrecke, Datum und Uhrzeit werden synchronisiert. Zeigen Sie die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich an. Die Synchronisierung dauert normalerweise 30 bis 60 Sekunden. Falls die Synchronisierung fehlschlägt, trennen Sie die Bluetooth-Verbindung und stellen Sie sie erneut her.



## 9. Schlafmonitor

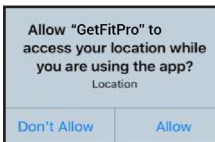
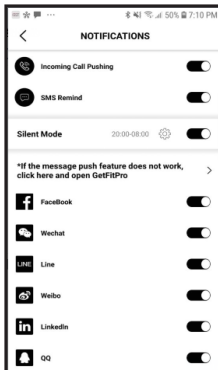
Tragen Sie die SW 610 HR immer, auch nachts, um Ihre Schlafqualität auf Grundlage ihrer nächtlichen Bewegungen zu analysieren und ihren gesamten Schlafzyklus zu überwachen. Ab Werk ist Ihre SW 610 HR so voreingestellt, dass sie zwischen 21 Uhr und 9 Uhr in den Schlafmodus schaltet. Am nächsten Tag zeigt Ihre Uhr die Dauer Ihres Schlafs an. Zeigen Sie die verfügbaren Daten täglich, wöchentlich oder monatlich an.



## 10. Benachrichtigung über Anrufe und Nachrichten

Tippen Sie auf **GERÄT** und anschließend auf **BENACHRICHTIGUNGEN**. Wählen Sie alle oder einzelne Apps/Funktionen aus, die Benachrichtigungen an die Uhr senden können sollen.

Bei Android-Geräten müssen Sie **SwissFit Lite** erlauben, Ihnen Benachrichtigungen zu senden.

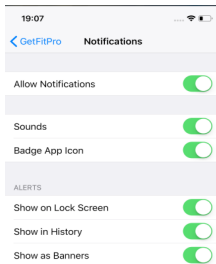


Bei iOS-Geräten müssen Sie **SwissFit Lite** erlauben, Ihnen Benachrichtigungen zu senden, wenn Sie die App herunterladen, oder Sie rufen die **Einstellungen** Ihres Smartphones auf, um die Benachrichtigungen zuzulassen.

Eingehende Anrufe/Nachrichten (WhatsApp, SMS etc.) werden auf der Uhr angezeigt und die Uhr vibriert dabei.

Ist der Anrufer bekannt, wird sein Name angezeigt, andernfalls nur die Rufnummer.

Bei Nachrichten wird der Absender sowie ein Teil des Inhalts der Nachrichten angezeigt.



## 11. Wecker/Erinnerung bei Aktivität/Inaktivität

Tippen Sie auf **GERÄT** und anschließend auf **Alarm**, um einen Wecker einzustellen. Der Wecker kann so eingestellt werden, dass er einmalig oder wiederholt ertönt. Sie haben die Möglichkeit, mehrere Wecker einzustellen.

Tippen Sie auf **GERÄT** und anschließend auf **Gesundheit**, um benachrichtigt zu werden, wenn Sie eine bestimmte Zeit lang inaktiv waren. Die Uhr vibriert dann, um Sie daran zu erinnern, dass Sie wieder aktiv werden sollten.



## 12. Trainingsmodus

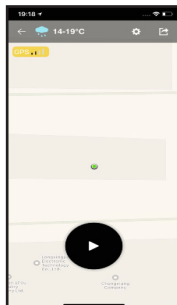
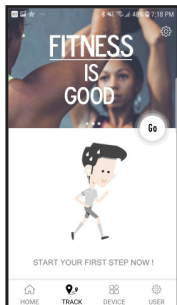
Tippen Sie auf **Sport**, und wählen Sie dann die gewünschte Sportart aus, um die bestmögliche Verfolgung der Aktivität und Statistiken in Echtzeit auf dem Display anzuzeigen.

Für diesen Modus müssen Sie wegen der GPS-Funktion Ihr Smartphone während der Aktivität dabei haben. Ihr Smartphone wird für die GPS-Verfolgung genutzt.

Sie können eine Aktivität durch Drücken von **Start/ Pause/Stop** beginnen, unterbrechen oder beenden.

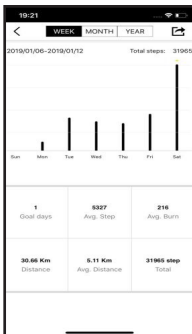
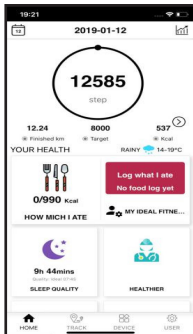
Wenn Sie fertig sind, synchronisieren Sie die Daten mit der App. Tippen Sie auf **Activity** (Aktivität), um Ihre aufgezeichneten Aktivitäten einzusehen. Tippen Sie auf eine bestimmte Aktivität, um detaillierte Informationen zum jeweiligen Training zu erhalten.

Wenn die Aktivität mit GPS-Ortung durchgeführt wurde, sehen Sie auch eine Karte, auf der Sie Ihr Training nachverfolgen können.



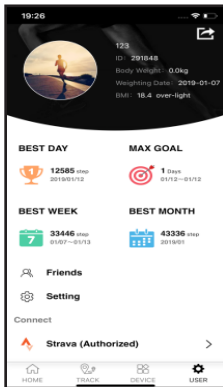
### 13. Anzeige der Aktivitätsdaten eines Tages/einer Woche/eines Monats

Gehen Sie zur Registerkarte **START**, um die Aktivität an einem bestimmten Datum anzusehen (Schritte/Schlafqualität/Herzfrequenz usw.). Klicken Sie oben rechts, um Ihre wöchentliche/monatliche Aktivität anzusehen.



## 14. Aktivitätsdaten insgesamt/im Durchschnitt

Wechseln Sie auf die Registerkarte **MEIN**, um Ihre Aktivitätsdaten insgesamt und im Durchschnitt anzusehen.



## 15. Herzfrequenzmessgerät

Das dynamische Herzfrequenzmessgerät zeigt Ihre Herzfrequenz den ganzen Tag über an. Der horizontale Balken zeigt die Trainingszeit für aerobes, anaerobes und kardiopulmonales Training.



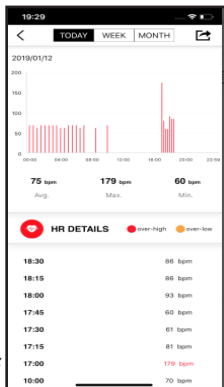
**Hinweis!** Das Armband SW 610 HR ist ein Screeninggerät, das in erster Linie für die diagnostische Kontrolle eingesetzt wird. Die Messdaten sind weder für medizinische Zwecke noch zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten oder körperlichen Verfassungen bestimmt. Die optische Herzfrequenz-/Blutdrucküberwachung ist ein wertvolles Werkzeug, um eine ungefähre Einschätzung der Herzfrequenz des Benutzers zu einem beliebigen Zeitpunkt zu erhalten.

Die gemessene Herzfrequenz schwankt abhängig vom Verhalten und Aktivitätsgrad

des Benutzers. Verschiedenste technische Einschränkungen können dazu führen, dass die Herzfrequenzüberwachung unter bestimmten Umständen ungenau ist.

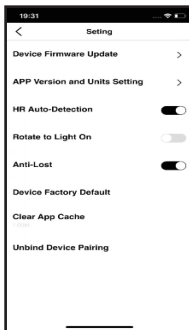
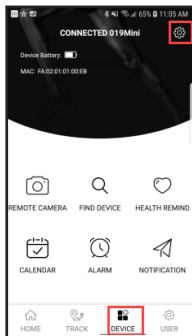
Zu diesen Umständen können die körperlichen Eigenschaften des Benutzers, die Passform des Gerätes sowie die Art und Intensität der Aktivität gehören.

Die Genauigkeit der Herzfrequenz-Messwerte ist beim Schwimmen sehr begrenzt; deshalb raten wir von der Überwachung der Herzfrequenz beim Schwimmen ab.



## 16. Weitere Geräteeinstellungen

Tippen Sie auf **GERÄT** und anschließend auf das Einstellrad für **Geräteeinstellungen** oben rechts, um weitere Einstellungen an Ihrer Uhr vorzunehmen.



## 17. Firmware-Aktualisierung

Wenn eine neue Firmware verfügbar ist, wird die App Sie benachrichtigen, damit Sie das Upgrade auf der Uhr installieren können. Befolgen Sie die Gebrauchsanweisung und vergewissern Sie sich, dass die App auf dem Display läuft und dass das Display während des gesamten Aktualisierungsprozesses leuchtet.



## 18. Weitere Informationen

### Lithium-Ionen-Akku

Dieses Produkt enthält einen Lithium-Ionen-Akku. Bei unsachgemäßem Umgang mit dem Akku besteht Brand- und Verbrennungsgefahr.

---

#### WARNUNG

Bei falschem Einsetzen des Akkus besteht Explosionsgefahr. Um Brand- und Verbrennungsgefahren zu vermeiden, darf der Akku nicht zerlegt, mechanischem Druck ausgesetzt, durchstochen, kurzgeschlossen, Temperaturen über 60° C (140° F) ausgesetzt oder mit Wasser und Feuer in Berührung gebracht werden. Gebrauchte Akkus müssen gemäß den vor Ort geltenden Bestimmungen sowie gemäß den Angaben in der beiliegenden Produktinformation entsorgt oder dem Recycling zugeführt werden.

---

### Gesundheitsrelevante Warnhinweise

- Wenn Sie einen Herzschrittmacher oder ein anderes elektronisches Gerät im Körper tragen, halten Sie vor der Verwendung des Herzfrequenzmessgeräts bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Das optische Herzfrequenzmessgerät der Sportuhr befindet sich am Handgelenk, leuchtet grün und blinkt gelegentlich. Halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, wenn Sie an Epilepsie leiden oder auf Blinklicht empfindlich reagieren.
- Halten Sie immer Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen oder ein solches verändern.
- Das Gerät, das Zubehör, das Herzfrequenzmessgerät und die entsprechenden Daten sind ausschließlich für die Verwendung zu Freizeit Zwecken bestimmt und dürfen nicht für medizinische Zwecke eingesetzt werden. Sie sind nicht zur Diagnose, Überwachung, Behandlung, Heilung oder Prävention von Krankheiten oder körperlichen Verfassungen bestimmt.
- Die Herzfrequenz-Messwerte dienen nur als Referenz und es wird keine Verantwortung für die Folgen fehlerhafter Messwerte übernommen.
- Während die Technologie der optischen Herzfrequenzmessung am Handgelenk normalerweise eine exakte Einschätzung der Herzfrequenz eines Benutzers bietet, unterliegt die Technologie dennoch inhärenten Einschränkungen, die dazu führen können, dass einige Herzfrequenz-Messwerte unter bestimmten Bedingungen – dazu zählen die körperlichen Eigenschaften des Benutzers, der Sitz des Geräts sowie die Art und Intensität der Aktivität – ungenau ausfallen.
- Die Aktivitätstracker greifen auf Sensoren zurück, die Ihre Bewegungen und weitere Messgrößen abbilden. Die Daten und Informationen, die vom Gerät bereitgestellt werden, sollen eine genaue Einschätzung Ihrer abgebildeten Aktivität

und Messwerte darstellen, sind jedoch möglicherweise nicht absolut exakt. Dies gilt unter anderem für Schritt-, Schlaf-, Wegstrecken-, Herzfrequenz- und Kaloriendaten.

## **Pflege und Wartung**

Ihr Gerät ist ein technisch fortschrittliches Produkt und ist mit größter Sorgfalt zu behandeln. Fahrlässigkeit kann zum Verlust der Garantie führen.

- Verwenden Sie das Gerät nicht in einer staubigen, schmutzigen Umgebung und bewahren Sie es dort auch nicht auf. Die beweglichen Teile und die elektronischen Bauteile des Geräts können beschädigt werden.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an warmen Orten auf. Hohe Temperaturen können die Lebensdauer von elektronischen Geräten verkürzen, die Akkus beschädigen oder zerstören und bestimmte Kunststoffe zum Schmelzen bringen.
- Bewahren Sie das Gerät nicht an kalten Orten auf. Wenn das Gerät sich wieder auf die Normaltemperatur aufwärmt, kann innerhalb des Geräts Kondensation auftreten, wodurch die elektronischen Schaltungen beschädigt werden können.
- Lassen Sie das Gerät nicht fallen. Stoßen oder schütteln Sie das Gerät nicht. Wenn es grob behandelt wird, können die Schaltungen und Feinmechanik brechen.
- Reinigen Sie das Gerät nicht mit scharfen Mitteln.

Diese Hinweise gelten für das Gerät, die Akkus und sonstiges Zubehör.

Funktioniert das Gerät nicht ordnungsgemäß, wenden Sie sich bitte an Ihren Händler. Bringen Sie Ihren Kaufbeleg oder eine Kopie der Rechnung mit.

Bluetooth® und das Bluetooth®-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

## **Ordnungsgemäße Entsorgung des Produkts**



Richtlinie für Elektro- und Elektronikaltgeräte (WEEE = Waste Electrical & Electronic Equipment)

(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt, auf Zubehörteilen bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass das Produkt und elektronischen Zubehörteile (z. B. Ladegerät, Headset, USB-Kabel) nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Um schädliche Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit durch unsachgemäße Entsorgung zu verhindern, verwenden Sie die entsprechenden Rücknahmesysteme, sodass dieses Gerät ordnungsgemäß wiederverwertet und die nachhaltige Nutzung von Rohstoffen gefördert werden kann.

Private Nutzer wenden sich an den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder kontaktieren die zuständigen Behörden, um in Erfahrung zu bringen, wo und wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt und elektronische Zubehörteile dürfen nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden. Dieses Produkt ist RoHS-konform.

#### Ordnungsgemäße Entsorgung der Akkus in diesem Produkt



(Gilt in Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Akku bzw. auf der dazugehörigen Dokumentation oder Verpackung gibt an, dass der Akku zu diesem Produkt nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Wenn der Akku mit den chemischen Symbolen Hg, Cd oder Pb gekennzeichnet ist, liegt der Quecksilber-, Cadmium- oder Blei-Gehalt des Akkus über den in der EG-Richtlinie 2006/66 festgelegten Referenzwerten. Wenn Akkus nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, können sie der menschlichen Gesundheit bzw. der Umwelt schaden. Bitte helfen Sie, die natürlichen Ressourcen zu schützen und die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern, indem Sie die Akkus von anderen Abfällen getrennt über Ihr örtliches kostenloses Altbatterie-Rücknahmesystem entsorgen.

#### Konformitätserklärung



Hiermit erklären wir, dass das Funkgerät Swisstone SW 610 HR den folgenden Richtlinien entspricht: 2014/53/EU und 2011/65/EG (RoHS). Eine Kopie der Konformitätserklärung finden Sie unter [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de).

#### Gewährleistung

Falls Sie bei der Einrichtung und/oder Verwendung Ihres Geräts Unterstützung benötigen, finden Sie die entsprechenden Kontaktinformationen auf dieser Website: [www.swisstone.de](http://www.swisstone.de)

Wenn Sie innerhalb von 24 Monaten nach Erwerb Fertigungs- bzw. Materialfehler feststellen, setzen Sie sich bitte mit dem Händler in Verbindung. Die Gewährleistung gilt nicht für Schäden durch unsachgemäße Behandlung oder durch Nichtbeachtung der in dieser Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen sowie nicht für Störungen, die durch den Händler oder Benutzer entstanden sind (z. B. bei Installation, Software-Downloads usw.) und nicht bei Totalverlust des Geräts. Des Weiteren gilt die Gewährleistung nicht für Schäden durch Eindringen von Flüssigkeiten, mangelnde Wartung, unsachgemäße Bedienung oder andere durch den Benutzer verursachte Umstände. Sie gilt ferner nicht bei Ausfällen, die durch Gewitter oder andere Spannungsschwankungen verursacht

wurden. In diesen Fällen behält sich der Hersteller das Recht vor, die Kosten für Ersatz oder Reparatur dem Kunden in Rechnung zu stellen. Für Verschleißteile wie Akku oder Gehäuse gilt eine beschränkte Gewährleistung von 6 Monaten. Bedienungsanleitungen und ggf. mitgelieferte Software sind von dieser Gewährleistung ausgenommen. Weitere bzw. andere Ansprüche in Verbindung mit evtl. Gewährleistungsansprüchen des Herstellers sind ausgeschlossen. Somit besteht kein Gewährleistungs- bzw. Haftungsanspruch für Geschäftsunterbrechungen, Gewinn- und/oder Datenverluste sowie für zusätzlich vom Benutzer installierte Software und/oder andere Informationen. Der Kaufbeleg mit Kaufdatum ist der Gewährleistungsnachweis.

## Technische Daten

<b>Bluetooth-Version</b>	4.0
<b>Bluetooth-Frequenzbereich</b>	2402–2480 MHz
<b>Max. Bluetooth-Ausgangsleistung</b>	10 mW (dBm)
<b>Maße</b>	Durchmesser: 4,5 cm Höhe: 1 cm
<b>Display</b>	240 × 240 Pixel, 1,3 Zoll TFT
<b>Wasserdicht</b>	IP68
<b>Gewicht</b>	28 g
<b>Akku</b>	160 mAh Lithium-Ionen-Batterie
<b>Arbeitstemperatur</b>	Temperatur: 0 ~ 40 °C Feuchtigkeit: 0 ~ 85 % rF

Bluetooth® und das Bluetooth®-Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

© IVS GmbH 2019 • Alle Rechte vorbehalten

Manual\_SW\_610\_HR\_de\_70x95\_v30

