Qsmart · HJELP MED PRODUKTET DITT

GPS-armbånd

Bruksanvisning – 4G GPS-armbånd for eldre med fallalarm, talefunksjon og SOS

- SIM-kort kreves
- Oppladbart batteri
- AnyTracking-appen



GPS
Posisjon i appen

SOS
Anrop og fallregistrering

Norsk bruksanvisning · Versjon 22.11.2026

Les også den oppdaterte veiledningen på qsmart.dk

Finn frem i veiledningen

Velg et avsnitt. Rekkefølgen er den samme som i veiledningen på nettstedet.

01 · Aktiver SIM-kortet **5**
02 · Sett inn SIM-kortet **5**
03 · Slik tolker du indikatorlysene **8**
04 · Sett opp appen **8**
05 · Slik bruker du armbåndet **10**
06 · SOS-knapp **12**
07 · Knappene 1 og 2 13
08 · Mikrofonknapp 14
09 · AnyTracking-appen **15**
10 · GPS-sporing i sanntid 17
11 · Posisjonshistorikk **19**
12 · Geofence (trygghetssone) 22
13 · Opprett en trygghetssone 25
14 · Helsemålinger 28
15 · Puls og blodtrykk 30
16 · Varsel ved puls utenfor valgt område 33
17 · Skritteller **35**
18 · Medisinpåminnelse **37**
19 · Kroppstemperatur **42**
20 · Oksygenmetning i blodet 47
21 · Anrop og talemeldinger 49
22 · Ring til armbåndet 50
23 · Talemeldinger 51
24 · Lydovervåking 53
25 · Innstillinger 53
26 · Om enheten **55**
27 · Endre passord **57**
28 · Legg inn SOS-numre **58**

29 · Telefonbok **60**
30 · SMS-varsler 62
31 · Varsel når armbåndet tas av **62**
32 · Sikkerhetsmodus 63
33 · Ringelyd og vibrasjon 64
34 · Vekkerklokke **65**
35 · Finn armbåndet med lyd 67
36 · Svarmodus **68**
37 · Talende klokke 69
38 · Fallalarm 70
39 · Still inn følsomheten til fallalarmen **71**
40 · Tidsstyrt av- og påslåing 72
41 · Enhetsspråk og tidssone 73
42 · Start på nytt på avstand 74
43 · Slå av på avstand 75
44 · Gjenopprett fabrikkinnstillingene 76
45 · Alarmhistorikk 77
46 · Innstillinger for påminnelser 79
47 · Vanlige spørsmål i AnyTracking 81

Før du begynner

Viktig før du begynner

Før du tar produktet i bruk

Test alarmen etter oppsettet. Sjekk SIM-kort, appforbindelse og valgte funksjoner. Test sammen med kontaktpersonene at **SOS-knappen og innstillingene for fallalarmen** virker som tiltenkt.

Ansvarsfraskrivelse. Vi påtar oss ikke ansvar for uteblitte alarmer eller funksjonssvikt som skyldes feil oppsett, manglende aktivering eller avvik fra bruksanvisningen. Som kjøper har du ansvar for at produktet er riktig satt opp og testet før bruk.

Bruksanvisning

Åpne et avsnitt via menyen. Første gang bør du **begynne med første punkt og følge trinnene i rekkefølge**.

Denne veiledningen gjelder det eldre GPS-armbåndet med 4G for AnyTracking. Det støtter **2G og 4G der kompatible nett finnes** og har **GPS-posisjonering**, **SOS-knapp** og **automatisk fallalarm**. Sjekk hvilken app som hører til modellen din.

Armbåndet bæres på håndleddet. Med brukerens samtykke kan pårørende se posisjonen via **GPS**. Med **anropsfunksjonen** kan brukeren nå kontaktene sine.

Armbåndet kan gi eldre, personer med demens og andre en enkel måte å nå en pårørende på. Gå gjennom bruken sammen.

Kom i gang

Følg bruksanvisningen trinn for trinn

Følg veiledningen nedenfor i rekkefølge og les hele avsnittet **før du utfører trinnet**.

Begynn med **Aktiver SIM-kortet**. Fortsett med **Sett inn SIM-kortet**, **Indikatorlamper**, **Sett opp appen** og **Bruk armbåndet**.

01 · Aktiver SIM-kortet

Aktiver SIM-kortet

Sjekk at SIM-kortet er aktivt og støtter mobilfunksjonene modellen din bruker. Følg operatørens anvisninger for aktivering, og bruk deretter modellens veiledning når du setter inn kortet. Har du allerede et dansk Qsmart-abonnement, administrerer du det under Min konto hos Qsmart.

02 · Sett inn SIM-kortet

Sett inn SIM-kortet

Les gjennom alle trinnene før du setter inn SIM-kortet.

1. **Aktiver SIM-kortet.** Sjekk at kortet er aktivt før du setter det inn. Se **Aktiver SIM-kortet**.
2. **Slå av armbåndet** før du setter inn SIM-kortet.
3. **Åpne SIM-dekselet.** Det sitter på siden og er merket **SIM**. Skru ut de to skruene med den medfølgende skrutrekkeren og ta av dekselet.
4. **Løsne dekselet forsiktig.** Sitter det fast, bruk medfølgende pinsett eller en negl uten å tvinge det opp.
5. **Sett inn nano-SIM-kortet.** Bruk bildet og eventuelt pinsetten. **Sjekk retningen.** Det avskårne hjørnet skal peke opp og inn mot armbåndet, med gullflaten opp som vist.



6. **Skyv inn SIM-kortet.** Skyv det **helt inn** til det låses. Bruk pinsetten forsiktig ved behov.



Feil. SIM-kortet er ikke skjøvet helt inn.



Riktig. SIM-kortet er skjøvet helt inn.

7. **Sett på SIM-dekselet.** Sjekk kortets plassering og fest dekselet med begge skruene.
8. **Slå på armbåndet.** Hold **SOS-/av/på-knappen** inne til du hører en tone og kjenner en lett vibrasjon.



03 · Slik tolker du indikatorlysene

Slik tolker du indikatorlysene

Det sitter en indikatorlampe på hver side av den grønne mikrofonknappen.

- **Rød lampe til venstre.** Viser nettverks- og batteristatus.
- **Blå lampe til høyre.** Viser GPS- og posisjonsstatus.

Tabellen forklarer lyssignalene og blinkemønstrene.

Når armbåndet er slått på

Rød indikator	Blinker sakte	Søker etter mobilnett
Rød indikator	Blinker raskt	Mobilnettet er funnet
Blå indikator	Blinker sakte	Søker etter GPS-posisjon
Blå indikator	Blinker raskt	Posisjonen er sendt og oppdatert

Mens armbåndet lades

Rød indikator	Blinker sakte	Armbåndet lades
Rød indikator	Fast lys	Armbåndet er fulladet

Lavt batterinivå

Rød indikator	Blinker sakte	Lavt batterinivå. Lad armbåndet snart.

04 · Sett opp appen

Sett opp appen

Den eldre modellen settes opp og brukes med appen **AnyTracking**.

Lad først. Lad armbåndet før oppsettet. For denne eldre modellen anbefales minst **5 timer** ved første lading.

1. **Last ned AnyTracking**
   Åpne **App Store** eller **Google Play** og søk etter **AnyTracking**, eller bruk QR-koden

nedenfor.

2. **Velg innlogging med enhets-ID.**
   Åpne AnyTracking og velg **Device ID**.
3. **Angi armbåndets ID.**
   På etiketten på baksiden står den **tisifrede enhets-ID-en**.
4. **Angi passordet.**
   Bruk **ditt personlige passord**. Kontakt kundeservice hvis du mangler innloggingsopplysningene.
5. **Velg kart og logg inn.**
   Velg **Google Maps** under passordet og trykk på **Log In**.



Tilgang til telefonens posisjon

Når du åpner **Real time tracking**, kan AnyTracking be om telefonens posisjon for å vise din egen plass på kartet. Du kan endre tillatelsen for **AnyTracking** i telefonens

innstillinger.

Velg et personlig passord etter første innlogging. Se **Bytt passord** lenger frem.

05 · Slik bruker du armbåndet

Slik bruker du armbåndet

Batteri og lading

Lad armbåndet med den medfølgende magnetiske ladekabelen.

1. Legg armbåndet med baksiden opp.
2. Legg ladekabelens magnetkontakt mot ladekontaktene på baksiden av armbåndet.
3. Når den ligger riktig vei, fester kabelen seg magnetisk.

Batteritiden avhenger av hvordan du bruker armbåndet og hvilke funksjoner som er aktive.

Hva bruker mest strøm?

- **GPS-posisjonering.** Hyppige posisjonssøk og oppdateringer bruker mest strøm. Jo kortere intervall, desto raskere tømmes batteriet.
- **Bevegelse og målinger.** Skrittelling og avlesning av helseverdier som puls bruker også strøm.
- **Anrop og meldinger.** Samtaler, talemeldinger og annen aktiv bruk øker forbruket.

Slik forlenger du batteritiden

- Velg **12 hours battery saving mode** under **Sporing i sanntid** i AnyTracking hvis du bare vil ha posisjonsoppdatering hver tolvte time.
- Med **Power saving mode** under **Sporing i sanntid** i den eldre AnyTracking-appen settes GPS på pause til du ber om en posisjon.
- Slå av funksjoner du ikke bruker for å spare batteri.

Daglig bruk

Slå på armbåndet

Hold **SOS-knappen** inne i ca. 5 sekunder for å slå på armbåndet.

SIM-kortet må sitte riktig **før armbåndet slås på**.

Slå av armbåndet

Uten SIM-kort kan du slå av armbåndet ved å holde **SOS-knappen** inne i ca. 10 sekunder.

Avslåing. Når SIM-kortet står i, er avslåing med SOS-knappen sperret. Bruk avslåing i AnyTracking hvis armbåndet er tilkoblet. Fremgangsmåten med knappen ovenfor gjelder når SIM-kortet er ute.

Slik bruker du armbåndet på håndleddet

Fest armbåndet behagelig, slik at sensoren hviler mot huden uten at reimen strammer. Verdiene fra armbåndet er anslag til generell orientering.



Vannbeskyttelse og bruk i dusjen

Armbåndet har **kapslingsgrad IP67** for vanlig kontakt med vann når dekselet er lukket. Unngå varmt vann, damp og kraftige vannstråler.

Vannbeskyttelse i hverdagen

Ikke la armbåndet ligge lenge i vann. Sjekk alltid at **SIM-dekselet sitter riktig og er skrudd fast** før armbåndet blir vått.

Tørk et vått armbånd godt. Sjekk at **ladekontaktene er helt tørre før du kobler til**

laderen.

06 · SOS-knapp

SOS-knapp

Med SOS-knappen forsøker armbåndet å nå de lagrede kontaktene når du trenger hjelp.

Aktiver SOS-alarmen

Hold **SOS-knappen** inne i ca. 5 sekunder. Armbåndet forsøker å ringe de tre numrene under **Angi SOS-numre** i valgt rekkefølge.



Slik fungerer SOS-anropene

- Armbåndet ringer de **tre SOS-numrene i rekkefølge**.
- Kontaktene ringes **én om gangen i opptil to runder**.
- Hvert oppringingsforsøk varer i ca. **20 sekunder**.
- Hvis anropet ikke besvares, kan prioritert kontakt få en **SMS**. Sjekk innstillingen og test sammen med kontakten.

Telefonsvarer ved SOS-anrop

Hvis telefonsvareren svarer, kan armbåndet oppfatte anropet som besvart, også ved

SOS. Linjen kan da være opptatt i opptil **30 minutter**.

Så lenge samtalen pågår, kan du ikke ringe tilbake til armbåndet.

Sjekk telefonsvareren hos SOS-kontaktene. De kan slå den av for å unngå at den avbryter ringerekken. Spør mobiloperatøren hvis innstillingen ikke finnes på telefonen.

Avvis eller avslutt et anrop

Med SOS-knappen kan du også **avvise eller avslutte et anrop**.

SOS-knapp

07 · Knappene 1 og 2

Knappene 1 og 2

Knappene **1** og **2** ringer de to første kontaktene i armbåndets **telefonbok**.

Knapp 1

Hold **knapp 1** inne i ca. 5 sekunder for å ringe **det første nummeret i telefonboken**.

Se avsnittet **Telefonbok** nedenfor for å legge til kontakter.



Knapp 2

Hold **knapp 2** inne i ca. 5 sekunder for å ringe **det andre nummeret i telefonboken**.



Forskjellen på hurtigvalg og SOS

- **Knapp 1** ringer det første nummeret i **telefonboken**.
- **Knapp 2** ringer det andre nummeret i **telefonboken**.
- **SOS-knappen** ringer i rekkefølge de tre numrene lagret under **Angi SOS-numre**.

SOS-knapp

08 · Mikrofonknapp

Mikrofonknapp

Den grønne **mikrofonknappen** brukes til å sende talemeldinger og svare på anrop.

Send en talemelding

Hold den grønne **mikrofonknappen** inne mens du snakker. Slipp for å sende meldingen til **AnyTracking-appen**.



Svar på et anrop

Ved et innkommende anrop **trykker du én gang på den grønne mikrofonknappen** for å svare.

Lytt til talemeldinger

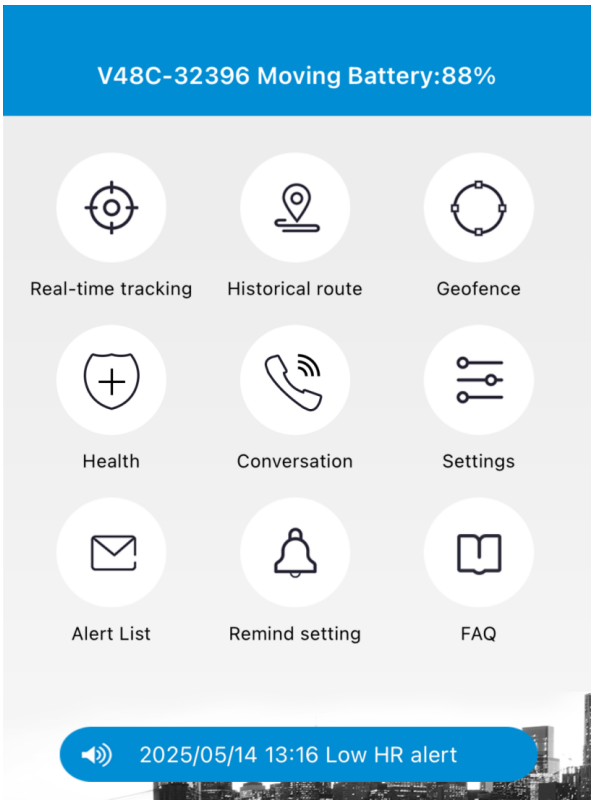
Talemeldinger fra armbåndet spilles av i AnyTracking under **Conversation**. Se avsnittet **Talemeldinger**.

09 · AnyTracking-appen

AnyTracking-appen

Med appen **AnyTracking** administrerer du denne eldre armbåndsmodellen, ser posisjonen og endrer innstillinger.

Appen har engelske menynavn. Nedenfor viser vi hvor du finner de viktigste funksjonene.



Armbåndets status

Øverst på startsiden vises armbåndets status.

- **Stationary** betyr at armbåndet er på nett og står stille.
- **Moving** betyr at armbåndet er på nett og registrerer bevegelse.
- **Not enabled** betyr at armbåndet mangler mobilforbindelse. Sjekk at det er på, og at SIM-kortet er aktivt og sitter riktig.

Innstillinger. Armbåndet må være på nett for å motta endringer fra AnyTracking-appen.

Batterinivå

Øverst på startsiden ser du også **batterinivået i prosent**.

Funksjoner i AnyTracking

Hovedmenyen inneholder **posisjon, posisjonshistorikk, trygghetssoner, helseverdier, anrop, talemeldinger og innstillinger**.

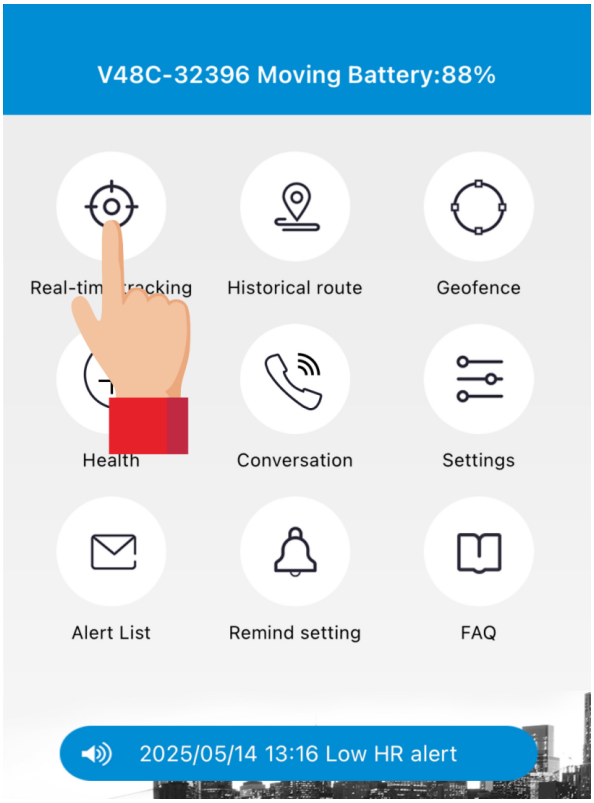
Følg trinnene i hvert avsnitt nedenfor.

AnyTracking-appen

10 · GPS-sporing i sanntid

GPS-sporing i sanntid

Under **Real-time tracking** i AnyTracking vises armbåndets sist registrerte posisjon på kartet.



Se armbåndets posisjon

Kartet viser posisjonen og tilhørende opplysninger. Du kan zoome inn og ut.

Trykk på **ikonet øverst til høyre** for å oppdatere posisjonen eller endre hvor ofte armbåndet sender en ny.



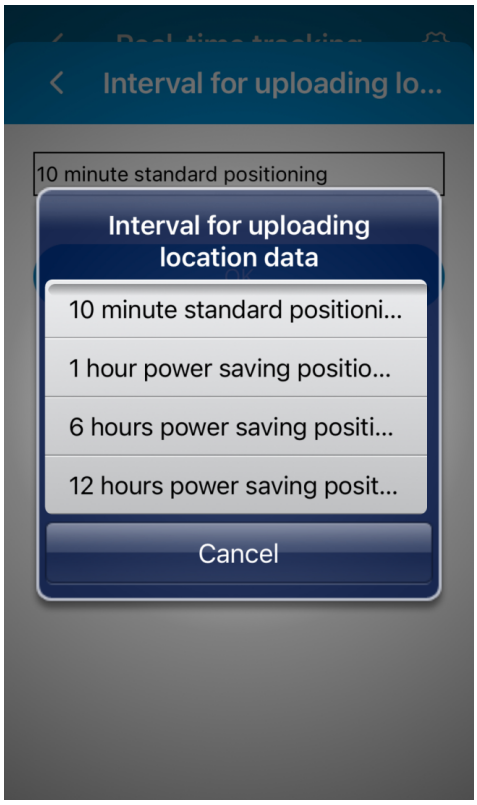
Oppdateringsintervall og batteritid

Under **Interval for uploading location data** velger du hvor ofte armbåndet automatisk skal rapportere posisjonen.

- **10 minute standard positioning** gir en oppdatering omtrent hvert tiende minutt. Hyppigere oppdateringer bruker mer strøm.
- **1 hour power saving positioning** oppdaterer omtrent én gang i timen og sparer strøm.
- **6 hours power saving positioning** oppdaterer omtrent hver sjette time og forlenger batteritiden.
- **12 hours power saving positioning** oppdaterer omtrent hver tolvte time og bruker minst strøm av disse automatiske intervallene.

Velg et egnet intervall

Velg **12 hours power saving positioning** hvis lang batteritid er viktigere enn hyppige posisjoner. For hyppigere rapportering kan du for eksempel velge **10 minutter**. Kortere intervaller bruker mer strøm.



Hvis posisjonen er unøyaktig

Armbåndet kan bruke **GPS** samt **wifi og mobilmaster (LBS)** til posisjonering. GPS gir vanligvis best presisjon ute med fri sikt mot himmelen.

Ved svakt GPS-mottak, for eksempel inne, kan denne modellen anslå posisjonen via wifi eller mobilmaster. Slike punkter kan ligge lenger fra den faktiske posisjonen.

For å skjule omtrentlige wifi- og mobilposisjoner, åpne **Settings → About the device** og slå på **Filter WiFi** og **Filter LBS**. Et blått merke viser hvilke filtre som er aktive.

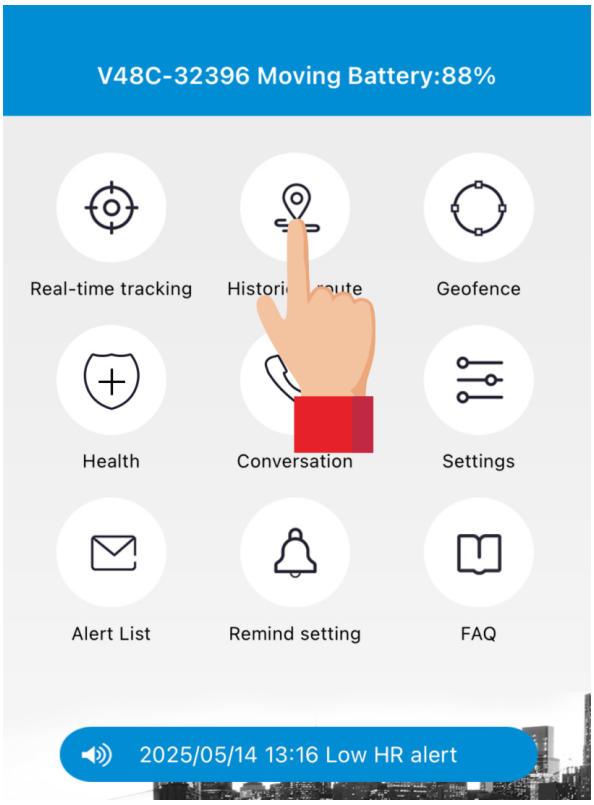
Når begge filtrene er på, vises ingen erstatningsposisjon fra wifi eller mobilmaster. Neste punkt kan derfor utebli til armbåndet får GPS-mottak igjen.

Svakt GPS- eller mobilsignal kan gi unøyaktige posisjoner eller hull i rapporteringen.

11 · Posisjonshistorikk

Posisjonshistorikk

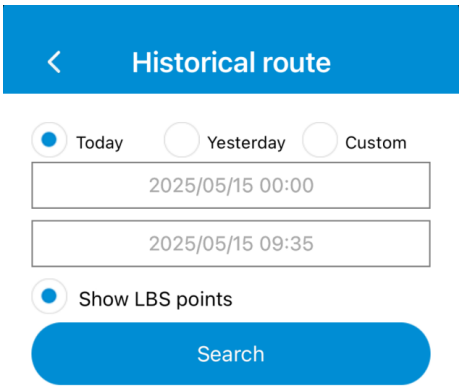
Under **Historical route** i AnyTracking ser du tidligere rapporterte posisjoner for armbåndet.



Velg periode

Du kan velge en periode innenfor de **siste 90 dagene**.

1. Åpne **Historical route** i AnyTracking.
2. Velg **Today** for i dag, **Yesterday** for i går eller **Custom** for en egen periode.
3. Still inn ønsket tidsintervall.
4. Trykk på **Search** for å hente posisjonshistorikken.



Vis eller skjul mobilnettposisjoner

Ved søk styrer **Show LBS points** om historikken tar med **LBS-posisjoner**.

LBS bygger på mobilmaster og gir vanligvis grovere posisjoner enn GPS.

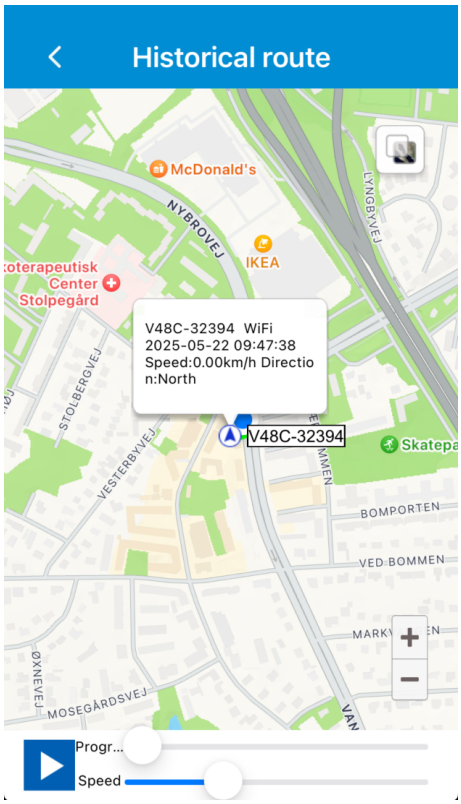
Se og spill av posisjonshistorikken

Etter at du har valgt periode, vises de registrerte posisjonene på kartet.

Du kan også spille av bevegelsen gjennom perioden.

1. Trykk på **avspillingsknappen nederst til venstre** på kartet.
2. Endre **Speed** for å velge avspillingshastighet.

Øk hastigheten hvis du vil gå gjennom en lengre periode raskere.



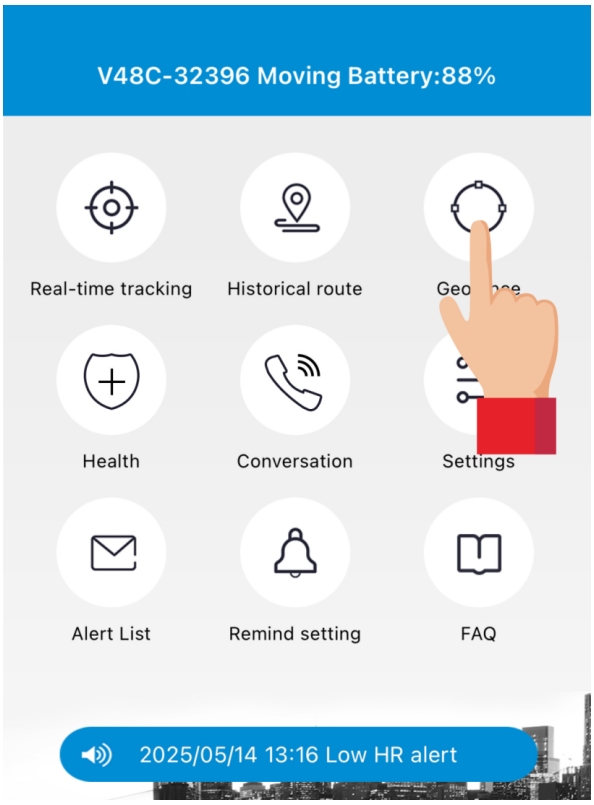
Posisjonshistorikk

12 · Geofence (trygghetssone)

Geofence (trygghetssone)

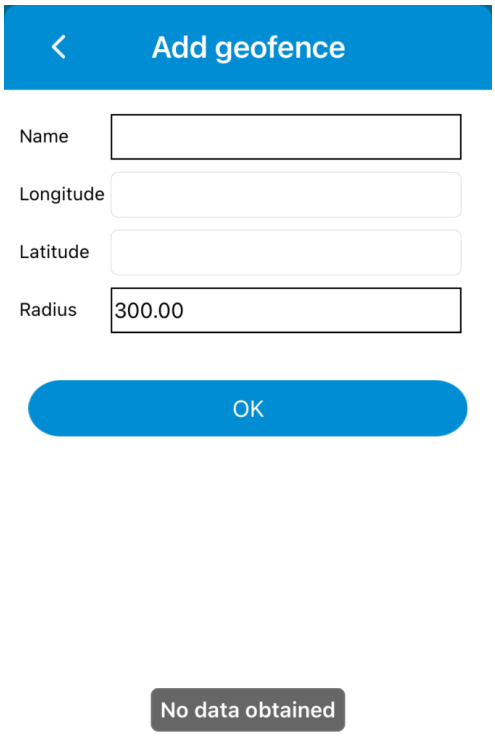
Under **Geofence** i AnyTracking kan du markere et område og få varsel når armbåndet rapporterer en posisjon utenfor det.

Du kan for eksempel legge en sone rundt boligen eller nabolaget.

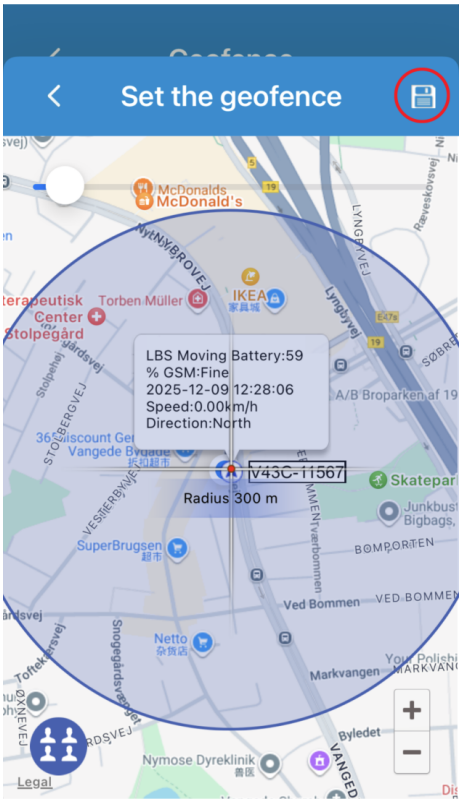


Opprett en trygghetssone

1. Trykk på **plusstegnet øverst til høyre** for å opprette en sone.
2. Gi området et navn, for eksempel **Nabolaget**.
3. Trykk på **Radius** for å velge hvor stor sonen skal være.



4. Bruk to fingre for å **zoome inn eller ut på kartet** til sonen har riktig størrelse.
5. Sjekk at markeringen dekker riktig sted.
6. Trykk på **lagreikonet øverst til høyre** for å lagre sonen.



Trygghetssoner og GPS-nøyaktighet

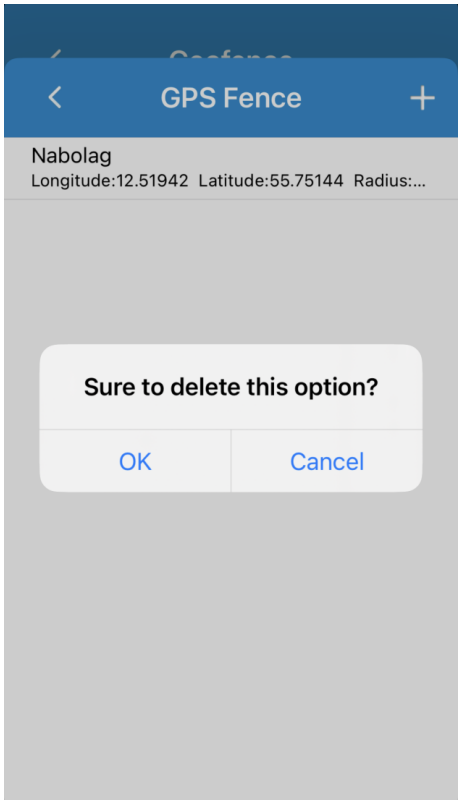
Varselet bygger på rapportert posisjon. En unøyaktig posisjon kan gi sonevarsel selv om personen fortsatt er innenfor området.

Det skjer særlig innendørs ved posisjoner fra wifi eller mobilmaster. Prøv å **gjøre sonen større** ved feilvarsler.

Slett et geografisk gjerde

Slik fjerner du en sone du ikke lenger vil bruke.

1. Hold fingeren på sonen du vil slette.
2. Bekreft slettingen med **OK**.



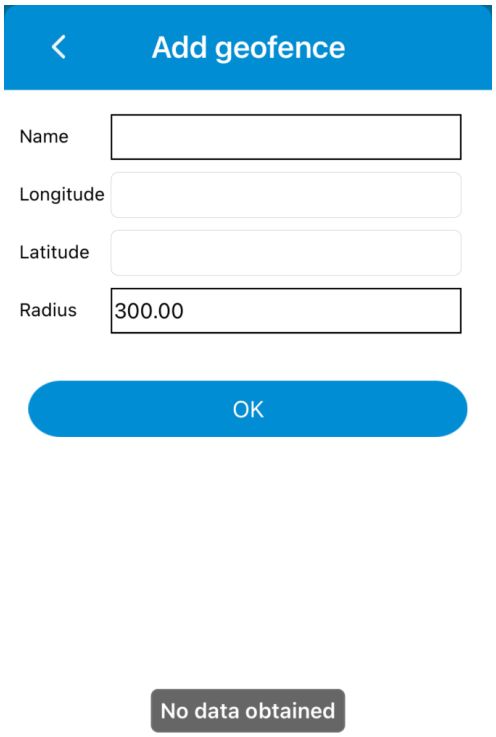
Posisjonshistorikk

13 · Opprett en trygghetssone

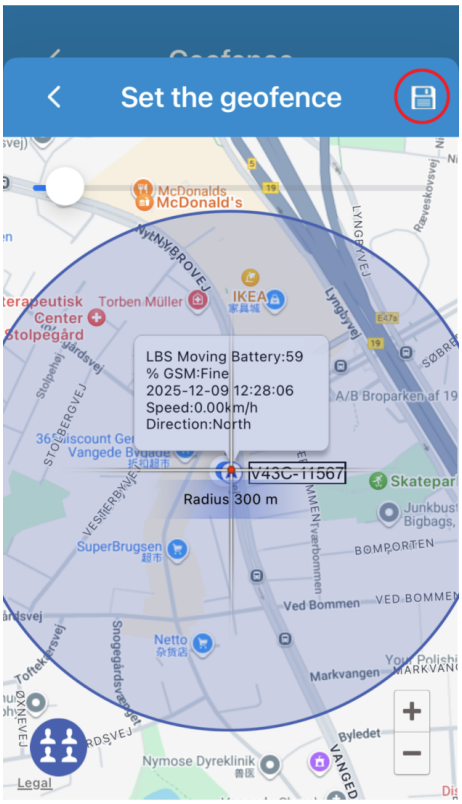
Opprett en trygghetssone

Opprett en trygghetssone direkte i AnyTracking. Når armbåndets posisjon havner utenfor den markerte grensen, kan appen sende et varsel.

1. Trykk på **plusstegnet øverst til høyre** under **Geofence** for å opprette en sone.
2. Gi området et navn, for eksempel **Nabolaget**.
3. Trykk på **Radius** for å velge hvor stor sonen skal være.



4. Bruk to fingre for å **zoome inn eller ut på kartet** til sonen har riktig størrelse.
5. Sjekk at markeringen dekker riktig sted.
6. Trykk på **lagreikonet øverst til høyre** for å lagre sonen.

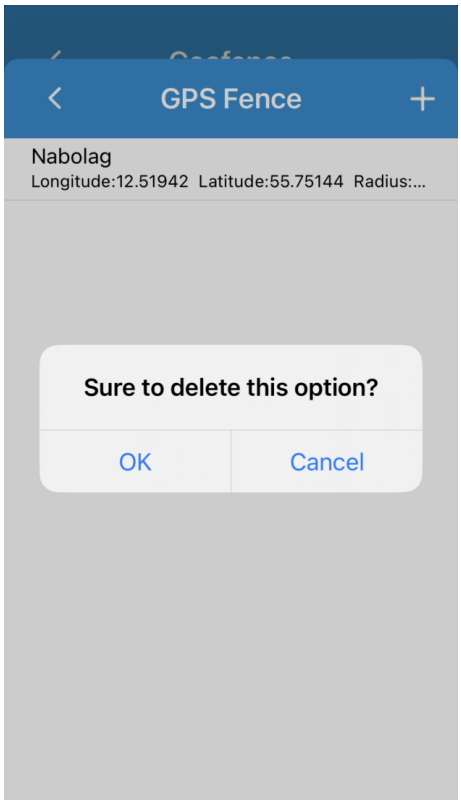


Velg en stor nok sone

En for liten sone kan gi varsel selv om personen er innenfor, særlig inne eller ved svakt GPS-signal. Prøv å **øke sonens størrelse** hvis det skjer.

Slett et geografisk gjerde

Hold fingeren på sonen du vil slette og bekreft med **OK**.



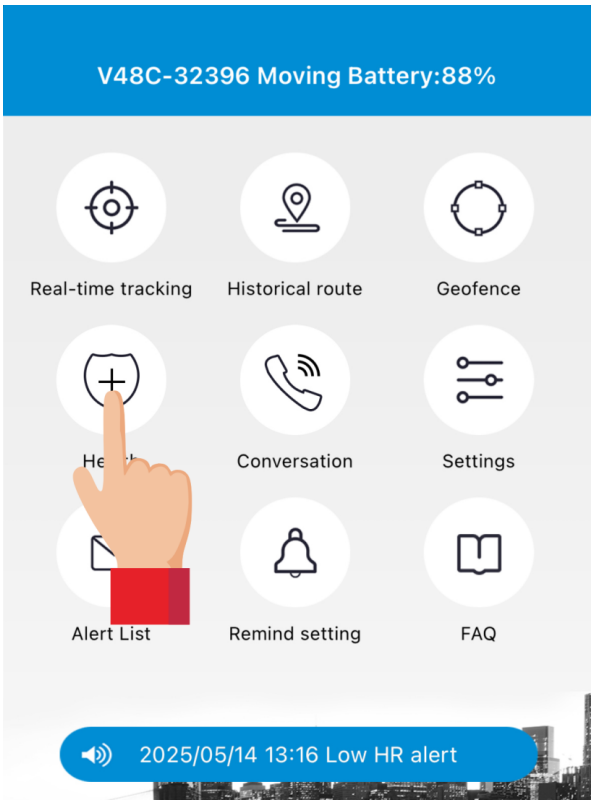
Posisjonshistorikk

14 · Helsemålinger

Helsemålinger

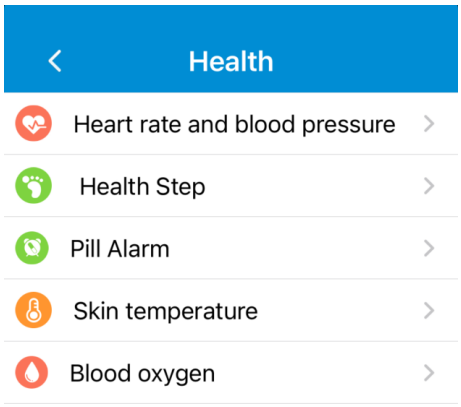
Under **Health** i AnyTracking finner du armbåndets helse- og aktivitetsvisninger.

Trykk på **Health** i hovedmenyen i AnyTracking for å se helseverdiene.



Under **Health** finner du disse funksjonene.

- **Puls og blodtrykk.** Se armbåndets anslåtte verdier.
- **Skritteller.** Se skritt samt anslått distanse og kaloriforbruk.
- **Medisinpåminnelse.** Opprett en påminnelse til valgt tid.
- **Hudtemperatur.** Les av temperaturen ved håndleddet.
- **Oksygenmetning.** Se armbåndets anslag for oksygenmetningen i blodet.



Om armbåndets helseverdier

Verdiene gir et omtrentlig bilde. For medisinske beslutninger trengs egnet medisinsk utstyr og råd fra helsepersonell. Ikke endre behandling ut fra armbåndets verdier.

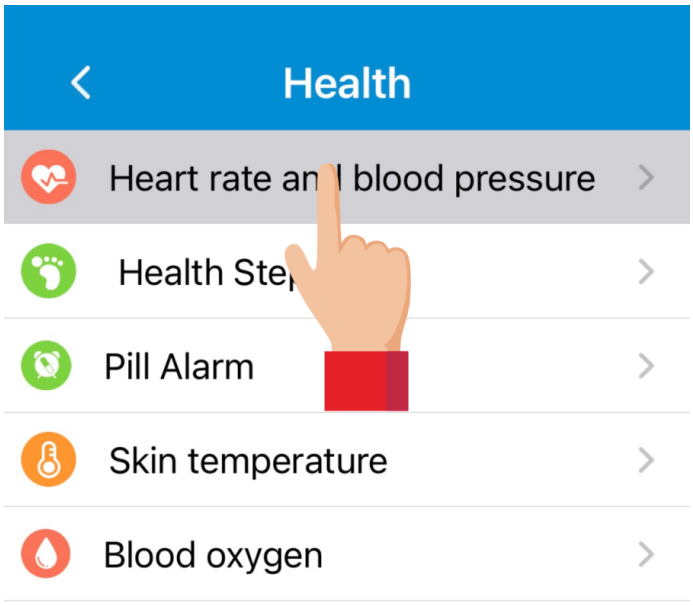
Funksjonene beskrives i avsnittene nedenfor.

Posisjonshistorikk

15 · Puls og blodtrykk

Puls og blodtrykk

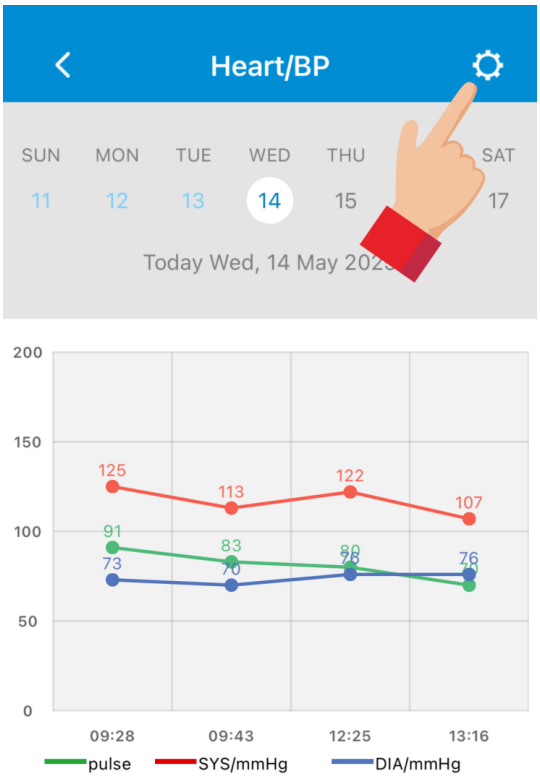
Velg **Health** → **Heart rate and blood pressure** for å se armbåndets anslag for puls og blodtrykk.



Se tidligere måleverdier

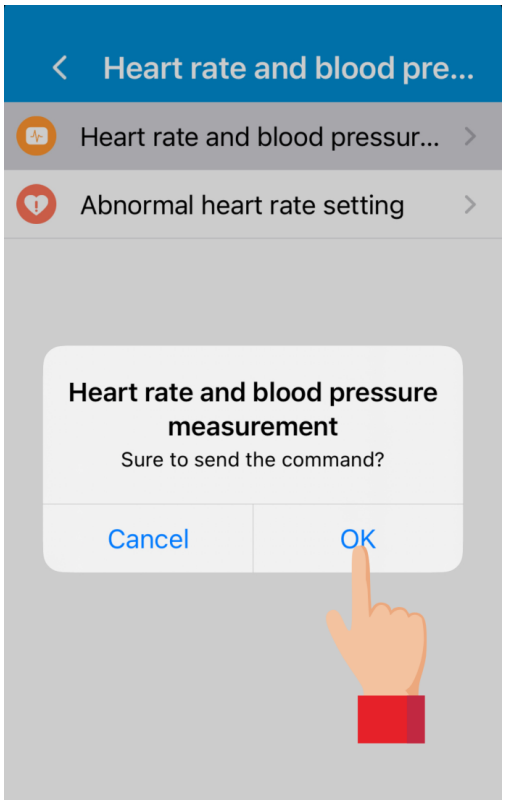
Grafen viser registrerte anslag for **puls, systolisk blodtrykk (SYS)** og **diastolisk blodtrykk (DIA)**.

Tom graf. Første gang du åpner funksjonen, kan det mangle registrerte verdier.



Start en ny måling

1. Trykk på **tannhjulet øverst til høyre**.
2. Velg **Heart rate and blood pressure measurement**.
3. Trykk på **OK** for å be om en ny avlesning fra armbåndet.



Før du leser av en verdi

La armbåndet være på og sitte behagelig rundt håndleddet, slik at sensorene har hudkontakt.

Posisjonshistorikk

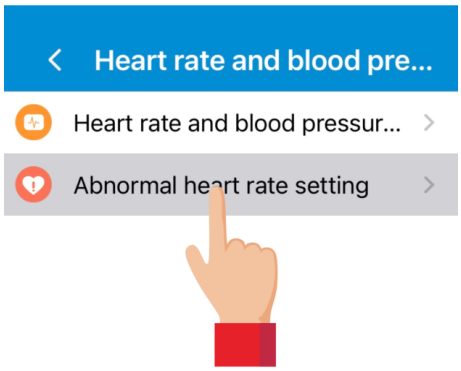
16 · Varsel ved puls utenfor valgt område

Varsel ved puls utenfor valgt område

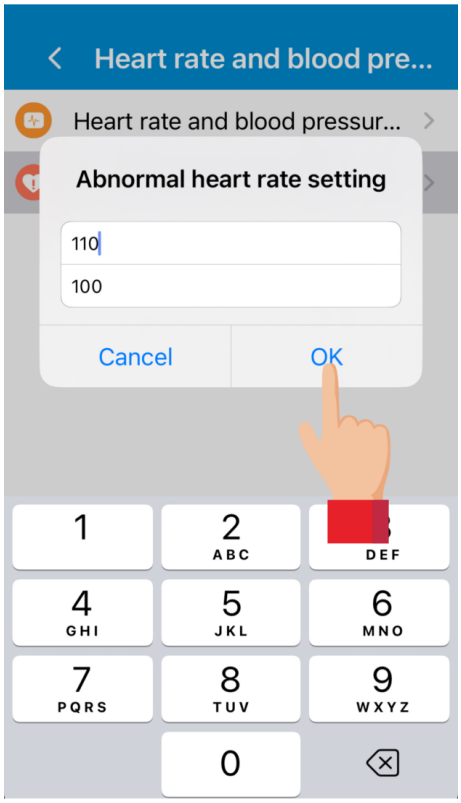
Under **Abnormal heart rate setting** kan du angi en nedre og øvre pulsgrense. AnyTracking kan varsle når armbåndets anslag ligger utenfor grensene. Funksjonen er til generell orientering.

Still inn pulsgrenser

1. Åpne **puls og blodtrykk** under **Health**.
2. Velg **Abnormal heart rate setting**.



3. Angi **øvre og nedre pulsgrense** i de to feltene.
4. Lagre innstillingen med **OK**.



Pulsvarsel. AnyTracking kan varsle hvis armbåndet registrerer en verdi over øvre eller under nedre grense.

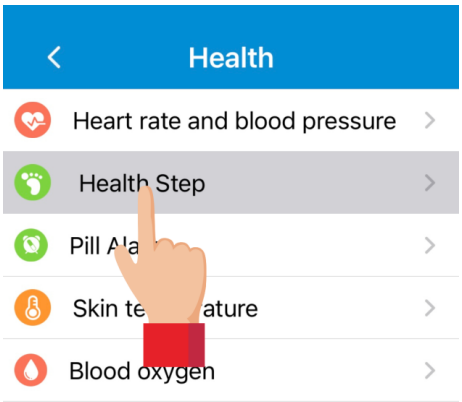
17 · Skritteller

Skritteller

Under **Health Step** i AnyTracking ser du dagens skritt samt anslått distanse og kaloriforbruk.

Armbåndets bevegelsessensor teller skritt. Tallet oppdateres omtrent **hvert tiende minutt** uavhengig av andre funksjoner.

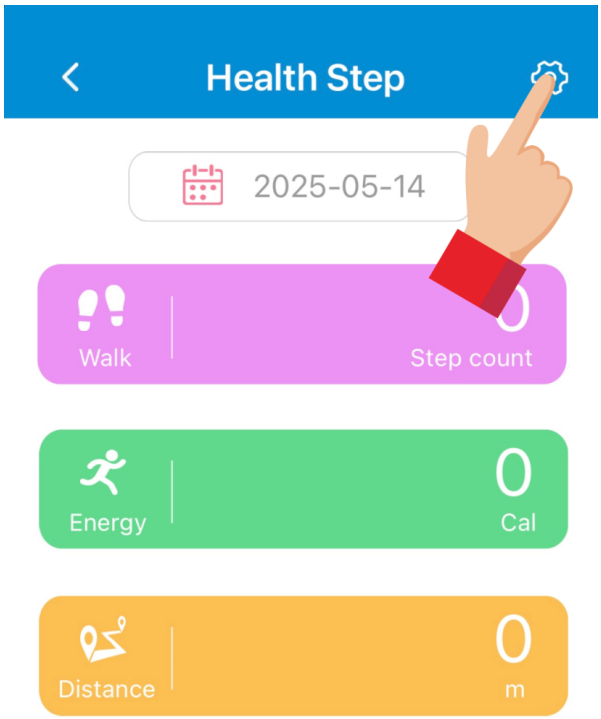
Slå på **Step switch** for å registrere skritt.



Se skritt, distanse og anslått kaloriforbruk

Under **Health Step** vises disse opplysningene.

- **Step count** viser antall registrerte skritt.
- **Distance** viser anslått distanse.
- **Energy** viser anslått kaloriforbruk.



Still inn skrittelleren

Åpne skrittellerens innstillinger med **tannhjulet øverst til høyre**.

Her kan du gjøre følgende.

- Angi brukerens **skrittlengde i cm**.
- Angi **kroppsvekten i kg** til appens beregninger av aktivitet og kaloriforbruk.
- Slå skrittelleren av eller på med **Step switch**.

Step switch

Grønt betyr at skrittelleren er på og **grått** at den er av.

Skrittlengde

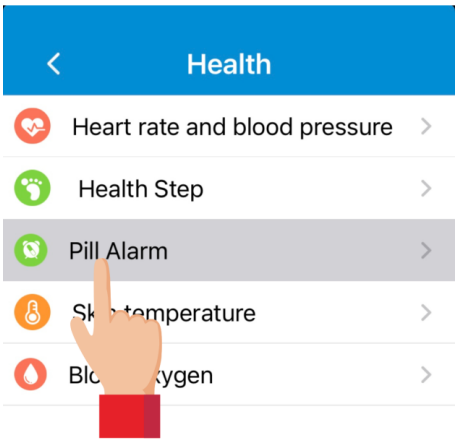
Eksemplene i veiledningen bruker **65 cm** eller **75 cm** som utgangspunkt. Egen skrittlengde gir et bedre grunnlag.

Mål gjerne den faktiske skrittlengden med målebånd for å forbedre beregningen.

18 · Medisinpåminnelse

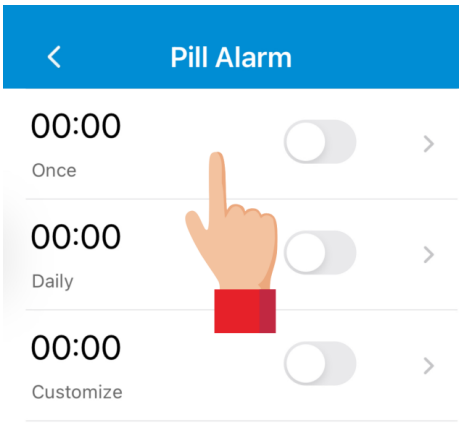
Medisinpåminnelse

Åpne **Health** → **Pill Alarm** for å stille inn opptil **tre medisinpåminnelser** etter brukerens behov.

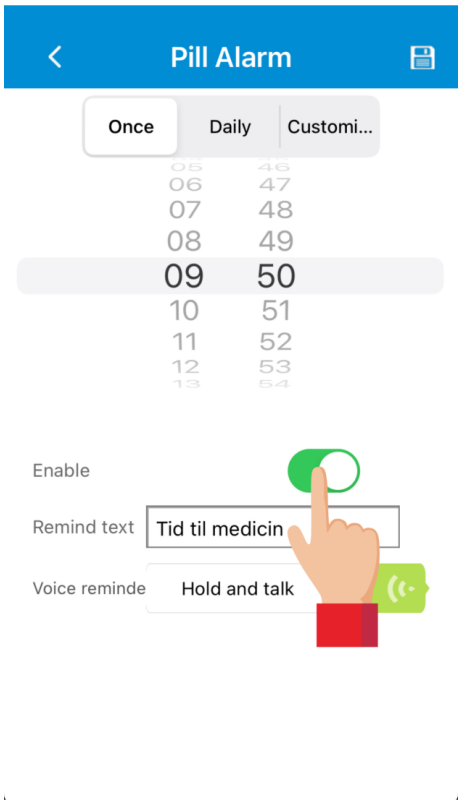


Opprett en medisinpåminnelse

Under **Pill Alarm** finnes tre plasser. Trykk på påminnelsen du vil sette opp.



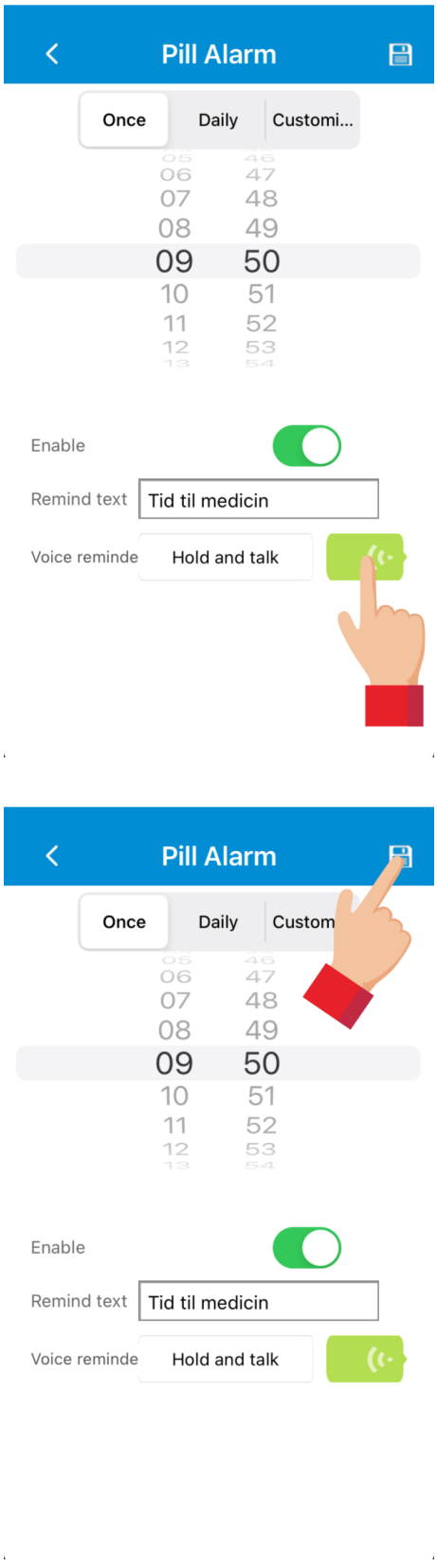
1. **Velg tid.**
   Angi når påminnelsen skal aktiveres.
2. **Velg gjentakelse.**
   Velg **Once** for én gang, **Daily** for hver dag eller tilpass dagene selv.
3. **Slå på påminnelsen.**
   Aktiver **Enable**. Grønt betyr at den er på.



Legg til tekst og en personlig talemelding

Du kan legge til både tekst og en egen talemelding til påminnelsen.

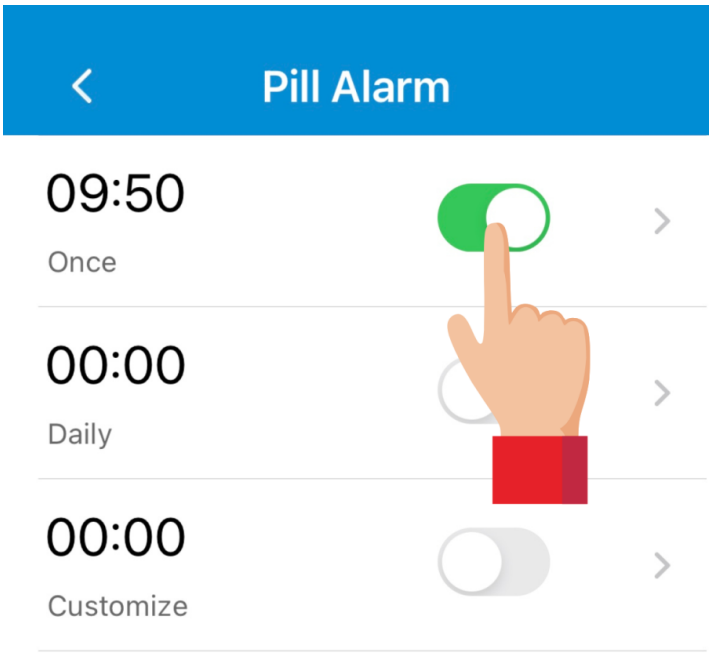
1. Skriv ønsket tekst under **Remind text**, for eksempel **«Tid for medisinen»**.
2. Hold **den lysegrønne mikrofonknappen** inne mens du spiller inn påminnelsen som skal høres.



Lagre påminnelsen

Trykk på **lagreikonet øverst til høyre** for å aktivere påminnelsen.

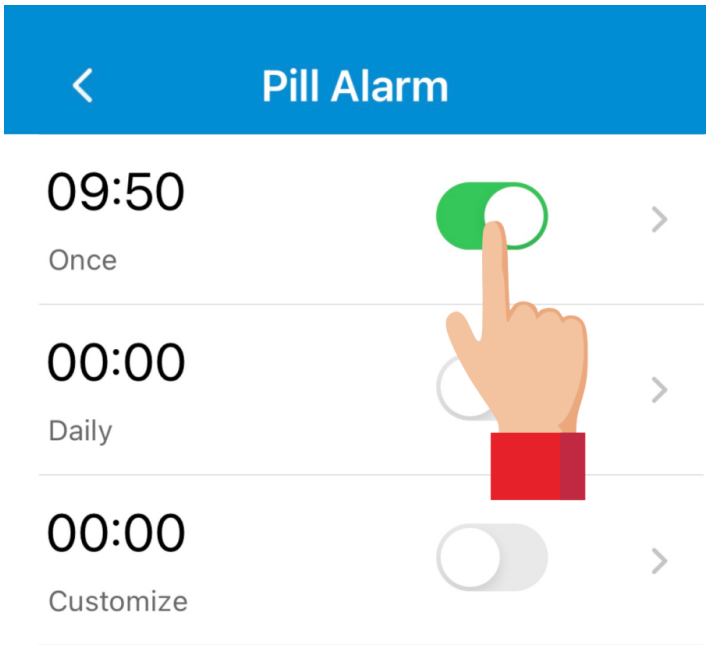
Ved valgt tidspunkt spiller armbåndet av den innspilte påminnelsen.



Slå en påminnelse på eller av

Ferdige påminnelser kan slås av eller på direkte i oversikten.

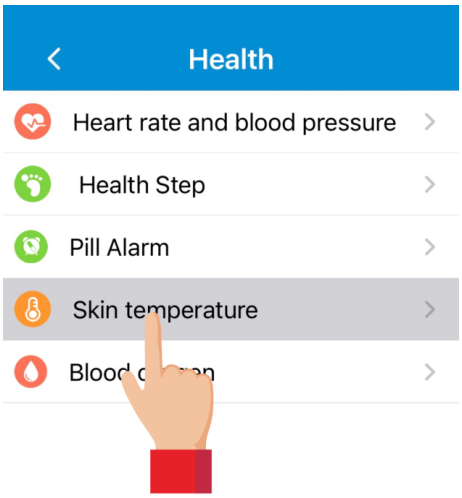
Trykk på bryteren ved påminnelsen. **Grønt betyr at den er aktiv.**



19 · Kroppstemperatur

Kroppstemperatur

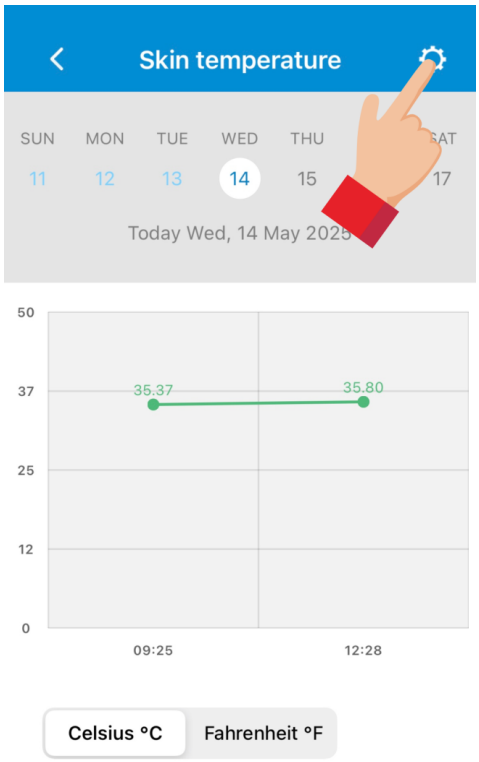
Åpne **Health** → **Skin temperature** for å se armbåndets avlesninger av hudtemperatur over tid.



Se tidligere temperaturmålinger

Grafen viser de registrerte temperaturverdiene over tid.

Trykk på **tannhjulet øverst til høyre** for å starte en avlesning eller stille inn automatiske avlesninger.

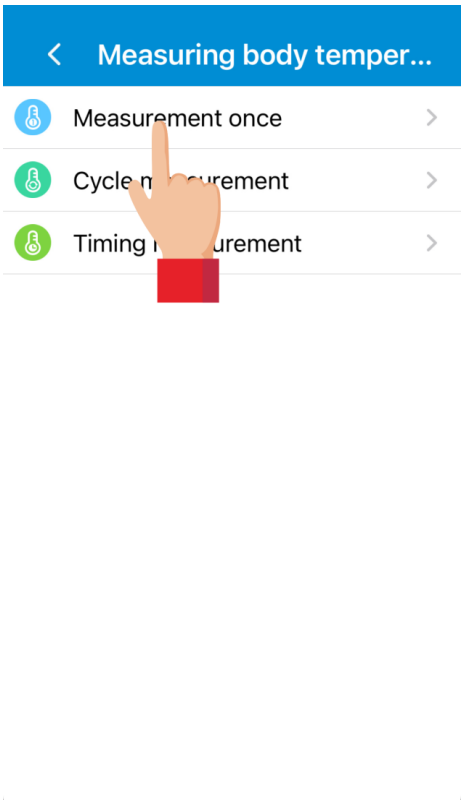


Tom graf. Første gang du åpner funksjonen, kan det mangle registrerte verdier.

Velg målemodus

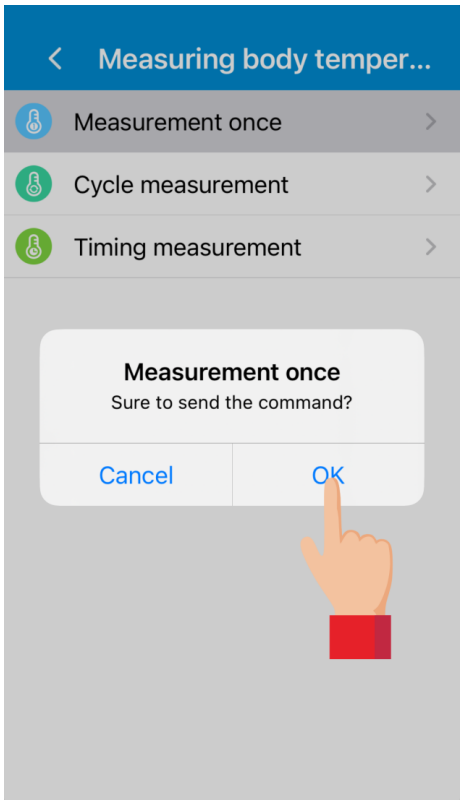
Under **Measuring body temperature** finnes tre måter å lese av temperaturen på.

- **Measurement once** gir én avlesning med en gang.
- **Cycle measurement** gir automatiske avlesninger med fast intervall.
- **Timing measurement** gir avlesninger ved bestemte klokkeslett.



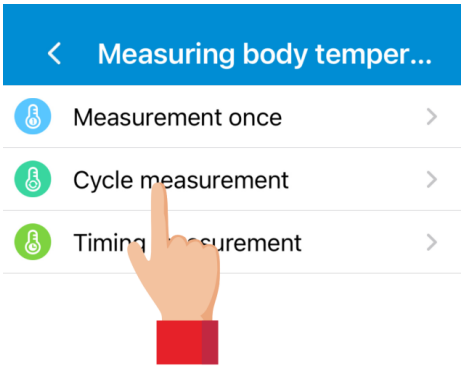
Foreta en temperaturmåling

1. Velg **Measurement once**.
2. Trykk på **OK** for å be om en ny avlesning fra armbåndet.

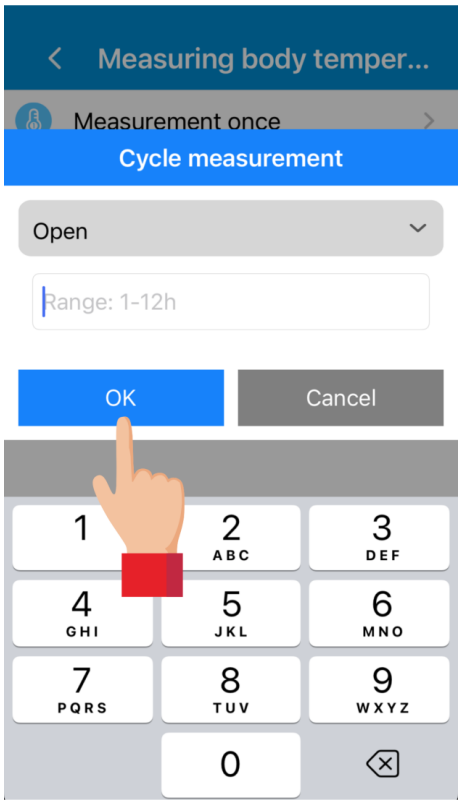


Temperaturmåling med intervall

Med **Cycle measurement** leser armbåndet automatisk av temperaturen med intervallet du velger.

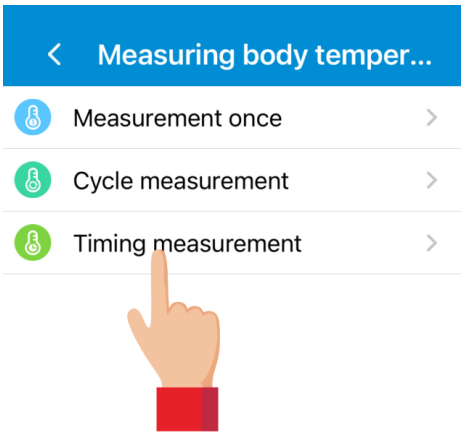


1. Velg **Open** for å slå på funksjonen.
2. Velg et intervall på **2 til 12 timer** mellom avlesningene.
3. Lagre innstillingen med **OK**.



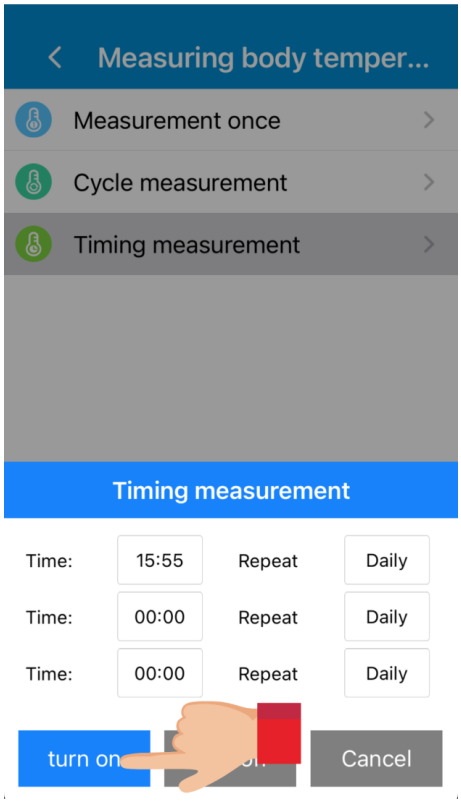
Temperaturmåling til valgte tider

Med **Timing measurement** velger du faste tider for automatisk temperaturavlesning.



1. Velg ønsket **klokkeslett** for avlesningen.

2. Velg **Daily** for hver dag eller **Once** for én gang.
3. Velg **Turn on** for å slå på funksjonen.



Om temperaturverdien

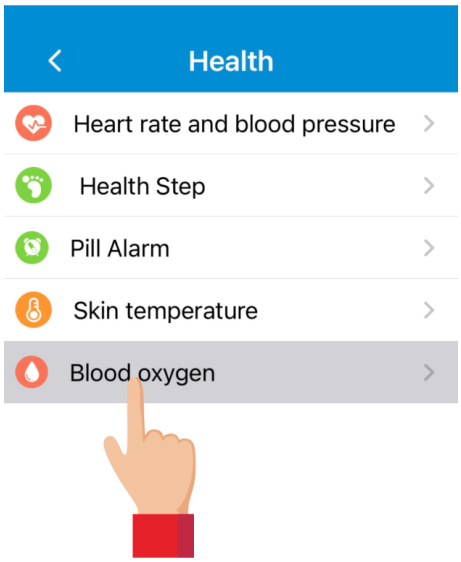
Armbåndet registrerer temperaturen ved huden. Bruk et medisinsk termometer hvis du skal vurdere feber. Verdien fra håndleddet egner seg ikke til diagnostikk.

Kroppstemperatur

20 · Oksygenmetning i blodet

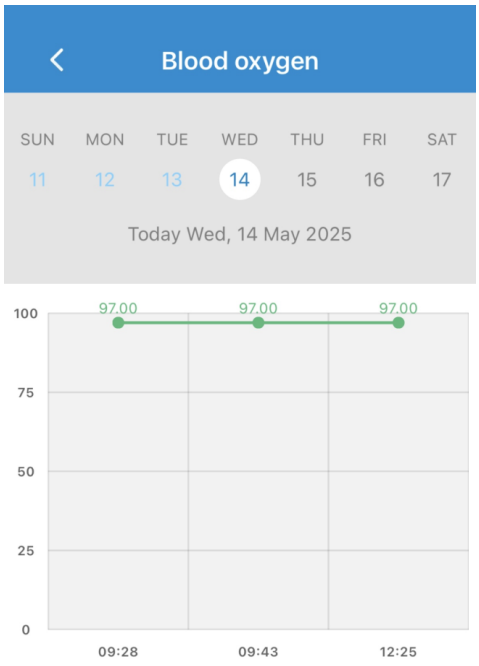
Oksygenmetning i blodet

Under **Health** → **Blood oxygen** vises armbåndets anslag for oksygenmetningen.



Se måleverdier over tid

Grafen viser registrerte verdier i **prosent (%)** med tidspunkter gjennom dagen.



Unit:%

Om avlesningen

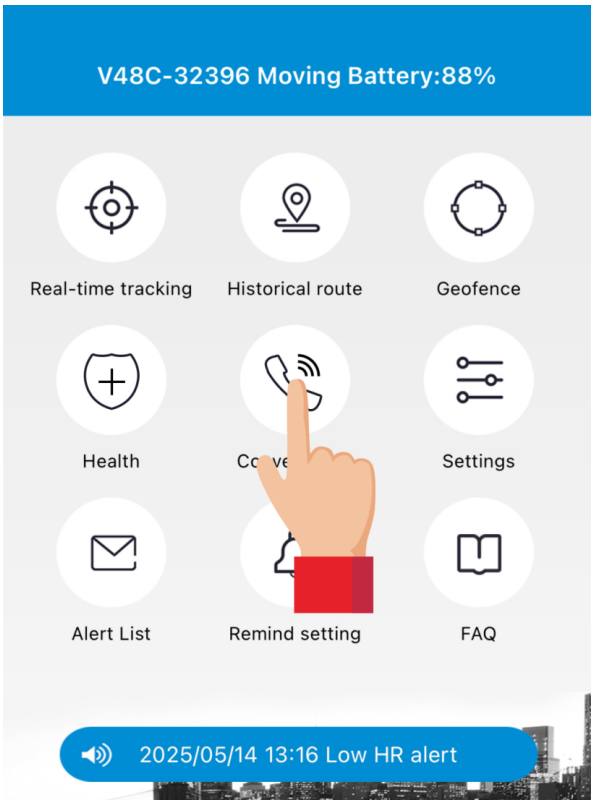
Armbåndets anslag for oksygenmetning gir bare generell informasjon. Til medisinsk vurdering trengs egnet utstyr og råd fra helsepersonell.

Kroppstemperatur

21 · Anrop og talemeldinger

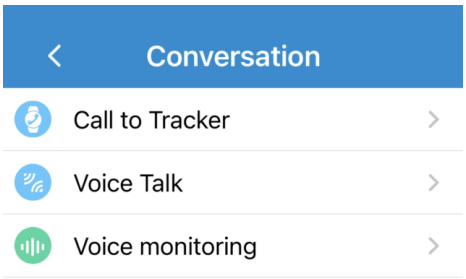
Anrop og talemeldinger

Under **Conversation** kan du ringe armbåndet og sende eller motta talemeldinger i AnyTracking.



Under **Conversation** finner du disse funksjonene.

- **Call to Tracker** ringer armbåndet direkte fra telefonen.
- Med **Voice Talk** kan du sende og lytte til talemeldinger mellom AnyTracking og armbåndet.
- **Voice monitoring** er deaktivert på denne modellen og kan ikke brukes.



Før du ringer armbåndet

Lagre armbåndets SIM-telefonnummer under **Settings → About the device → Device phone number** før du bruker **Call to Tracker**. Se **Om enheten** lenger frem.

Funksjonene beskrives i avsnittene nedenfor.

Kroppstemperatur

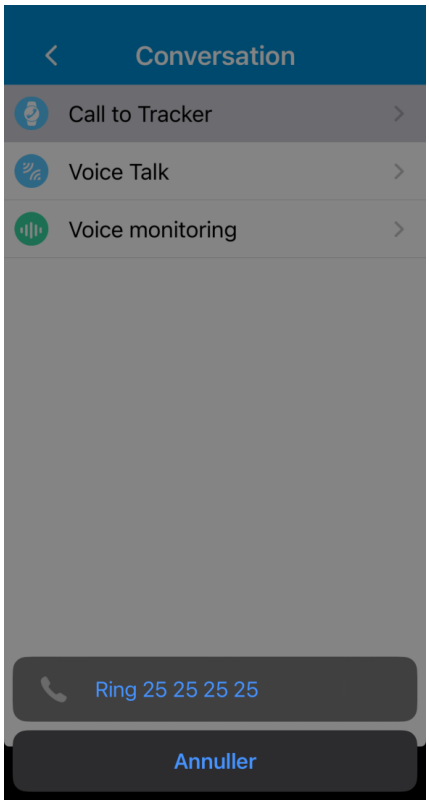
22 · Ring til armbåndet

Ring til armbåndet

Åpne **Conversation** → **Call to Tracker** for å ringe fra telefonen til armbåndet og snakke med brukeren.

Foreta et anrop

1. Åpne **Conversation** i AnyTracking.
2. Velg **Call to Tracker**.
3. Trykk på **Ring [telefonnummer]** nederst på skjermen for å ringe.



Hvis Call to Tracker ikke virker

Angi først armbåndets telefonnummer under **Settings → About the device → Device phone number** slik at appen vet hvilket nummer den skal ringe. Se **Om enheten**.

Telefonsvarer ved SOS-anrop

Et anrop **fra armbåndet** kan regnes som besvart hvis en telefonsvarer tar det, også ved SOS. Linjen kan da være opptatt i opptil **30 minutter**.

Mens linjen er opptatt, kan armbåndet ikke motta et nytt anrop. Be SOS-kontaktene **slå av telefonsvareren** hvis den avbryter ringerekken. Mobiloperatøren kan hjelpe.

Kroppstemperatur

23 · Talemeldinger

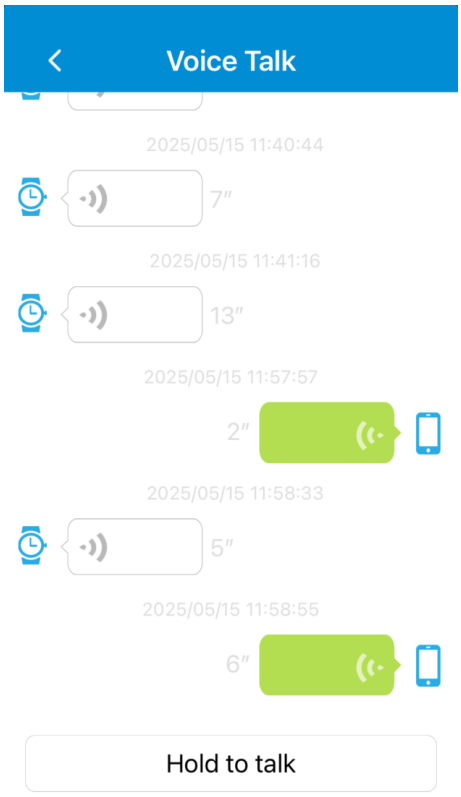
Talemeldinger

Velg **Conversation** → **Voice Talk** for å sende og motta talemeldinger mellom AnyTracking-appen og armbåndet.

Lytt til meldinger fra armbåndet

Her kan pårørende høre meldinger som brukeren har spilt inn og sendt fra armbåndet.

Det kan være en melding om hvordan dagen går, eller at brukeren er på vei ut.



Send en talemelding til armbåndet

1. Hold **Hold to talk** inne mens du spiller inn meldingen.
2. Slipp når du er ferdig for å sende meldingen til armbåndet.
3. Armbåndet spiller en kort melodi når meldingen er mottatt.
4. For å lytte **trykker brukeren to ganger på den grønne mikrofonknappen**.



Kroppstemperatur

24 · Lydovervåking

Lydovervåking (deaktivert)

Voice monitoring kan vises under **Conversation** i AnyTracking. Funksjonen er deaktivert på dette armbåndet.

Modellstøtte. Armbåndet støtter ikke denne funksjonen. At den mangler, tyder derfor ikke på feil.

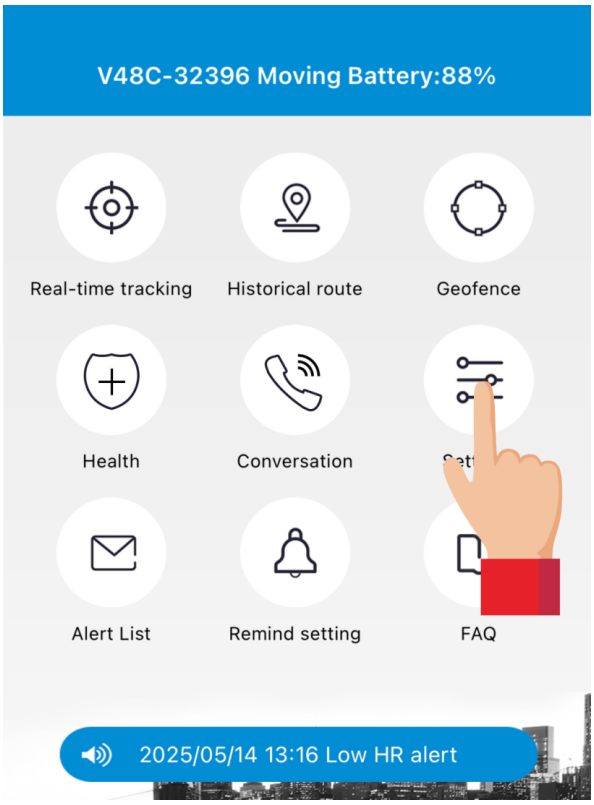
Kroppstemperatur

25 · Innstillinger

Innstillinger

Under **Settings** i AnyTracking finner du de fleste innstillingene for GPS-armbåndet.

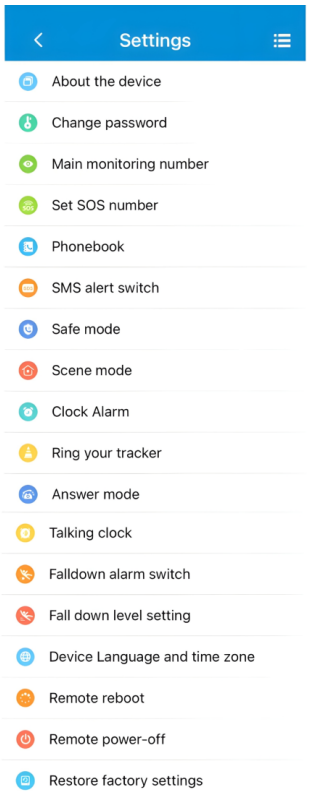
Armbåndet må være **tilkoblet** for at du skal kunne endre innstillinger i appen.



Hva kan stilles inn?

Under **Settings** finner du disse funksjonene.

- Se og rediger opplysninger om armbåndet.
- Bytt passord for AnyTracking.
- Lagre **SOS-numre** og kontakter i telefonboken.
- Slå funksjoner og alarmer av eller på.
- Still inn vekkealarm og anropsfunksjoner.
- Aktiver og juster fallalarmen.
- Still inn språk og tidssone
- Start armbåndet på nytt eller gjenopprett fabrikkinnstillingene.



Nedenfor ser du hva hver innstilling gjør.

26 · Om enheten

Om enheten

Under **About the device** kan du se enhetsopplysninger og endre grunninnstillingene for armbåndet.

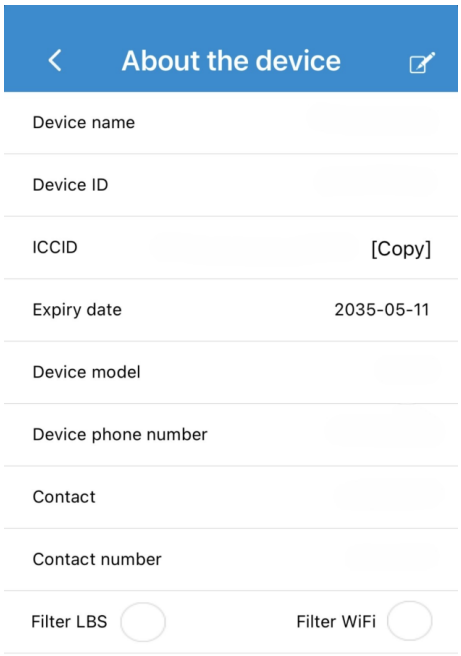
Her finner du blant annet armbåndets **Device ID**, SIM-kortets **ICCID** og modellopplysninger. Du kan også legge inn brukerens kontaktopplysninger.

Rediger opplysninger om armbåndet

Trykk på **blyanten øverst til høyre** for å redigere opplysningene.

- **Device name** – gi armbåndet et navn.
- **Device phone number** – skriv inn telefonnummeret til det aktive SIM-kortet som sitter i armbåndet.
- **Contact** – skriv inn navnet på brukeren eller kontaktpersonen.
- **Contact number** – skriv inn telefonnummeret til kontaktpersonen.

Viktig – skriv inn telefonnummeret til SIM-kortet under **Device phone number** før du bruker **Call to Tracker** til å ringe armbåndet fra AnyTracking.



Filtrer wifi- og mobilnettposisjoner i AnyTracking

Nederst under **About the device** finner du **Filter LBS** og **Filter WiFi**.

Når GPS-signalet er svakt, kan denne eldre modellen anslå posisjonen ved hjelp av mobilmaster (**LBS**) eller wifi-nett. Slike posisjoner kan være mindre nøyaktige.

Velg ett eller begge filtrene hvis du vil skjule slike posisjoner.

- **Filter LBS** – skjuler posisjoner basert på mobilmaster.
- **Filter WiFi** – skjuler posisjoner basert på wifi-nett.

En **blå markering** viser at filteret er på.

Om GPS-posisjonen

GPS gir vanligvis den mest nøyaktige posisjonen og fungerer best **utendørs med fri sikt mot himmelen**. Innendørs kan tak og vegger svekke signalet.

Med begge filtrene på kan det ta tid før en ny posisjon vises. Armbåndet må først få godt nok GPS-signal.

Lagre endringene

Trykk på **lagreikonet øverst til høyre** etter endringen.

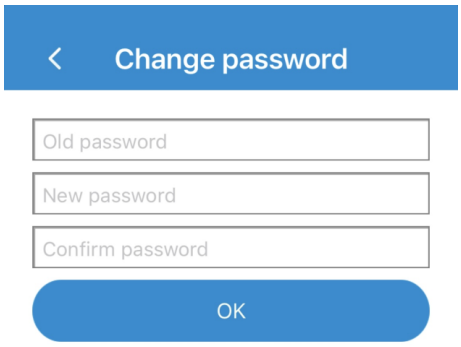
27 · Endre passord

Endre passord

Under **Change password** endrer du passordet du bruker til å logge på armbåndet i AnyTracking.

Slik bytter du passord

1. Skriv inn det gjeldende passordet i feltet **Old password**.
2. Skriv inn det nye passordet i feltet **New password**.
3. Gjenta det nye passordet i feltet **Confirm password**.
4. Trykk på **OK** for å lagre passordet.



Bytt passord ved første innlogging

Logg på med opplysningene som fulgte med armbåndet, og velg deretter et **eget passord**.

Oppbevar det nye passordet på et trygt sted, slik at du kan logge på armbåndet i AnyTracking igjen.

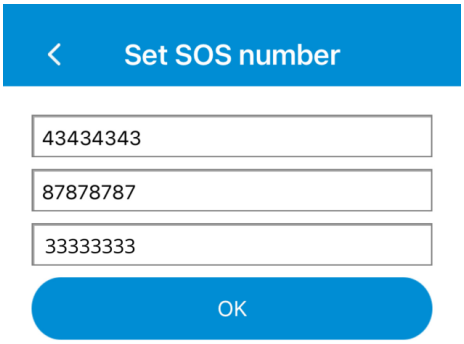
28 · Legg inn SOS-numre

Angi SOS-numre

Under **Set SOS number** kan du lagre opptil tre SOS-kontakter som armbåndet ringer ved SOS-alarm eller når oppringing ved fallalarm er aktivert.

Legg til SOS-kontakter

1. Åpne **Settings** i AnyTracking og velg **Set SOS number**.
2. Skriv inn telefonnumrene til opptil tre SOS-kontakter.
3. Legg kontaktene inn i den rekkefølgen du vil at armbåndet skal ringe dem.
4. Trykk på **OK** for å lagre SOS-numrene.





Rekkefølgen har betydning

Armbåndet ringer SOS-kontaktene **i den rekkefølgen de står på listen**. Sett personen som skal ringes først, øverst.

Slik utløser du SOS-alarmen

Hold inne **SOS-knappen** på armbåndet i omtrent fem sekunder. Armbåndet ringer deretter de lagrede SOS-numrene i valgt rekkefølge.

Hvis oppringing ved fall er aktivert, ringer armbåndet også kontaktene når **fallalarmen registrerer et fall**.



Slik fungerer SOS-anropene

- Armbåndet ringer kontaktene **én om gangen**.
- Hvis ingen svarer, går armbåndet gjennom listen **to ganger**.
- Hvert oppringingsforsøk varer i ca. **20 sekunder**.
- Hvis SMS-varsling er aktivert, får den første kontakten en **SMS** når SOS-anropet ikke besvares.

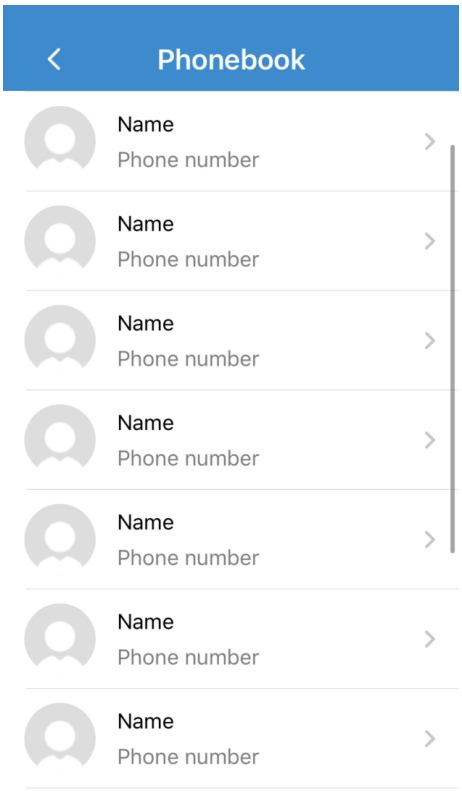
Telefonsvarer ved SOS-anrop

En telefonsvarer kan få armbåndet til å tolke samtalen som besvart. Da ringer det ikke neste kontakt. Avtal om mulig å **slå av telefonsvareren**, og prøv ringerekkefølgen sammen.

29 · Telefonbok

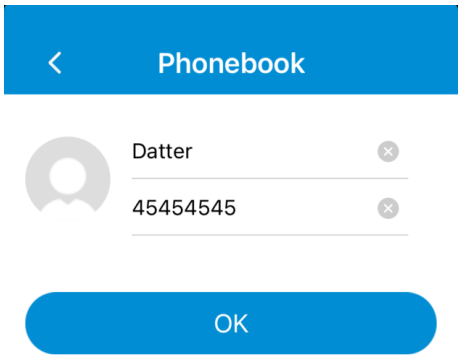
Telefonbok

Under **Phonebook** lagrer du kontakter som armbåndet kan ringe. Telefonboken brukes også til **knapp 1 og 2**, **automatisk svar** og **sikker modus**.



Legg til en kontaktperson

1. Trykk på et ledig felt i **Phonebook**.
2. Skriv inn kontaktens **navn** og **telefonnummer**.
3. Trykk på **OK** for å lagre kontakten.



Knapp 1 og 2 ringer de to første kontaktene

- **Den første kontakten** i telefonboken knyttes til **knapp 1** på armbåndet.
- **Den andre kontakten** i telefonboken knyttes til **knapp 2** på armbåndet.

Telefonbok og sikker modus

Når **Safe mode** er slått på under **sikker modus**, kommer bare numre fra telefonboken gjennom til denne eldre modellen.

Telefonboken brukes også til **automatisk svar**. Lagre nummeret først hvis armbåndet skal besvare samtaler fra den personen automatisk.

Telefonboken og SOS-numrene

- **Telefonboken** brukes til knapp 1 og 2, sikker modus og automatisk svar.
- **SOS-numrene** tilhører de opptil tre personene armbåndet ringer ved SOS-alarm og, hvis oppringing er aktivert, ved fallalarm.

Telefonbok

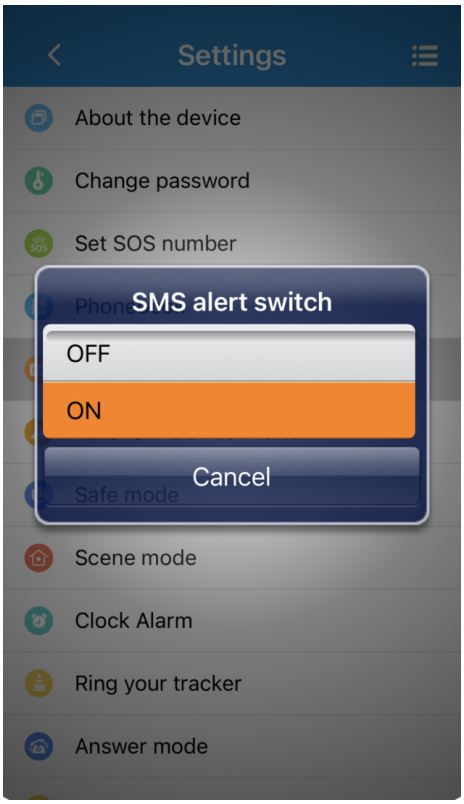
30 · SMS-varsler

SMS-varsler

Under **SMS alert switch** velger du om armbåndet skal sende SMS til den første SOS-kontakten når et SOS-anrop ikke besvares.

Slå SMS-varsler på eller av

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **SMS alert switch**.
3. Velg **ON** for å slå på SMS-varsling eller **OFF** for å slå den av.



Merk – hvis varsling er slått på, får den første SOS-kontakten en SMS når SOS-anropet ikke besvares.

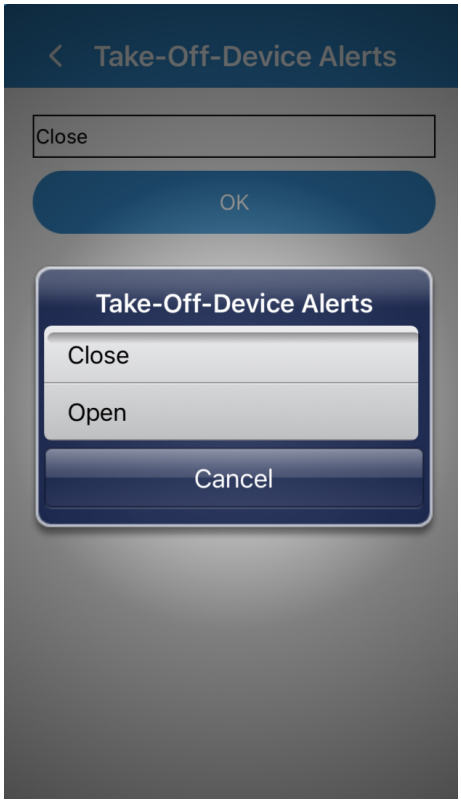
31 · Varsel når armbåndet tas av

Varsel når armbåndet tas av

Under **Take-Off-Device Alerts** velger du om armbåndet skal varsle når det registrerer at det blir tatt av håndleddet.

Slå varsel ved avtakning på eller av

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Take-Off-Device Alerts**.
3. Velg **Open** for å slå på varslingen eller **Close** for å slå den av.
4. Lagre innstillingen med **OK**.



Tips – avtal med den som bruker armbåndet, om dere ønsker varsel når det tas av.

Varsel når armbåndet tas av

32 · Sikkerhetsmodus

Sikkerhetsmodus

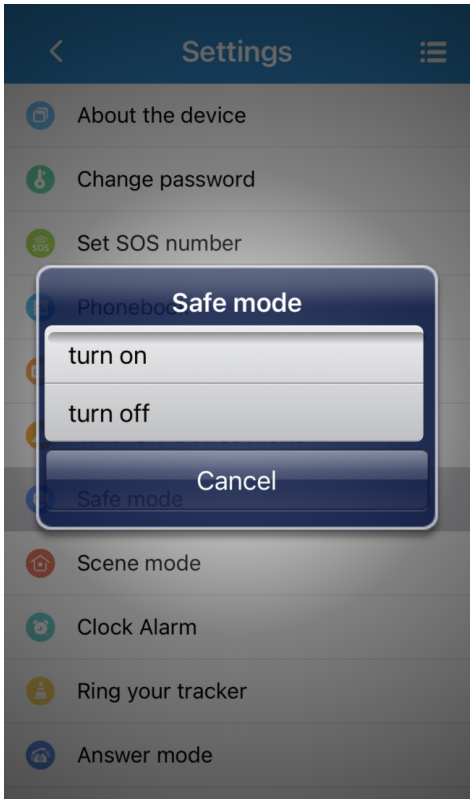
Under **Safe mode** velger du hvilke numre som får ringe armbåndet.

Når modusen er på, slipper **bare numre i armbåndets telefonbok** gjennom.

Slå sikker modus på eller av

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.

2. Velg **Safe mode**.
3. Velg **Turn on** for å slå på sikker modus eller **Turn off** for å slå den av.



Viktig

Lagre først alle som skal kunne ringe armbåndet, i **telefonboken**. Når sikker modus er på, sperres andre numre.

Varsel når armbåndet tas av

33 · Ringelyd og vibrasjon

Ringelyd og vibrasjon

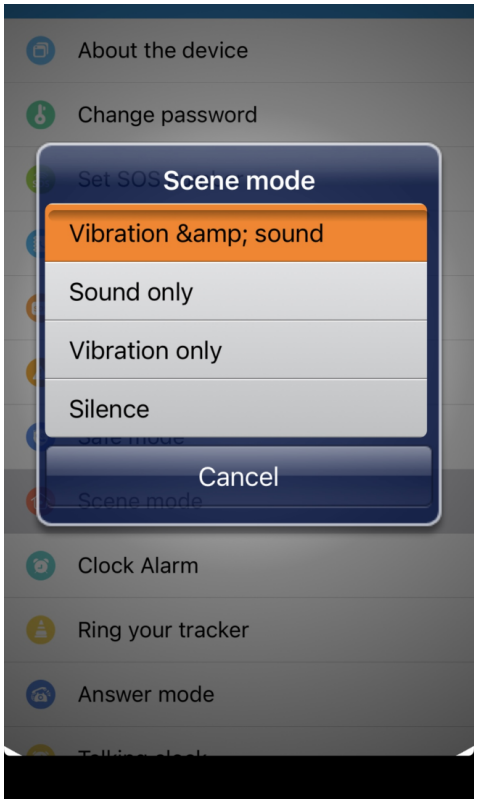
Under **Scene mode** velger du hvordan armbåndet varsler om innkommende samtaler.

Slik merker du at noen ringer

Du kan velge mellom følgende moduser.

- **Vibration & sound** – armbåndet vibrerer og spiller av en ringetone.
- **Sound only** – bare ringetone.
- **Vibration only** – bare vibrasjon.

- **Silence** – armbåndet er lydløst og vibrerer ikke ved anrop.



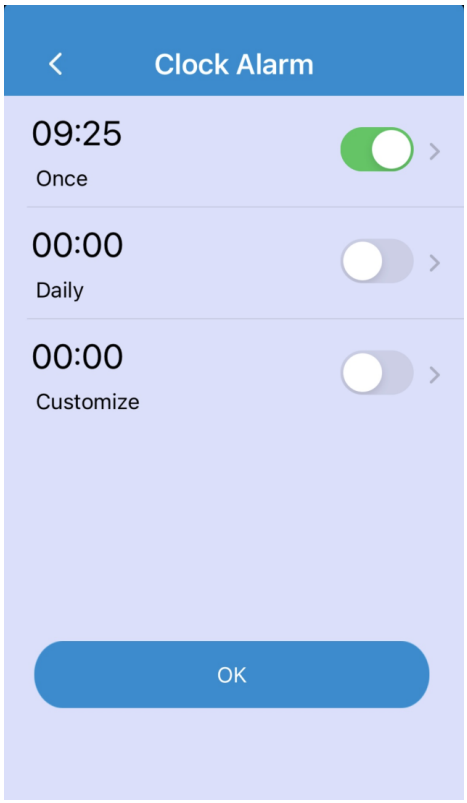
34 · Vekkerklokke

Vekkerklokke

Under **Clock Alarm** kan du legge inn en påminnelse på armbåndet, for eksempel om en avtale.

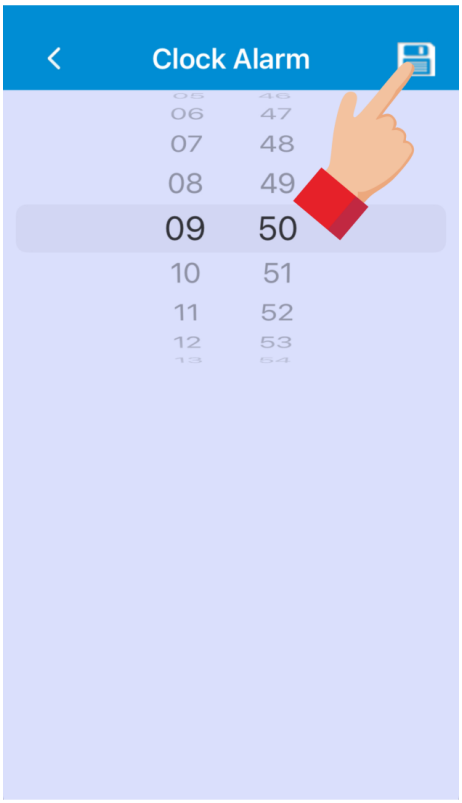
Opprett en alarm

1. Åpne **Settings** i AnyTracking og velg **Clock Alarm**.
2. Trykk på ett av de tre alarmfeltene.
3. Velg **klokkeslett**.
4. Velg hvordan alarmen skal gjentas.
   - **Once** – alarmen går én gang.
   - **Daily** – alarmen gjentas hver dag.
   - **Customize** – velg selv når alarmen skal gjentas.



Lagre alarmen

Når du har valgt tid og gjentakelse, trykker du på **lagreikonet øverst til høyre**.



Merk – en grønn knapp ved alarmen viser at den er aktivert. Alarmen går bare når den er

slått på.

Vekkerklokke

35 · Finn armbåndet med lyd

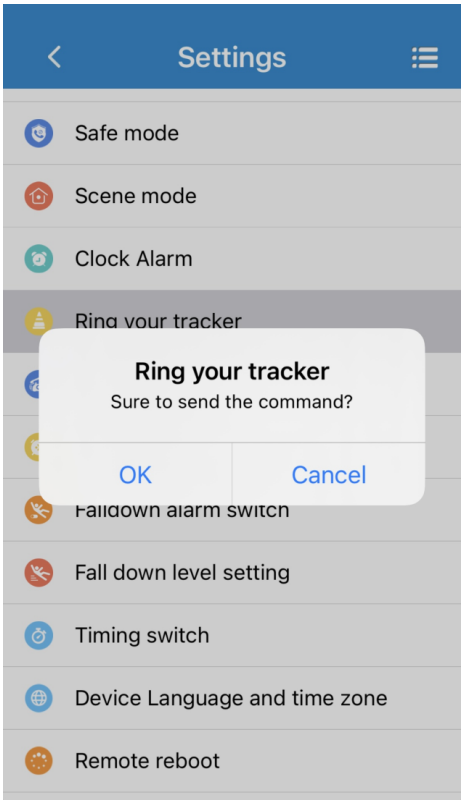
Finn armbåndet med lyd

Med **Ring your tracker** kan du få armbåndet til å ringe, slik at du lettere finner det.

Dette er nyttig hvis du har lagt fra deg armbåndet et sted hjemme.

Spill av en ringelyd på armbåndet

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Ring your tracker**.
3. Trykk på **OK** for å sende kommandoen til armbåndet.
4. Lytt etter ringetonen fra armbåndet.



Merk – armbåndet må være påslått og tilkoblet for å motta kommandoen fra AnyTracking.

36 · Svarmodus

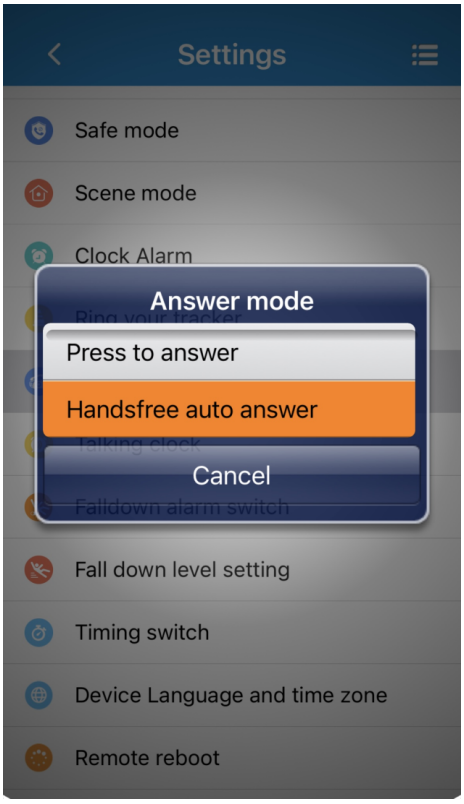
Svarmodus

Under **Answer mode** velger du hvordan innkommende anrop skal besvares.

Velg hvordan anrop skal besvares

Du kan velge mellom to innstillinger.

- **Press to answer** – den som bruker armbåndet, svarer selv med den grønne mikrofonknappen.
- **Handsfree auto answer** – armbåndet besvarer anrop fra godkjente kontakter automatisk. Avtal dette med den som bruker armbåndet, før dere slår på funksjonen.



Når automatisk svar er på

Handsfree auto answer fungerer bare for numre i **telefonboken**. Lagre nummeret til kontakten hvis anrop skal besvares automatisk.

Svarmodus

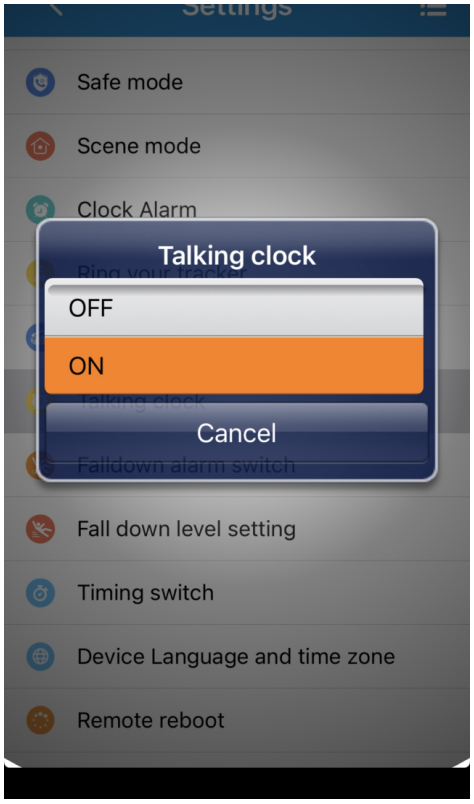
37 · Talende klokke

Talende klokke

Under **Talking clock** kan du slå av eller på opplesing av klokkeslettet.

Slå talende klokke på eller av

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Talking clock**.
3. Velg **ON** for å slå på funksjonen eller **OFF** for å slå den av.



Hør klokkeslettet

Når **Talking clock** er aktivert, leser armbåndet opp klokkeslettet ved et **kort trykk på SOS-knappen**.

Merk – hold SOS-knappen inne for å utløse en SOS-alarm. Et kort trykk leser opp klokkeslettet hvis talefunksjonen er på.

Svarmodus

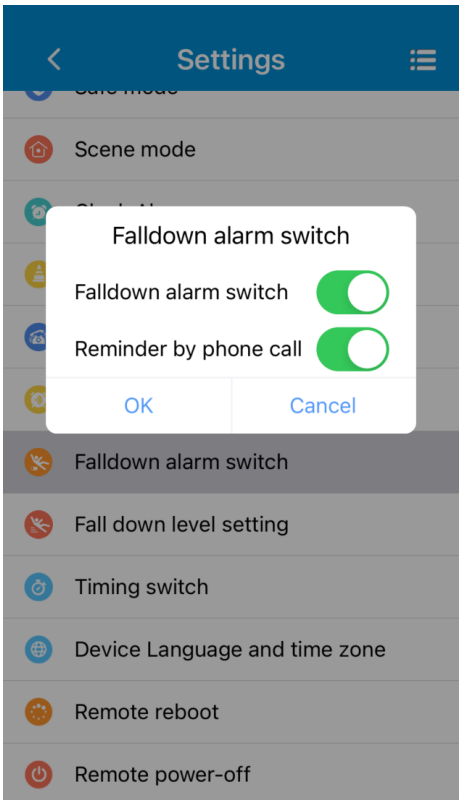
38 · Fallalarm

Fallalarm

Under **Falldown alarm switch** kan du slå på fallalarmen og velge om armbåndet skal ringe SOS-kontaktene ved et registrert fall.

Slå på fallalarmen

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Falldown alarm switch**.
3. Slå på **Falldown alarm switch** for å aktivere fallregistrering.
4. Slå på **Reminder by phone call** hvis armbåndet skal ringe de lagrede SOS-kontaktene når det registrerer et fall.
5. Lagre innstillingen med **OK**.



Viktig

Både **Falldown alarm switch** og **Reminder by phone call** må være på dersom armbåndet skal ringe pårørende ved et registrert fall.

Juster følsomheten separat under **Falldown level setting**. Se avsnittet **Fallalarmens følsomhet**.

39 · Still inn følsomheten til fallalarmen

Fallalarmens følsomhet

Under **Falldown level setting** justerer du hvor følsom fallalarmen skal være.

Velg følsomhetsnivå

I den eldre AnyTracking-versjonen som vises her, går skalaen fra **Level 0 til Level 6**.

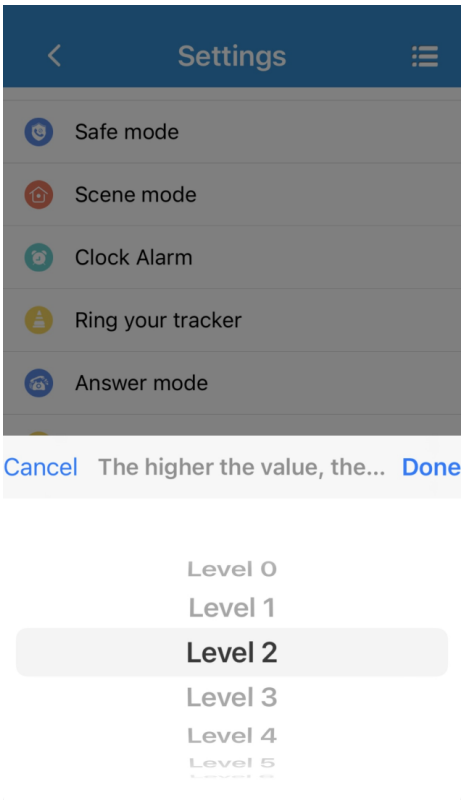
- **Level 0** – høyest følsomhet på denne skalaen.
- **Level 1–5** – gradvis lavere følsomhet.
- **Level 6** – lavest følsomhet.

Velg et egnet intervall

Hvis armbåndet viser **Level 2 eller Level 3**, kan dere begynne der og følge med på hvordan det fungerer i hverdagen. Prøv SOS-anropsrekken med kontaktene på forhånd. Ikke fremprovoser et fall for å teste alarmen.

Slik endrer du følsomheten

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Falldown level setting**.
3. Velg ønsket nivå **på skalaen som vises for armbåndet ditt**.
4. Lagre innstillingen med **Done**.



Hva fallalarmen kan registrere

Armbåndet registrerer raske bevegelser og endringer i vinkel. Det kan overse et fall eller varsle ved for eksempel en brå armbevegelse. Den som kan, bør bruke SOS-knappen hvis det trengs hjelp.

Still inn følsomheten til fallalarmen

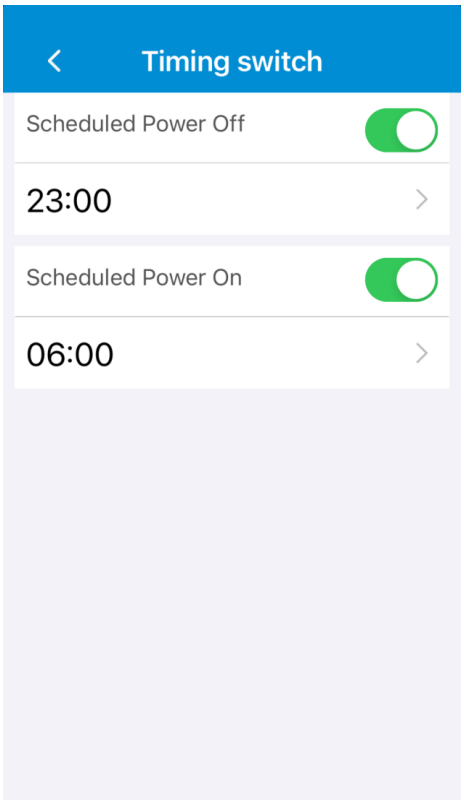
40 · Tidsstyrt av- og påslåing

Tidsstyrt av- og påslåing

Under **Timing switch** kan du stille inn når armbåndet skal slås av og på automatisk.

Still inn automatisk av- og påslåing

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Timing switch**.
3. Slå på **Scheduled Power Off** hvis armbåndet skal slås av på et fast klokkeslett.
4. Trykk på tiden under **Scheduled Power Off** og velg klokkeslett.
5. Slå på **Scheduled Power On** hvis armbåndet skal slås på igjen på et fast klokkeslett.
6. Trykk på tiden under **Scheduled Power On** og velg når armbåndet skal slås på.



Viktig

Når armbåndet er slått av, virker **verken GPS-sporing, SOS-anrop eller fallalarm**. Avtal med brukeren om en tidsstyrt avslåing passer.

Still inn følsomheten til fallalarmen

41 · Enhetsspråk og tidssone

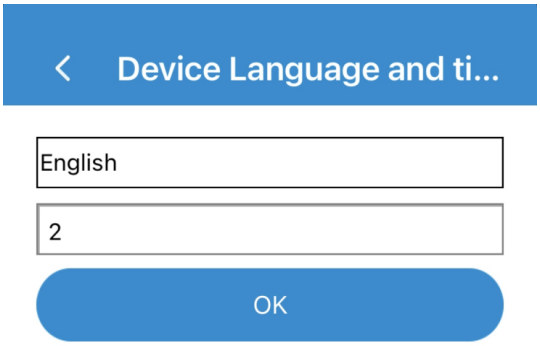
Enhetens språk og tidssone

Under **Device Language and time zone** velger du språk og tidssone for armbåndet. Innstillingen brukes blant annet i SMS-varsler fra armbåndet.

Still inn språk og tidssone

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Device Language and time zone**.
3. Velg **English** for engelsk.
4. Still inn tidssonen
   - **2** ved sommertid.
   - **1** ved vintertid.

5. Lagre innstillingen med **OK**.



Merk – i Norge gjelder **UTC+2 om sommeren** og **UTC+1 om vinteren**. Endre tidssonen i denne eldre appen når klokken stilles om.

Still inn følsomheten til fallalarmen

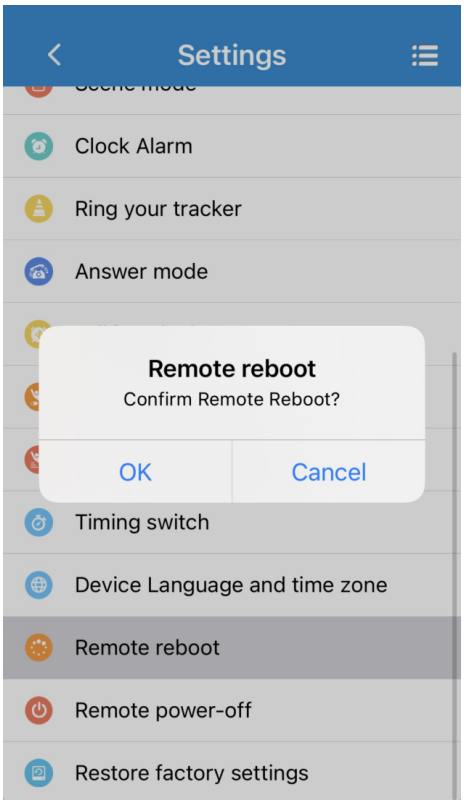
42 · Start på nytt på avstand

Start på nytt på avstand

Med **Remote reboot** kan du starte armbåndet på nytt fra AnyTracking.

Start armbåndet på nytt

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Remote reboot**.
3. Trykk på **OK** for å bekrefte omstarten.
4. Armbåndet starter så på nytt av seg selv.



Merk – armbåndet må være på og tilkoblet for å motta kommandoen. Etter en omstart kan det ta noen minutter å koble til mobilnettet igjen og få en GPS-posisjon.

Still inn følsomheten til fallalarmen

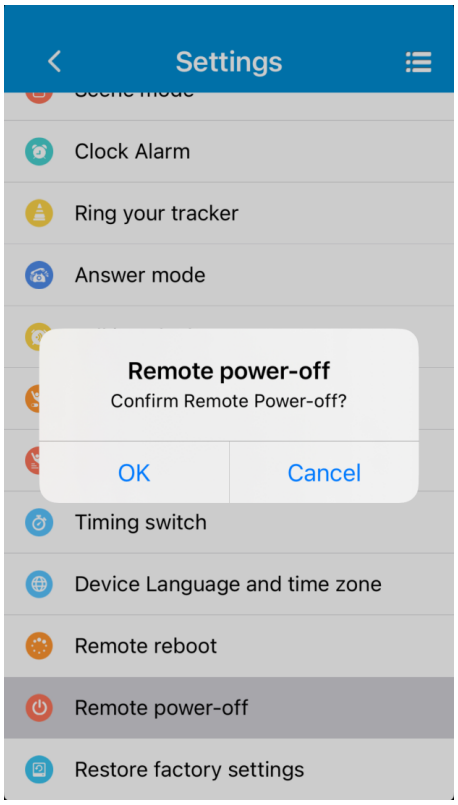
43 · Slå av på avstand

Slå av på avstand

Med **Remote power-off** kan du slå av armbåndet fra AnyTracking.

Slå av armbåndet fra appen

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Remote power-off**.
3. Trykk på **OK** for å bekrefte at du vil slå av armbåndet.
4. Armbåndet slår seg deretter av automatisk.



Viktig

Når armbåndet er slått av, virker **verken GPS-sporing, SOS-anrop eller fallalarm**. Slå det på igjen med knappen på selve enheten.

Still inn følsomheten til fallalarmen

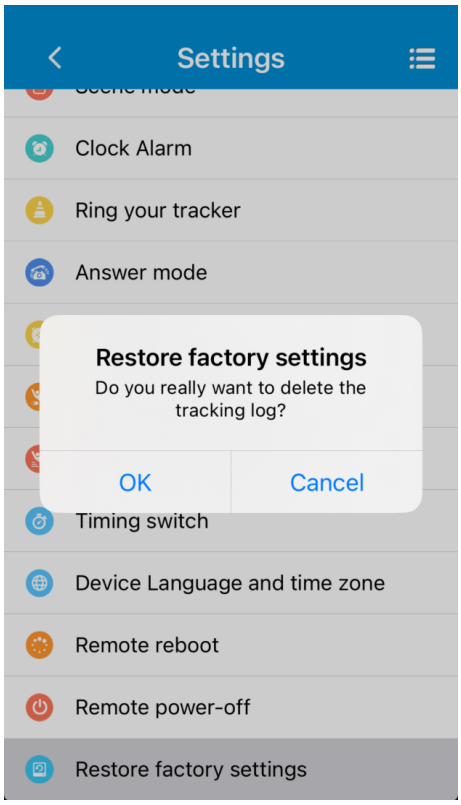
44 · Gjenopprett fabrikkinnstillingene

Gjenopprett fabrikkinnstillingene

Med **Restore factory settings** gjenoppretter du fabrikkinnstillingene. Personlige innstillinger og data på armbåndet slettes.

Tilbakestill armbåndet

1. Åpne **Settings** i AnyTracking.
2. Velg **Restore factory settings**.
3. Trykk på **OK** for å bekrefte tilbakestillingen.



Før du tilbakestiller armbåndet

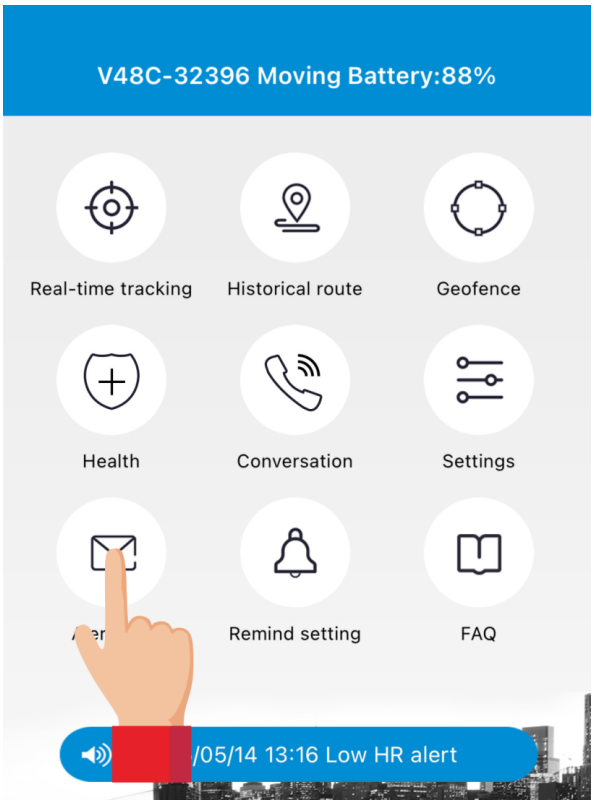
Noter SOS-numre og andre innstillinger du vil bruke igjen. En tilbakestilling til fabrikkinnstillingene sletter personlige opplysninger på armbåndet. Tilbakestill det bare hvis du er klar til å sette det opp på nytt.

Still inn følsomheten til fallalarmen

45 · Alarmhistorikk

Alarmhistorikk

Under **Alert List** finner du en oversikt over alarmer og varsler armbåndet har registrert.

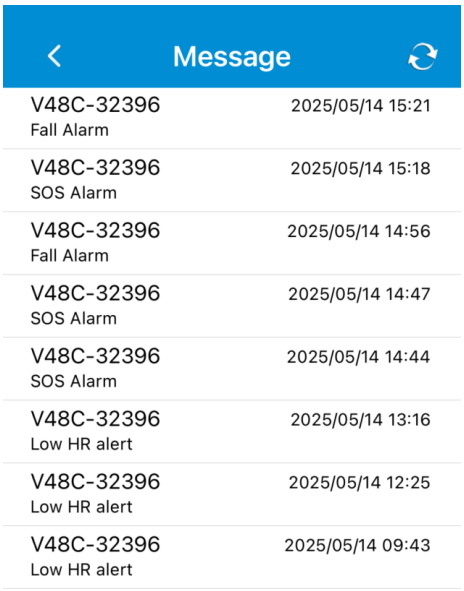


Se tidligere alarmer

Historikken viser **dato og klokkeslett** for hver registrerte alarm.

Listen viser også hva slags alarm som ble registrert. Her er noen eksempler.

- **SOS Alarm** – SOS-alarmen ble utløst.
- **Fall Alarm** – fallalarmen ble utløst.
- **Low HR alert** – armbåndet har registrert en pulsverdi under den valgte nedre grensen.



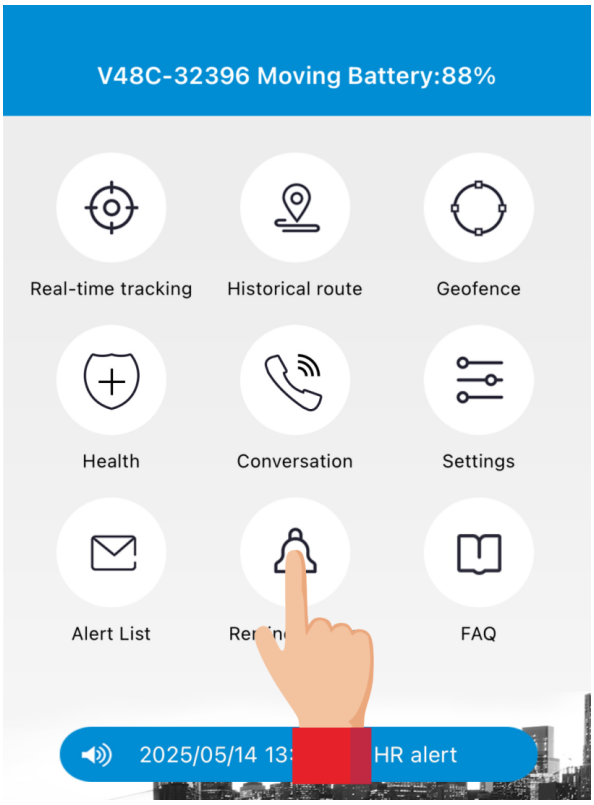
Tips – åpne historikken for å se når en alarm ble registrert og hvilken type det var.

Still inn følsomheten til fallalarmen

46 · Innstillinger for påminnelser

Innstillinger for påminnelser

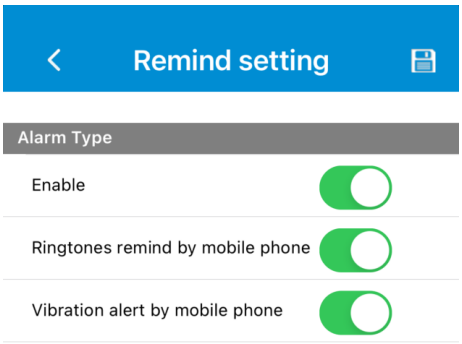
Under **Remind setting** velger du hvordan AnyTracking skal varsle deg om påminnelser og alarmer.



Velg hvordan påminnelser skal vises

Under **Remind setting** finner du disse funksjonene.

- **Enable** – slår på eller av påminnelser.
- **Ringtones remind by mobile phone** – telefonen spiller av en ringetone ved en påminnelse eller alarm.
- **Vibration alert by mobile phone** – telefonen vibrerer ved en påminnelse eller alarm.



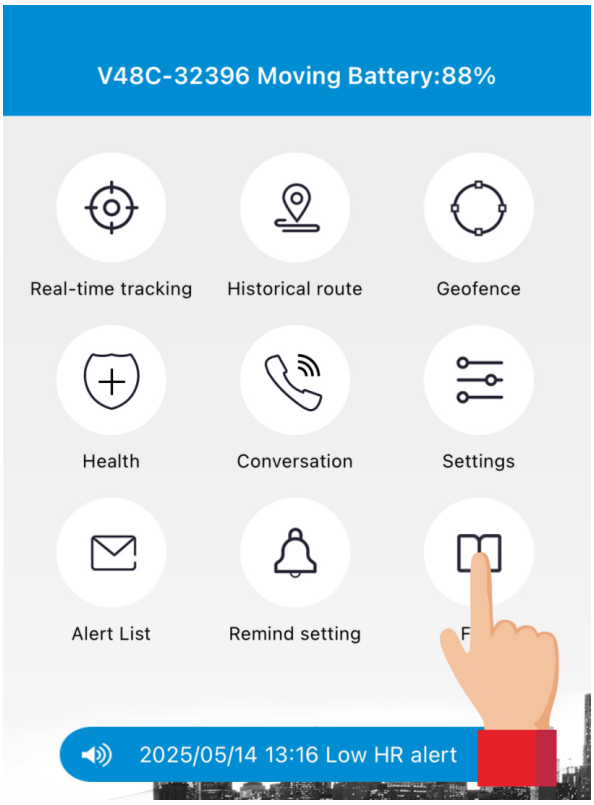
Tips – slå på både ringetone og vibrasjon hvis du vil legge bedre merke til påminnelser og alarmer.

Still inn følsomheten til fallalarmen

47 · Vanlige spørsmål i AnyTracking

Vanlige spørsmål i AnyTracking

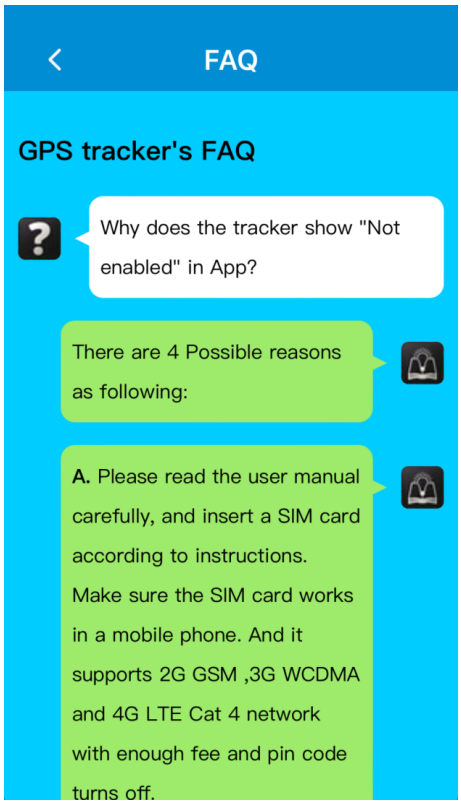
Under **FAQ** i AnyTracking finner du appens egne spørsmål og svar om sporingsenheten og funksjonene i appen.



Finn hjelp blant appens vanlige spørsmål

Trykk på **FAQ** i AnyTracking for å åpne listen over vanlige spørsmål.

Appens spørsmål og svar er på engelsk og kan gi hjelp med mobilforbindelsen, SIM-kort, GPS og andre funksjoner i AnyTracking.



Vil du ha hjelp på norsk?

Lenger ned på siden svarer vi på vanlige spørsmål om GPS-armbåndet. Du kan også skrive til Qsmart på norsk.