Qsmart · HJÄLP MED DIN PRODUKT

GPS-armband

Bruksanvisning – 4G GPS-armband för äldre med fallarm, samtalsfunktion och SOS

- SIM-kort krävs
- Uppladdningsbart batteri
- AnyTracking-appen



GPS
Position i appen

SOS
Samtal och falldetektering

Svensk bruksanvisning · Version 22.11.2026

Läs även den uppdaterade guiden på qsmart.dk

Hitta i guiden

Välj ett avsnitt. Ordningen är densamma som i guiden på webbplatsen.

01 · Aktivera SIM-kortet **5**
02 · Sätt i SIM-kortet **5**
03 · Så tolkar du indikatorlamporna **8**
04 · Ställ in appen **8**
05 · Så använder du armbandet **10**
06 · SOS-knapp **12**
07 · Knapparna 1 och 2 13
08 · Mikrofonknapp 14
09 · AnyTracking-appen **15**
10 · GPS-spårning i realtid 17
11 · Positionshistorik **19**
12 · Geofence (trygghetszon) 22
13 · Skapa en trygghetszon 25
14 · Hälsomätningar 28
15 · Puls och blodtryck 30
16 · Avisering vid puls utanför valt intervall 33
17 · Stegräknare **35**
18 · Läkemedelspåminnelse **37**
19 · Kroppstemperatur **42**
20 · Blodets syremättnad 47
21 · Samtal och röstmeddelanden 49
22 · Ring till armbandet 50
23 · Röstmeddelanden 51
24 · Ljudövervakning 53
25 · Inställningar 53
26 · Om enheten **55**
27 · Ändra lösenord **57**
28 · Ange SOS-nummer **58**

29 · Telefonbok **60**
30 · SMS-aviseringar 62
31 · Larm när armbandet tas av **62**
32 · Säkerhetsläge 63
33 · Ringsignal och vibration 64
34 · Väckarklocka **65**
35 · Hitta armbandet med ljud 67
36 · Svarsläge **68**
37 · Talande klocka 69
38 · Fallarm 70
39 · Ställ in fallarmets känslighet **71**
40 · Schemalagd på- och avstängning 72
41 · Enhetens språk och tidszon 73
42 · Starta om på distans 74
43 · Stäng av på distans 75
44 · Återställ fabriksinställningarna 76
45 · Larmhistorik 77
46 · Inställningar för påminnelser 79
47 · Vanliga frågor i AnyTracking 81

Innan du börjar

Viktigt innan du börjar

Innan du använder produkten

Prova larmet efter installationen. Kontrollera SIM-kort, appanslutning och valda funktioner. Prova tillsammans med kontaktpersonerna att **SOS-knappen och fallarmets inställningar** fungerar som avsett.

Ansvarsfriskrivning. Vi ansvarar inte för uteblivna larm eller funktionsstörningar som beror på felaktig inställning, utebliven aktivering eller avvikelser från bruksanvisningen. Som köpare ansvarar du för att produkten är rätt inställd och testad före användning.

Bruksanvisning

Öppna valfritt avsnitt via menyn. Första gången bör du **börja med första punkten och följa stegen i ordning**.

Den här guiden gäller det äldre GPS-armbandet med 4G för AnyTracking. Det stöder **2G och 4G där kompatibla nät finns** och har **GPS-positionering**, **SOS-knapp** och **automatiskt fallarm**. Kontrollera vilken app som hör till din modell.

Armbandet bärs på handleden. Med användarens medgivande kan närstående se armbandets position via **GPS**. Med **samtalsfunktionen** kan användaren nå sina kontakter.

Armbandet kan ge äldre personer, personer med demens och andra en enkel möjlighet att nå en närstående. Gå igenom användningen tillsammans.

Kom i gång

Följ bruksanvisningen steg för steg

Följ anvisningarna nedan i ordning och läs hela avsnittet **innan du utför steget**.

Börja med **Aktivera SIM-kortet**. Fortsätt sedan med **Sätt i SIM-kortet**, **Indikatorlampor**, **Ställ in appen** och **Använd armbandet**.

01 · Aktivera SIM-kortet

Aktivera SIM-kortet

Kontrollera att SIM-kortet är aktivt och stöder de mobilfunktioner som din modell använder. Följ operatörens anvisningar för aktivering och sedan modellens anvisningar för att sätta i kortet. Har du redan ett danskt Qsmart-abonnemang hanterar du det under Mitt konto hos Qsmart.

02 · Sätt i SIM-kortet

Sätt i SIM-kortet

Läs igenom alla steg innan du sätter i SIM-kortet.

1. **Aktivera SIM-kortet.** Kontrollera att kortet är aktivt innan du sätter i det. Se **Aktivera SIM-kortet**.
2. **Stäng av armbandet** innan du sätter i SIM-kortet.
3. **Öppna SIM-luckan.** Den sitter på sidan och är märkt **SIM**. Skruva loss de två skruvarna med den medföljande skruvmejseln och lyft av locket.
4. **Lossa luckan försiktigt.** Sitter den fast, använd den medföljande pincetten eller en nagel utan att tvinga upp den.
5. **Sätt i nano-SIM-kortet.** Använd bilden och vid behov pincetten. **Kontrollera riktningen.** Det avfasade hörnet ska peka uppåt och in mot armbandet, med guldytan uppåt som på bilden.



6. **Skjut in SIM-kortet.** Tryck in det **hela vägen** tills det låser. Ta vid behov försiktigt hjälp av pincetten.



Fel. SIM-kortet är inte helt inskjutet.



Rätt. SIM-kortet sitter helt inne.

7. **Sätt tillbaka SIM-luckan.** Kontrollera kortets placering och fäst luckan med båda skruvarna.
8. **Starta armbandet.** Håll **SOS-/strömknappen** intryckt tills du hör en ton och känner en lätt vibration.



03 · Så tolkar du indikatorlamporna

Så tolkar du indikatorlamporna

På varsin sida om den gröna mikrofonknappen sitter en indikatorlampa.

- **Röd lampa till vänster.** Visar nätverks- och batteristatus.
- **Blå lampa till höger.** Visar GPS- och positionsstatus.

Tabellen förklarar ljussignalerna och blinkmönstren.

När armbandet är på

Röd indikator	Blinkar långsamt	Söker mobilnät
Röd indikator	Blinkar snabbt	Mobilnätet har hittats
Blå indikator	Blinkar långsamt	Söker GPS-position
Blå indikator	Blinkar snabbt	Positionen har skickats och uppdaterats

När armbandet laddas

Röd indikator	Blinkar långsamt	Armbandet laddas
Röd indikator	Fast sken	Armbandet är fulladdat

Låg batterinivå

Röd indikator	Blinkar långsamt	Låg batterinivå. Ladda armbandet snart.

04 · Ställ in appen

Ställ in appen

Den äldre modellen ställs in och används med appen **AnyTracking**.

Ladda först. Ladda armbandet före installationen. För den här äldre modellen rekommenderas minst **5 timmar** vid första laddningen.

1. **Hämta AnyTracking**
   Öppna **App Store** eller **Google Play** och sök efter **AnyTracking**, eller använd QR-

koden nedan.

2. **Välj inloggning med enhets-ID.**
   Öppna AnyTracking och välj **Device ID**.
3. **Ange armbandets ID.**
   På etiketten på baksidan står det **tiosiffriga enhets-ID:t**.
4. **Ange lösenordet.**
   Använd **ditt personliga lösenord**. Kontakta supporten om du saknar inloggningsuppgifterna.
5. **Välj karta och logga in.**
   Välj **Google Maps** under lösenordet och tryck på **Log In**.



Behörighet till telefonens position

När du öppnar **Real time tracking** kan AnyTracking be om telefonens position för att visa din egen plats på kartan. Du kan ändra behörigheten för **AnyTracking** i telefonens

inställningar.

Välj ett personligt lösenord efter första inloggningen. Se **Byta lösenord** längre fram.

05 · Så använder du armbandet

Så använder du armbandet

Batteri och laddning

Ladda armbandet med den medföljande magnetiska laddkabeln.

1. Vänd armbandet med baksidan uppåt.
2. Lägg laddkabelns magnetkontakt mot laddkontakterna på armbandets baksida.
3. När den ligger åt rätt håll fäster kabeln magnetiskt.

Batteritiden beror på hur du använder armbandet och vilka funktioner som är aktiverade.

Vad drar mest ström?

- **GPS-positionering.** Täta positionssökningar och uppdateringar drar mest ström. Ju kortare intervall, desto snabbare töms batteriet.
- **Rörelse och mätvärden.** Stegräkning och avläsning av hälsovärden som puls drar också ström.
- **Samtal och meddelanden.** Telefonsamtal, röstmeddelanden och annan aktiv användning ökar förbrukningen.

Så förlänger du batteritiden

- Välj **12 hours battery saving mode** under **Spårning i realtid** i AnyTracking om du vill att positionen uppdateras bara var tolfte timme.
- Med **Power saving mode** under **Spårning i realtid** i den äldre AnyTracking-appen pausar GPS tills du begär en position.
- Stäng av funktioner som du inte använder för att spara batteri.

Användning i vardagen

Starta armbandet

Håll **SOS-knappen** intryckt cirka 5 sekunder för att slå på armbandet.

SIM-kortet måste sitta rätt **innan armbandet slås på**.

Stäng av armbandet

Utan SIM-kort kan du stänga av armbandet genom att hålla **SOS-knappen** intryckt cirka 10 sekunder.

Avstängning. När SIM-kortet sitter i är avstängning via SOS-knappen spärrad. Använd avstängningen i AnyTracking om armbandet är online. Knappavstängningen ovan gäller utan SIM-kort.

Så bär du armbandet

Spänn armbandet så att det sitter bekvämt och sensorn ligger an mot huden. Det ska inte strama. Armbandets värden är uppskattningar för allmän orientering.



Vattenskydd och användning i duschen

Armbandet har **kapslingsklass IP67** för vardaglig kontakt med vatten när luckan är stängd. Undvik hett vatten, ånga och kraftiga vattenstrålar.

Vattenskydd i vardagen

Låt inte armbandet ligga i vatten någon längre tid. Se alltid till att **SIM-luckan sitter rätt och är fastskruvad** innan armbandet blir vått.

Torka av ett vått armband ordentligt. Se till att **laddkontakterna är helt torra innan du ansluter laddaren**.

06 · SOS-knapp

SOS-knapp

Med SOS-knappen försöker armbandet nå de sparade kontaktpersonerna när du behöver hjälp.

Aktivera SOS-larmet

Håll **SOS-knappen** intryckt cirka 5 sekunder. Armbandet försöker ringa de tre numren under **Ange SOS-nummer** i den ordning ni valt.



Så fungerar SOS-samtalen

- Armbandet ringer de **tre SOS-numren i tur och ordning**.
- Kontakterna rings upp **en i taget i upp till två omgångar**.
- Varje uppringningsförsök tar cirka **20 sekunder**.
- Om samtalet inte besvaras kan den prioriterade kontakten få ett **sms**. Kontrollera inställningen och prova med kontaktpersonen.

Röstbrevlåda vid SOS-samtal

Om röstbrevlådan svarar kan armbandet uppfatta samtalet som besvarat, även vid SOS. Förbindelsen kan då vara upptagen i upp till **30 minuter**.

Så länge samtalet pågår går det inte att ringa tillbaka till armbandet.

Kontrollera röstbrevlådan hos SOS-kontakterna. För att den inte ska avbryta ringkedjan kan kontakterna stänga av den. Fråga mobiloperatören om inställningen inte finns i telefonen.

Avvisa eller avsluta ett samtal

Med SOS-knappen kan du även **avvisa eller avsluta ett samtal**.

SOS-knapp

07 · Knapparna 1 och 2

Knapparna 1 och 2

Knapparna **1** och **2** ringer de två första kontakterna i armbandets **telefonbok**.

Knapp 1

Håll **knapp 1** intryckt cirka 5 sekunder för att ringa **det första numret i telefonboken**.

Se avsnittet **Telefonbok** nedan för att lägga till kontakter.



Knapp 2

Håll **knapp 2** intryckt cirka 5 sekunder för att ringa **det andra numret i telefonboken**.



Skillnaden mellan snabbval och SOS

- **Knapp 1** ringer det första numret i **telefonboken**.
- **Knapp 2** ringer det andra numret i **telefonboken**.
- **SOS-knappen** ringer i tur och ordning de tre nummer som sparats under **Ange SOS-nummer**.

SOS-knapp

08 · Mikrofonknapp

Mikrofonknapp

Den gröna **mikrofonknappen** används för att skicka röstmeddelanden och svara på samtal.

Skicka ett röstmeddelande

Håll den gröna **mikrofonknappen** intryckt medan du talar. Släpp för att skicka meddelandet till **AnyTracking-appen**.



Besvara ett samtal

Vid ett inkommande samtal **trycker du en gång på den gröna mikrofonknappen** för att svara.

Lyssna på röstmeddelanden

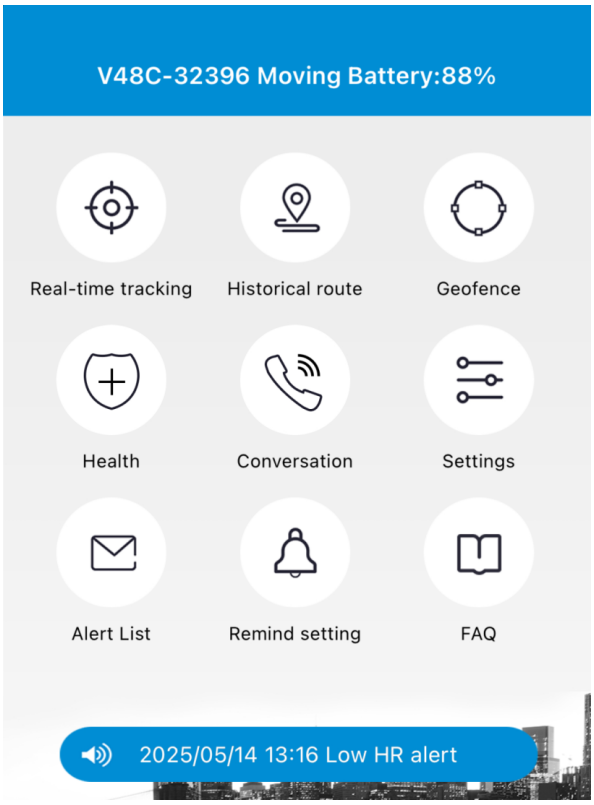
Röstmeddelanden från armbandet spelas upp i AnyTracking under **Conversation**. Se avsnittet **Röstmeddelanden**.

09 · AnyTracking-appen

AnyTracking-appen

Med appen **AnyTracking** hanterar du den här äldre armbandsmodellen, ser dess position och ändrar inställningar.

Appen använder engelska menynamn. Nedan visar vi var du hittar de viktigaste funktionerna.



Armbandets status

Överst på startsidan visas armbandets status.

- **Stationary** betyder att armbandet är online och står stilla.
- **Moving** betyder att armbandet är online och registrerar rörelse.
- **Not enabled** betyder att armbandet saknar mobilanslutning. Kontrollera att det är på och att SIM-kortet är aktivt och rätt isatt.

Inställningar. Armbandet behöver vara online för att ta emot ändringar från AnyTracking-appen.

Batterinivå

Överst på startsidan ser du även **batterinivån i procent**.

Funktioner i AnyTracking

Huvudmenyn innehåller **position, platshistorik, trygghetszoner, hälsovärden, samtal, röstmeddelanden och inställningar**.

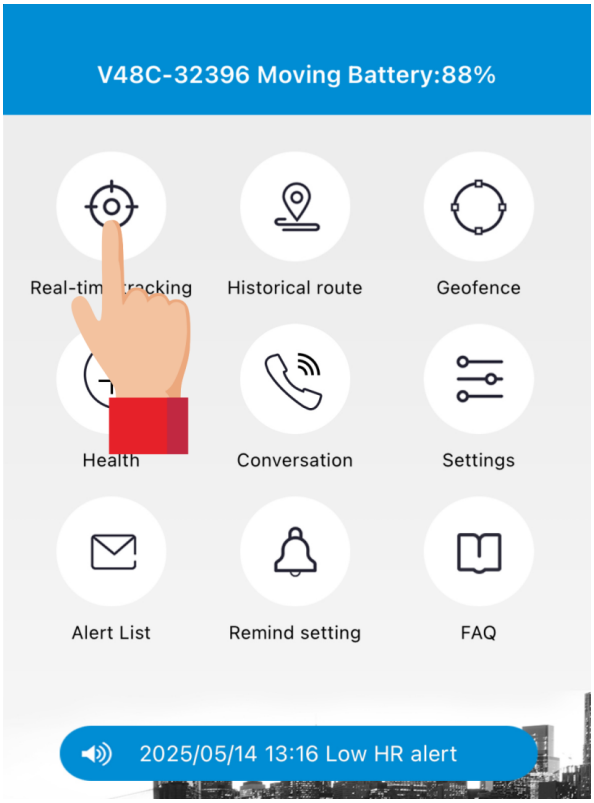
Följ stegen i varje avsnitt nedan.

AnyTracking-appen

10 · GPS-spårning i realtid

GPS-spårning i realtid

Under **Real-time tracking** i AnyTracking visas armbandets senast registrerade position på kartan.



Visa armbandets position

Kartan visar positionen och tillhörande uppgifter. Du kan zooma in och ut.

Tryck på **ikonen uppe till höger** för att uppdatera positionen eller ändra hur ofta armbandet skickar en ny.



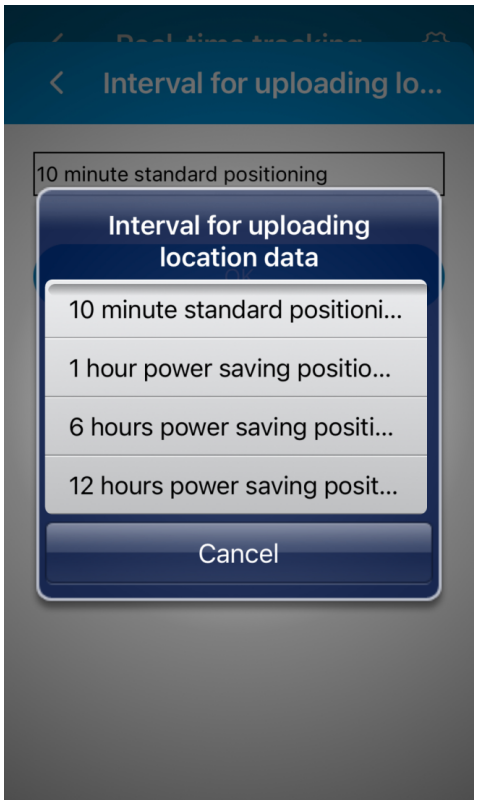
Uppdateringsintervall och batteritid

Under **Interval for uploading location data** väljer du hur ofta armbandet ska rapportera sin position automatiskt.

- **10 minute standard positioning** ger en uppdatering ungefär var tionde minut. Tätare uppdateringar drar mer ström.
- **1 hour power saving positioning** uppdaterar ungefär en gång i timmen och sparar ström.
- **6 hours power saving positioning** uppdaterar ungefär var sjätte timme och förlänger batteritiden.
- **12 hours power saving positioning** uppdaterar ungefär var tolfte timme och drar minst ström av dessa automatiska intervall.

Välj ett lämpligt intervall

Välj **12 hours power saving positioning** om lång batteritid är viktigare än täta positioner. Behöver du tätare rapportering kan du till exempel välja **10 minuter**. Kortare intervall drar mer ström.



Om positionen är osäker

Armbandet kan använda **GPS** samt **wifi och mobilmaster (LBS)** för att ange positionen. GPS ger oftast bäst precision utomhus med fri sikt mot himlen.

Vid svag GPS-mottagning, exempelvis inomhus, kan den här modellen uppskatta positionen via wifi eller mobilmaster. Dessa punkter kan ligga längre från den verkliga positionen.

För att dölja ungefärliga wifi- och mobilpositioner, öppna **Settings → About the device** och slå på **Filter WiFi** och **Filter LBS**. En blå markering visar vilka filter som är på.

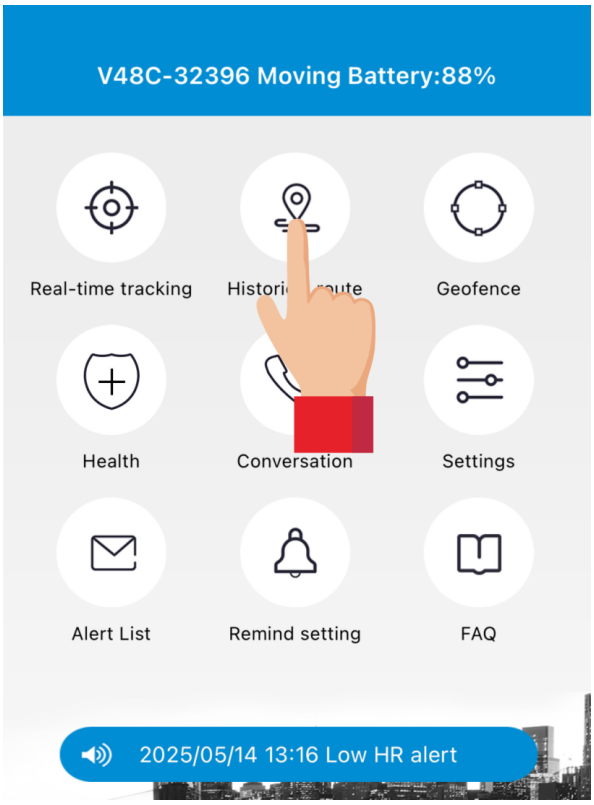
När båda filtren är på visas ingen ersättningsposition från wifi eller mobilmaster. Nästa punkt kan därför dröja tills armbandet får GPS-mottagning igen.

Svag GPS- eller mobiltäckning kan ge felaktiga positioner eller luckor i rapporteringen.

11 · Positionshistorik

Positionshistorik

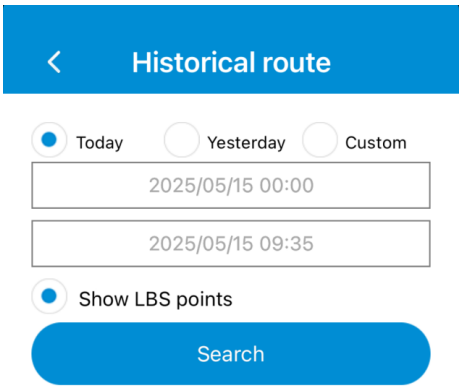
Under **Historical route** i AnyTracking ser du tidigare rapporterade platser för armbandet.



Välj period

Du kan välja en period inom de **senaste 90 dagarna**.

1. Öppna **Historical route** i AnyTracking.
2. Välj **Today** för idag, **Yesterday** för igår eller **Custom** för en egen period.
3. Ställ in önskat tidsintervall.
4. Tryck på **Search** för att hämta platshistoriken.



Visa eller dölj mobilnätspositioner

Vid sökning styr **Show LBS points** om historiken tar med **LBS-positioner**.

LBS bygger på mobilmaster och ger vanligtvis grövre positioner än GPS.

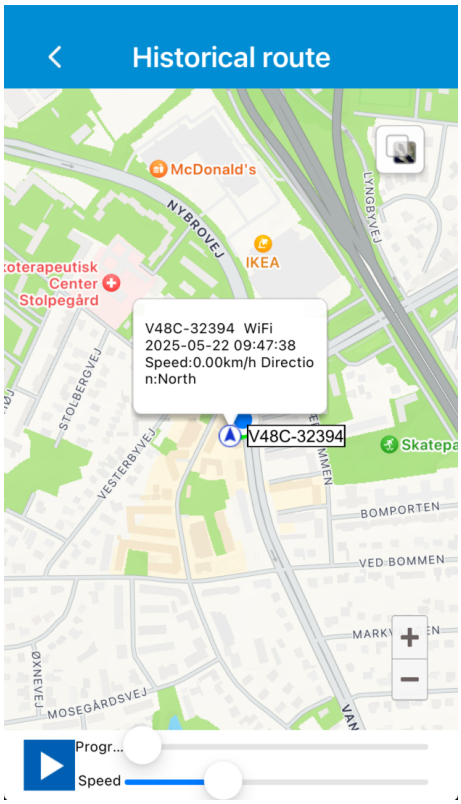
Visa och spela upp positionshistoriken

När du valt period visas de registrerade positionerna på kartan.

Du kan även spela upp rörelsen genom perioden.

1. Tryck på **uppspelningsknappen nere till vänster** på kartan.
2. Ändra **Speed** för att välja uppspelningshastighet.

Öka hastigheten om du vill gå igenom en längre period snabbare.



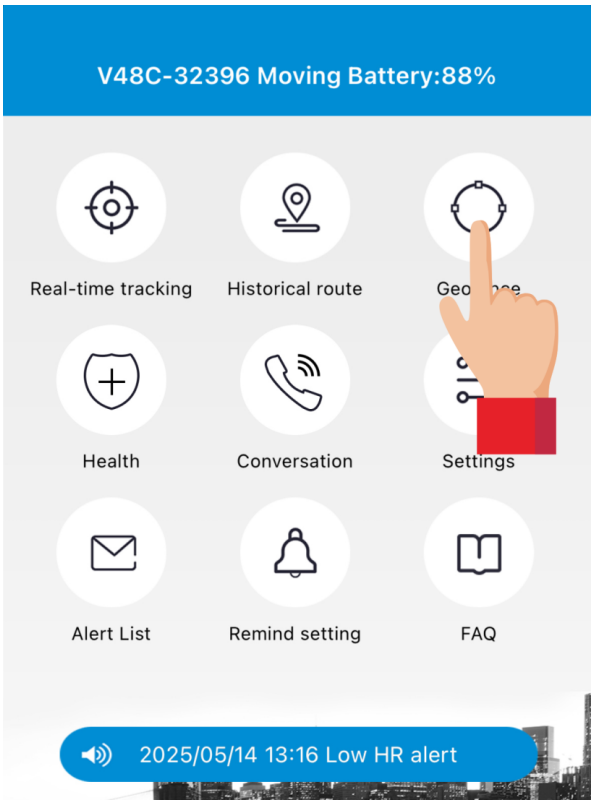
Positionshistorik

12 · Geofence (trygghetszon)

Geofence (trygghetszon)

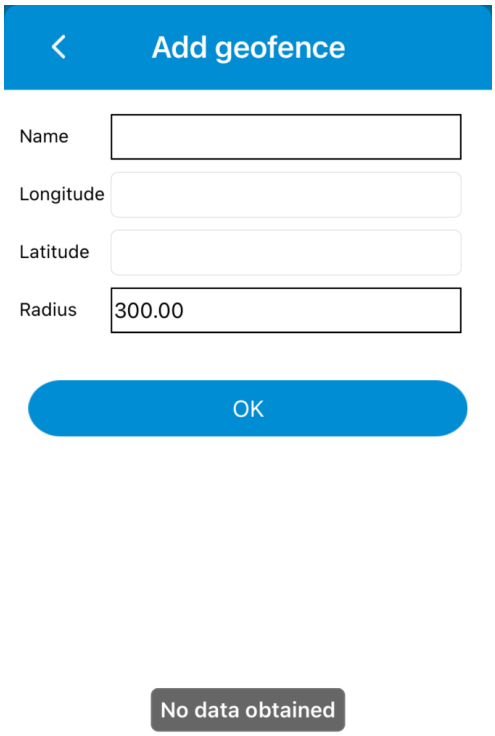
Under **Geofence** i AnyTracking kan du markera ett område och få en avisering när armbandet rapporterar en position utanför det.

Du kan till exempel lägga en zon runt bostaden eller kvarteret.

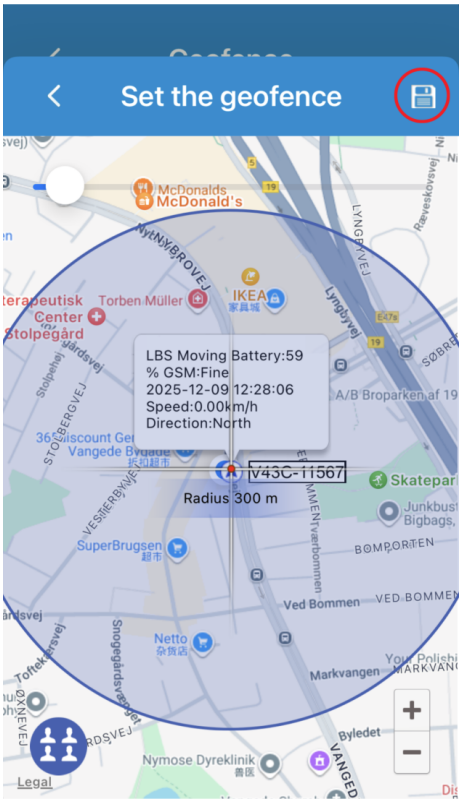


Skapa en trygghetszon

1. Tryck på **pluset uppe till höger** för att skapa en zon.
2. Ge området ett namn, till exempel **Kvarteret**.
3. Tryck på **Radius** för att välja hur stor zonen ska vara.



4. Använd två fingrar för att **zooma in eller ut på kartan** tills zonen har rätt storlek.
5. Kontrollera att markeringen täcker rätt plats.
6. Tryck på **sparaikonen uppe till höger** för att spara zonen.



Trygghetszoner och GPS-noggrannhet

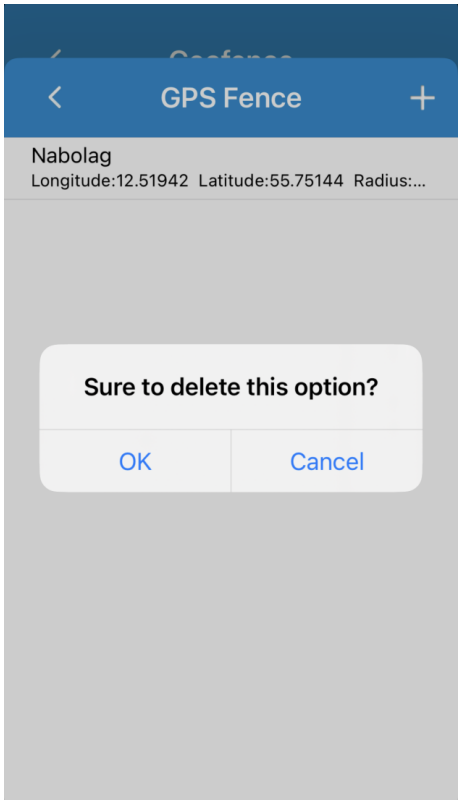
Larmet bygger på den rapporterade positionen. En felvisning kan ge ett zonlarm även om personen stannat inom området.

Det händer särskilt inomhus vid positioner från wifi eller mobilmaster. Prova att **göra zonen större** om du får falska larm.

Ta bort ett geostaket

Så tar du bort en zon som du inte längre vill använda.

1. Håll fingret på zonen du vill ta bort.
2. Bekräfta borttagningen med **OK**.



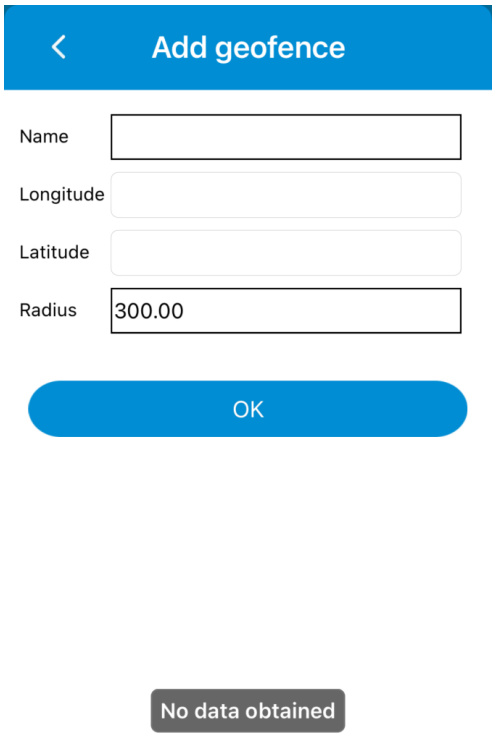
Positionshistorik

13 · Skapa en trygghetszon

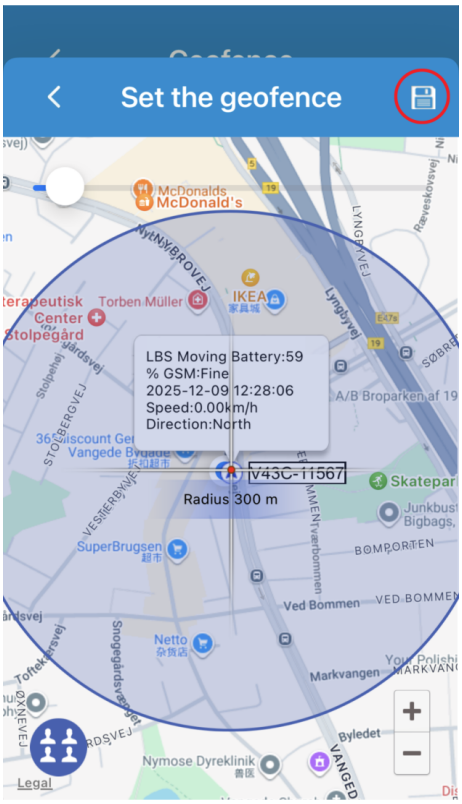
Skapa en trygghetszon

Skapa en trygghetszon direkt i AnyTracking. När armbandets position hamnar utanför den markerade gränsen kan appen skicka en avisering.

1. Tryck på **pluset uppe till höger** under **Geofence** för att skapa en zon.
2. Ge området ett namn, till exempel **Kvarteret**.
3. Tryck på **Radius** för att välja hur stor zonen ska vara.



4. Använd två fingrar för att **zooma in eller ut på kartan** tills zonen har rätt storlek.
5. Kontrollera att markeringen täcker rätt plats.
6. Tryck på **sparaikonen uppe till höger** för att spara zonen.

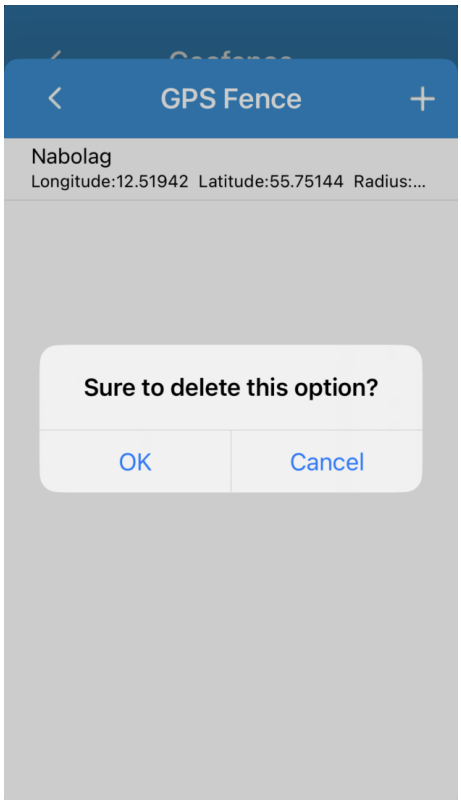


Välj en tillräckligt stor zon

En för liten zon kan ge larm trots att personen är kvar, särskilt inomhus eller vid svag GPS. Prova att **öka zonens storlek** om det händer.

Ta bort ett geostaket

Håll fingret på en zon du vill ta bort och bekräfta med **OK**.



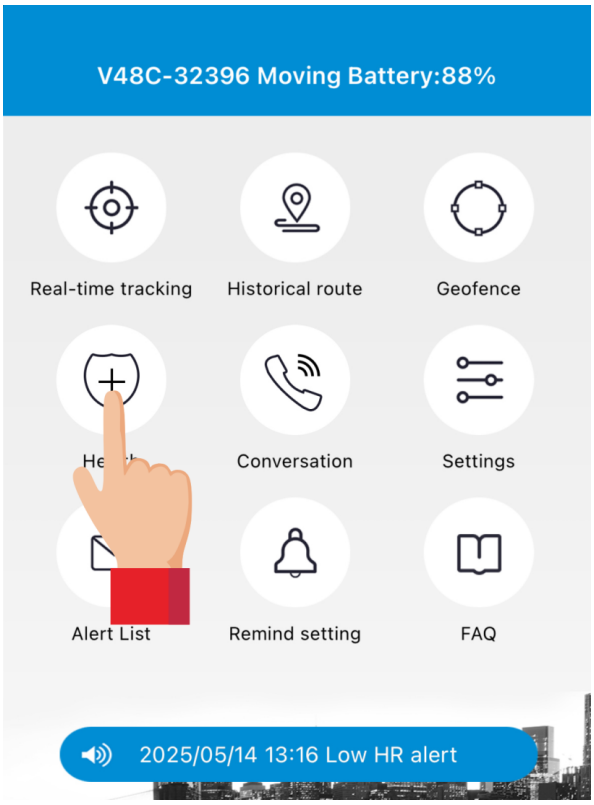
Positionshistorik

14 · Hälsomätningar

Hälsomätningar

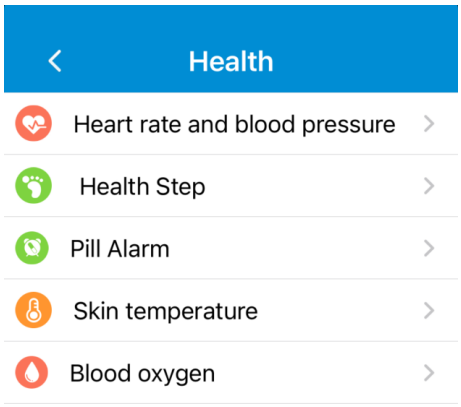
Under **Health** i AnyTracking finns armbandets hälso- och aktivitetsvisningar.

Tryck på **Health** i AnyTrackings huvudmeny för att öppna hälsovärdena.



Under **Health** finns följande funktioner.

- **Puls och blodtryck.** Visa armbandets uppskattade värden.
- **Stegräknare.** Visa steg samt uppskattad sträcka och kaloriförbrukning.
- **Läkemedelspåminnelse.** Skapa en påminnelse vid vald tid.
- **Hudtemperatur.** Läs av temperaturen vid handleden.
- **Syremättnad.** Visa armbandets uppskattning av blodets syremättnad.



Om armbandets hälsovärden

Värdena ger en ungefärlig bild. För medicinska beslut behövs lämplig medicinsk utrustning och råd från vårdpersonal. Ändra inte behandling utifrån armbandets värden.

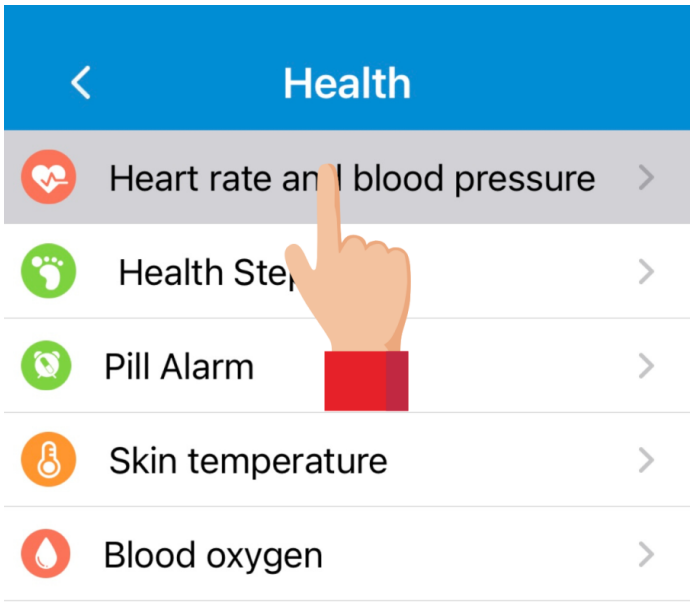
Funktionerna beskrivs i avsnitten nedan.

Positionshistorik

15 · Puls och blodtryck

Puls och blodtryck

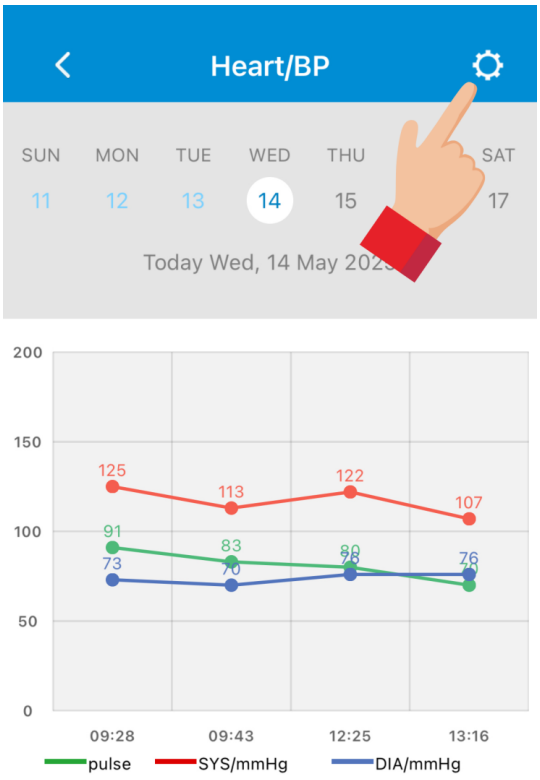
Välj **Health** → **Heart rate and blood pressure** för att se armbandets uppskattade puls- och blodtrycksvärden.



Visa tidigare mätvärden

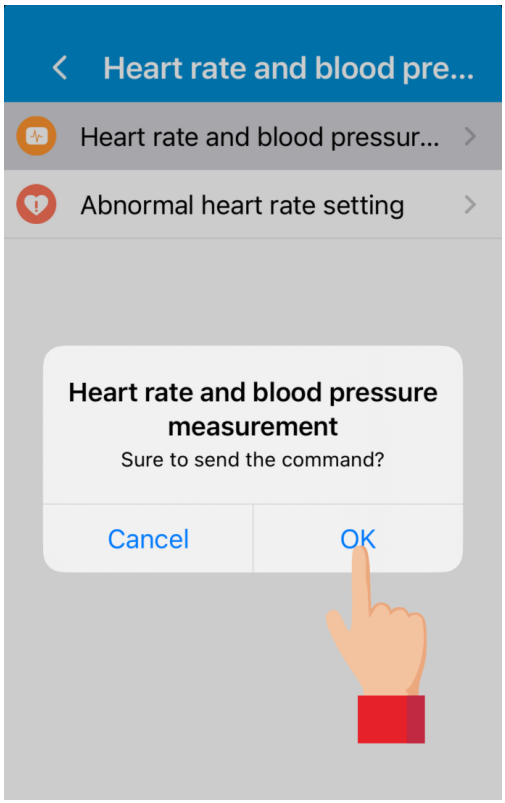
Grafen visar de registrerade uppskattningarna för **puls, systoliskt blodtryck (SYS)** och **diastoliskt blodtryck (DIA)**.

Tom graf. När du öppnar funktionen för första gången kan det saknas registrerade värden.



Starta en ny mätning

1. Tryck på **kugghjulet uppe till höger**.
2. Välj **Heart rate and blood pressure measurement**.
3. Tryck på **OK** för att begära en ny avläsning från armbandet.



Innan du läser av ett värde

Låt armbandet vara på och sitta bekvämt på handleden så att sensorerna ligger an mot huden.

Positionshistorik

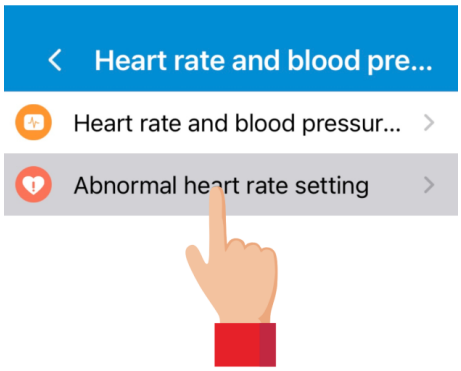
16 · Avisering vid puls utanför valt intervall

Avisering vid puls utanför valt intervall

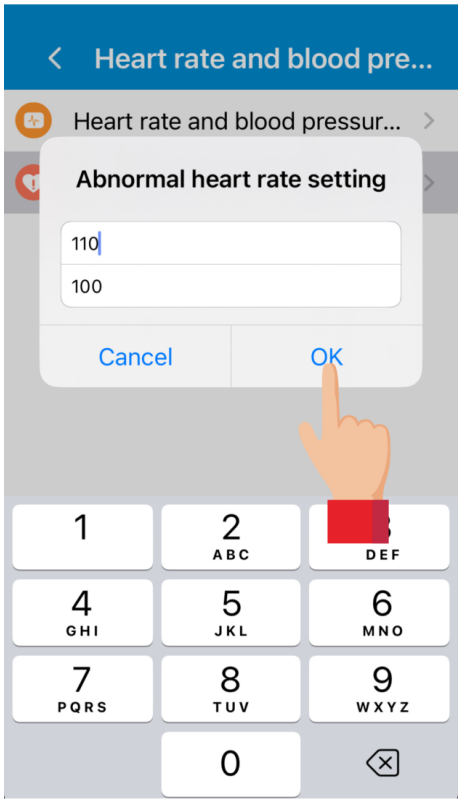
Under **Abnormal heart rate setting** kan du ange en undre och övre pulsgräns. AnyTracking kan meddela när armbandets uppskattning ligger utanför gränserna. Den här funktionen är avsedd för allmän orientering.

Ställ in pulsgränser

1. Öppna **puls och blodtryck** under **Health**.
2. Välj **Abnormal heart rate setting**.



3. Ange **övre och undre pulsgräns** i de två fälten.
4. Spara inställningen med **OK**.



Pulsavisering. AnyTracking kan visa en avisering om armbandet registrerar ett värde över den övre eller under den undre gränsen.

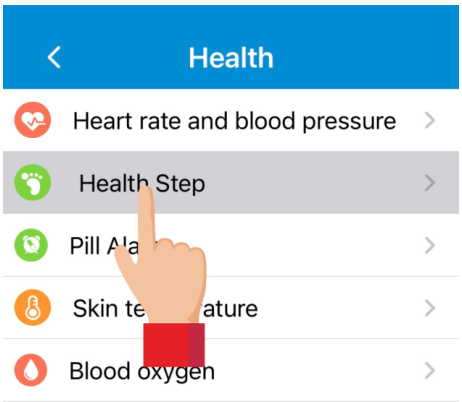
17 · Stegräknare

Stegräknare

Under **Health Step** i AnyTracking ser du dagens steg och uppskattad sträcka och kaloriförbrukning.

Armbandets rörelsesensor räknar steg. Antalet uppdateras ungefär **var tionde minut** oberoende av övriga funktioner.

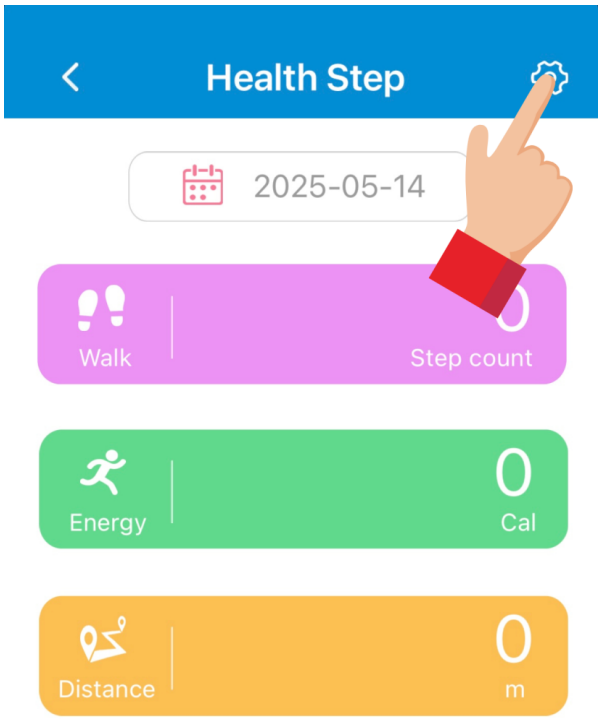
Slå på **Step switch** för att börja registrera steg.



Visa steg, sträcka och uppskattad kaloriförbrukning

Under **Health Step** visas följande uppgifter.

- **Step count** visar antalet registrerade steg.
- **Distance** visar uppskattad sträcka.
- **Energy** visar uppskattad kaloriförbrukning.



Ställ in stegräknaren

Öppna stegräknarens inställningar med **kugghjulet uppe till höger**.

Här kan du göra följande.

- Ange användarens **steglängd i cm**.
- Ange **kroppsvikten i kg** för appens beräkningar av aktivitet och kaloriförbrukning.
- Slå på eller av stegräknaren med **Step switch**.

Step switch

Grönt betyder att stegräknaren är på och **grått** att den är av.

Steglängd

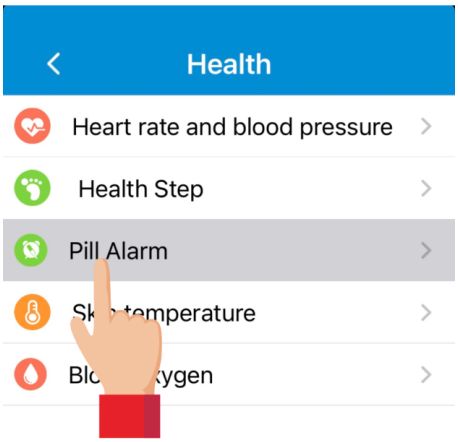
Manualens exempel använder **65 cm** eller **75 cm** som utgångspunkt. Den egna steglängden ger ett bättre underlag.

Mät gärna den faktiska steglängden med måttband för att förbättra beräkningen.

18 · Läkemedelspåminnelse

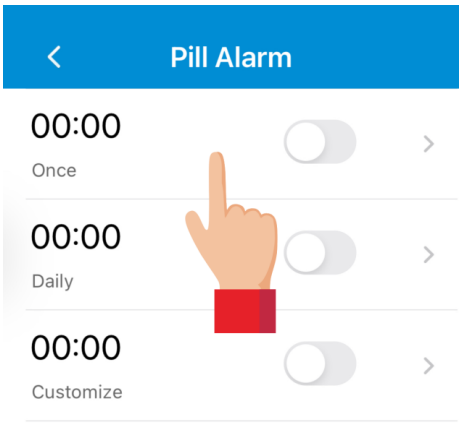
Läkemedelspåminnelse

Öppna **Health** → **Pill Alarm** för att ställa in upp till **tre läkemedelspåminnelser** utifrån användarens behov.

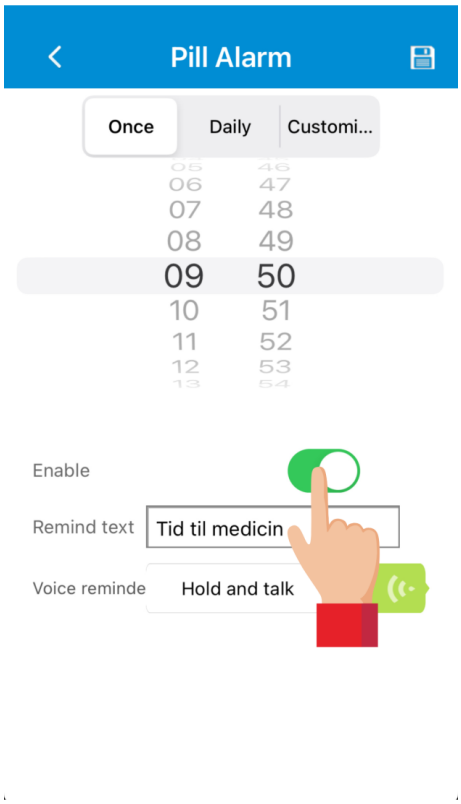


Skapa en läkemedelspåminnelse

Under **Pill Alarm** finns tre platser. Tryck på den påminnelse du vill ställa in.



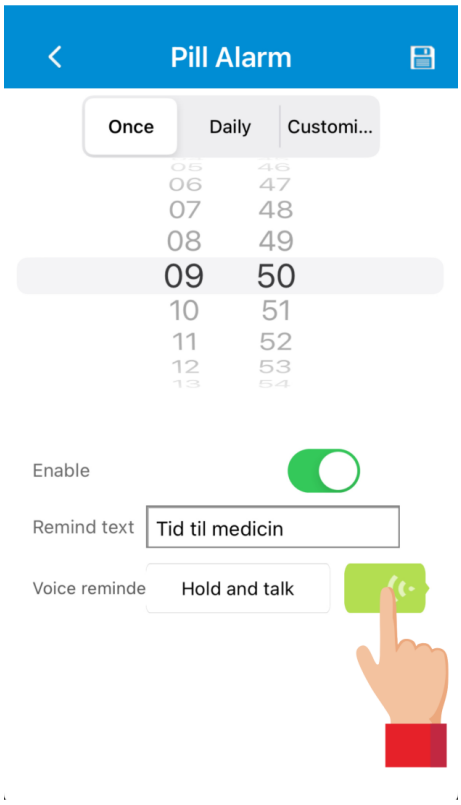
1. **Välj tid.**
   Ange när påminnelsen ska aktiveras.
2. **Välj upprepning.**
   Välj **Once** för en gång, **Daily** för varje dag eller välj egna dagar.
3. **Slå på påminnelsen.**
   Aktivera **Enable**. Grönt betyder att den är på.

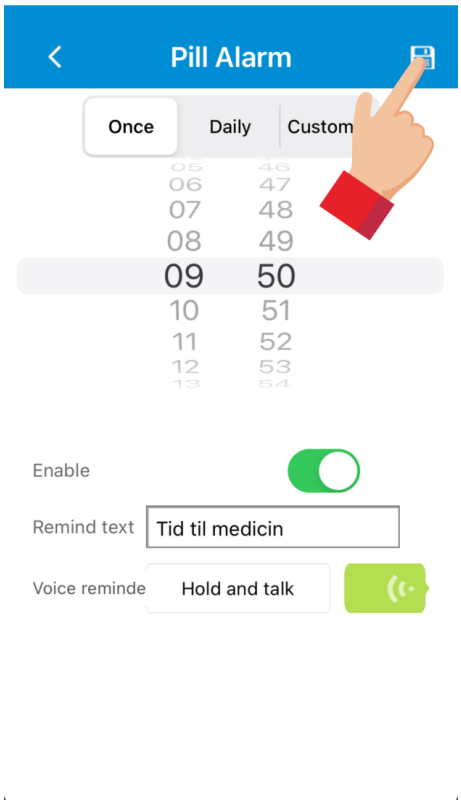


Lägg till text och ett eget röstmeddelande

Du kan lägga till både en text och ett eget röstmeddelande till påminnelsen.

1. Skriv önskad text under **Remind text**, till exempel **”Dags för medicinen”**.
2. Håll **den ljusgröna mikrofonknappen** intryckt medan du spelar in påminnelsen som ska höras.

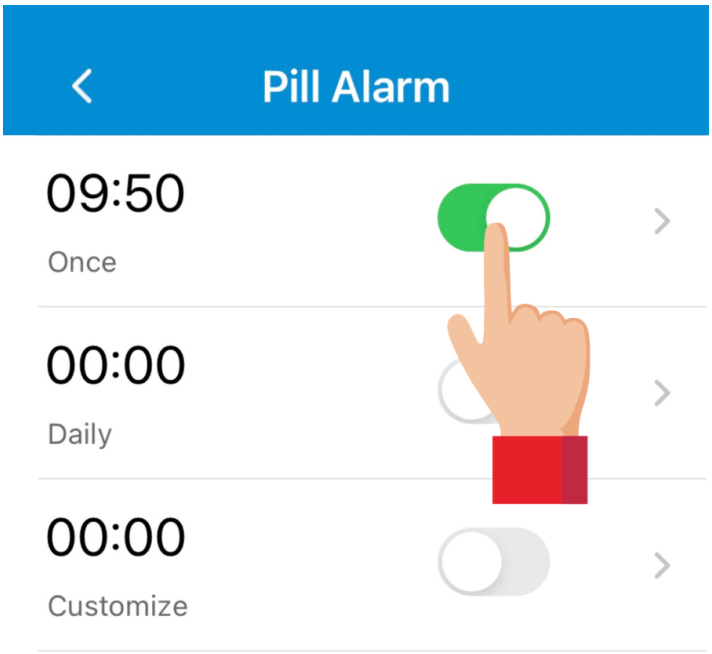




Spara påminnelsen

Tryck på **sparaikonen uppe till höger** för att aktivera påminnelsen.

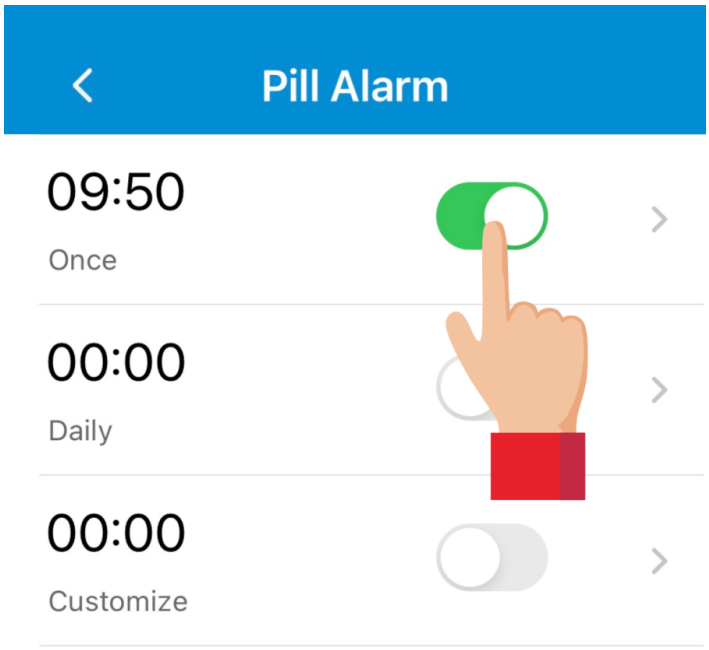
På vald tid spelar armbandet upp den inspelade påminnelsen.



Slå på eller stäng av en påminnelse

Färdiga påminnelser kan du slå på eller av direkt i listan.

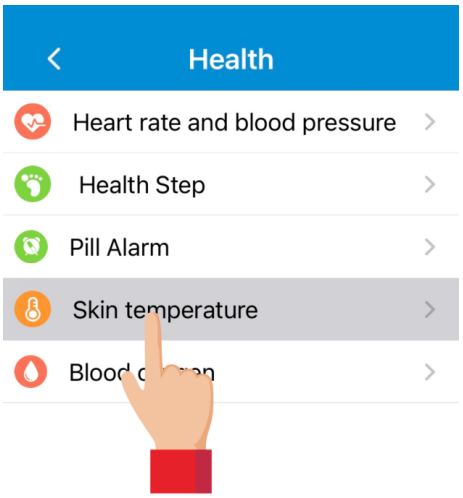
Tryck på reglaget bredvid påminnelsen. **Grönt betyder att den är aktiv.**



19 · Kroppstemperatur

Kroppstemperatur

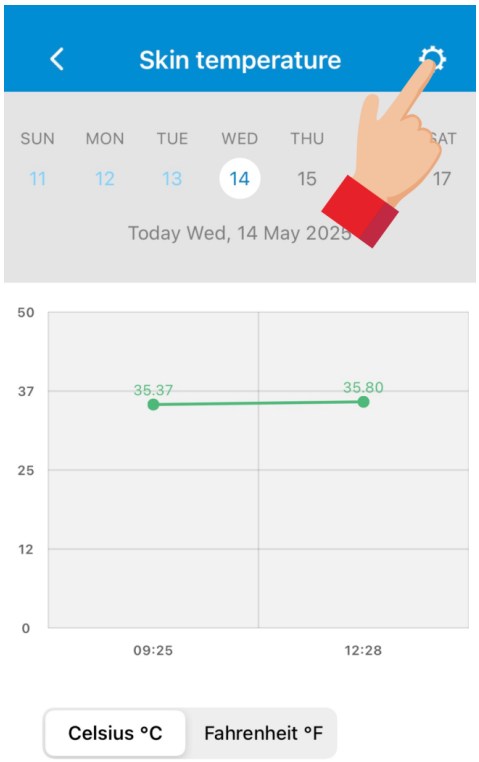
Öppna **Health** → **Skin temperature** för att se armbandets avläsningar av hudtemperaturen över tid.



Visa tidigare temperaturmätningar

Grafen visar de registrerade temperaturvärdena över tid.

Tryck på **kugghjulet uppe till höger** för att starta en avläsning eller ställa in automatiska avläsningar.

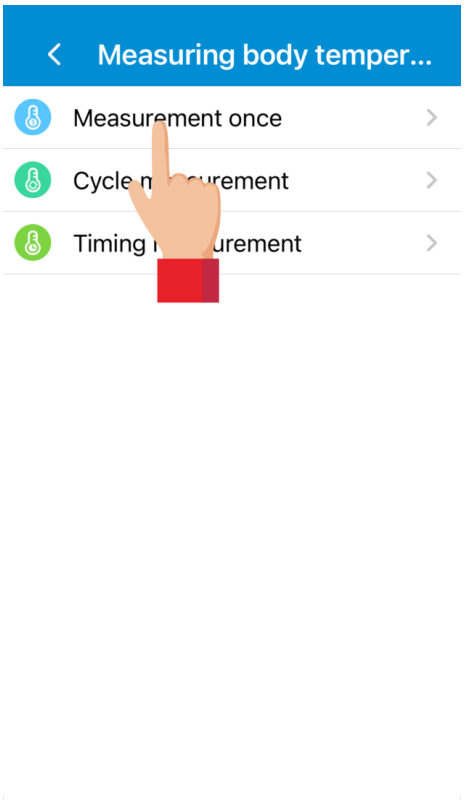


Tom graf. När du öppnar funktionen för första gången kan det saknas registrerade värden.

Välj mätläge

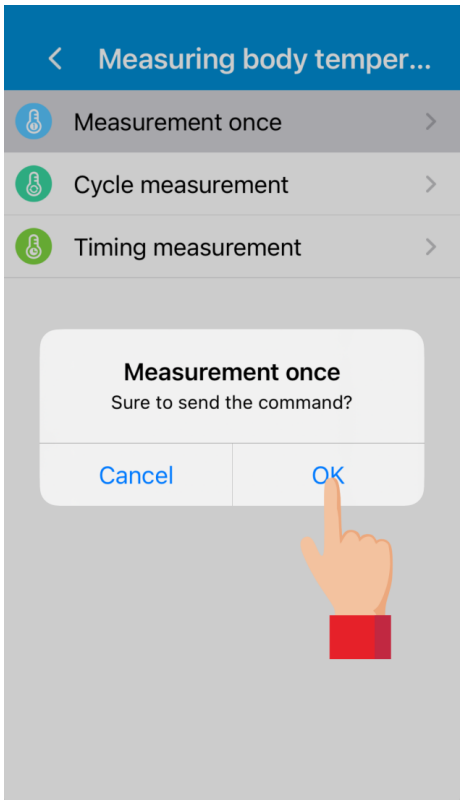
Under **Measuring body temperature** finns tre sätt att läsa av temperaturen.

- **Measurement once** ger en enstaka avläsning direkt.
- **Cycle measurement** ger automatiska avläsningar med ett fast intervall.
- **Timing measurement** ger avläsningar vid särskilda klockslag.



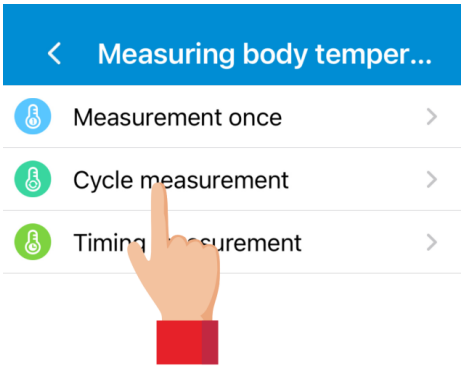
Gör en temperaturmätning

1. Välj **Measurement once**.
2. Tryck på **OK** för att begära en ny avläsning från armbandet.

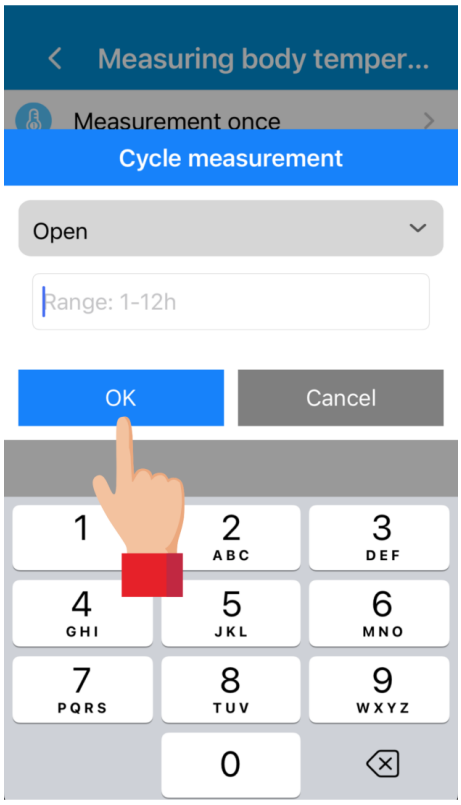


Temperaturmätning med intervall

Med **Cycle measurement** läser armbandet automatiskt av temperaturen med det intervall du väljer.

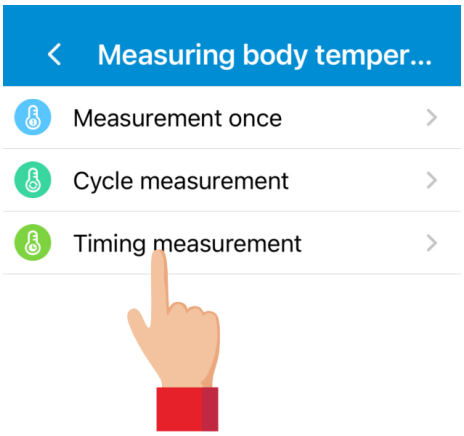


1. Välj **Open** för att slå på funktionen.
2. Välj ett intervall på **2 till 12 timmar** mellan avläsningarna.
3. Spara inställningen med **OK**.

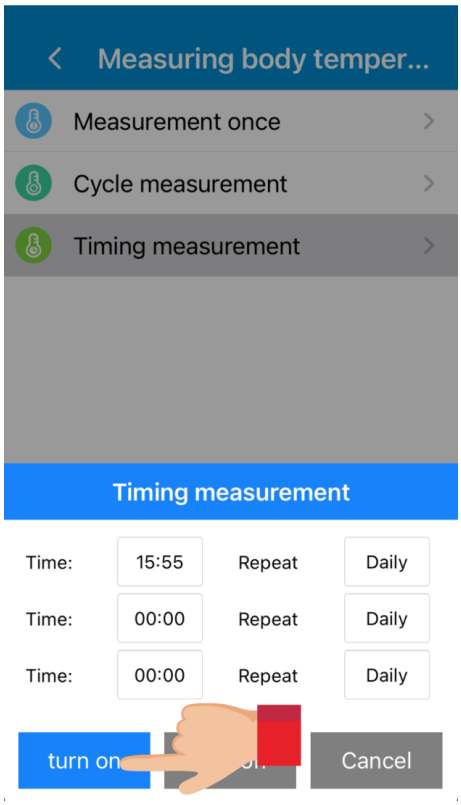


Temperaturmätning vid valda tider

Med **Timing measurement** väljer du fasta tider då armbandet automatiskt ska läsa av temperaturen.



1. Välj önskat **klockslag** för avläsningen.
2. Välj **Daily** för varje dag eller **Once** för en gång.
3. Välj **Turn on** för att slå på funktionen.



Om temperaturvärdet

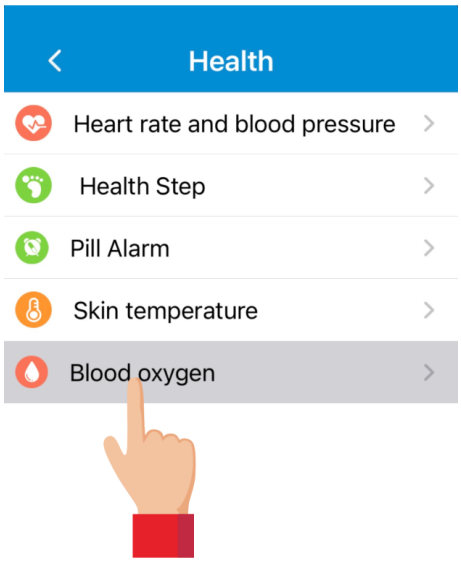
Armbandet registrerar temperaturen vid huden. Använd en medicinsk termometer om du behöver kontrollera feber. Värdet från handleden lämpar sig inte för diagnos.

Kroppstemperatur

20 · Blodets syremättnad

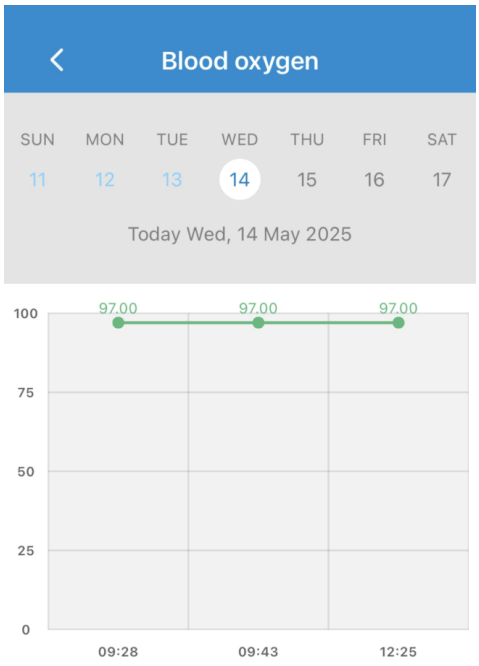
Blodets syremättnad

Under **Health** → **Blood oxygen** visas armbandets uppskattning av syremättnaden.



Visa mätvärden över tid

Grafen visar registrerade värden i **procent (%)** med tidpunkter under dagen.



Unit:%

Om avläsningen

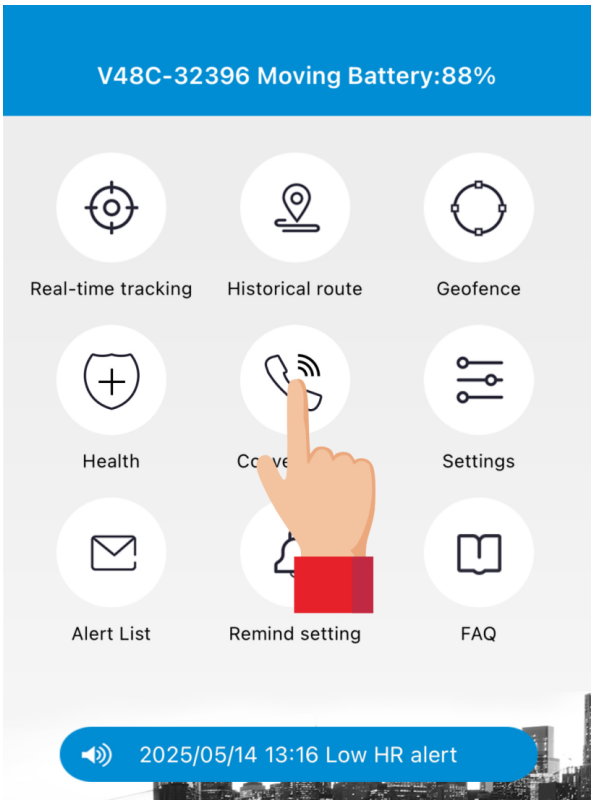
Armbandets uppskattning av syremättnaden ger endast allmän information. För medicinsk bedömning behövs lämplig utrustning och vårdpersonalens råd.

Kroppstemperatur

21 · Samtal och röstmeddelanden

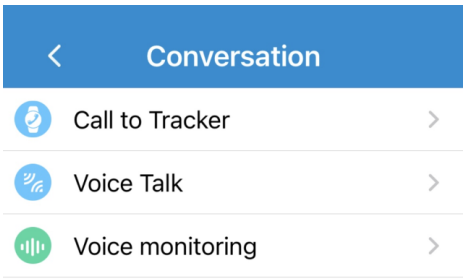
Samtal och röstmeddelanden

Under **Conversation** kan du ringa armbandet och skicka eller ta emot röstmeddelanden i AnyTracking.



Under **Conversation** finns följande funktioner.

- **Call to Tracker** ringer armbandet direkt från telefonen.
- **Voice Talk** används för att skicka och lyssna på röstmeddelanden mellan AnyTracking och armbandet.
- **Voice monitoring** är avstängt på den här modellen och kan inte användas.



Innan du ringer armbandet

Spara telefonnumret till armbandets SIM-kort under **Settings → About the device → Device phone number** innan du använder **Call to Tracker**. Se **Om enheten** längre fram.

Funktionerna beskrivs i avsnitten nedan.

Kroppstemperatur

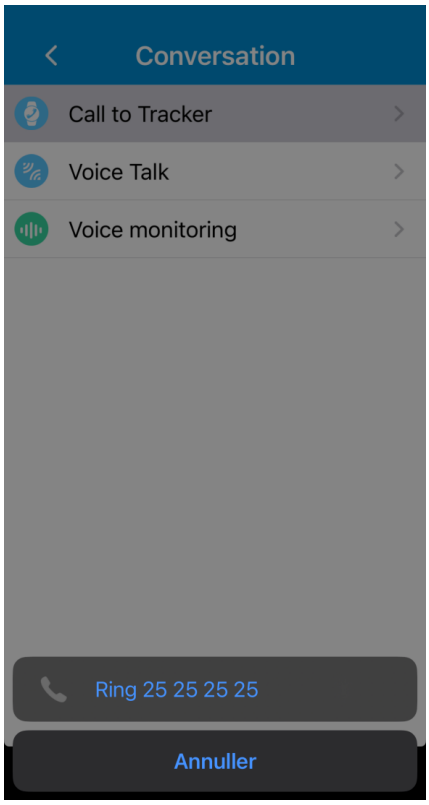
22 · Ring till armbandet

Ring till armbandet

Öppna **Conversation** → **Call to Tracker** för att ringa från telefonen till armbandet och prata med användaren.

Ring ett samtal

1. Öppna **Conversation** i AnyTracking.
2. Välj **Call to Tracker**.
3. Tryck på **Ring [telefonnummer]** längst ned på skärmen för att ringa.



Om Call to Tracker inte fungerar

Ange först armbandets telefonnummer under **Settings → About the device → Device phone number** så att appen vet vilket nummer den ska ringa. Se **Om enheten**.

Röstbrevlåda vid SOS-samtal

Ett samtal **från armbandet** kan räkna som besvarat om en röstbrevlåda tar det, även vid SOS. Linjen kan då vara upptagen i upp till **30 minuter**.

Så länge linjen är upptagen kan armbandet inte ta ett nytt samtal. Låt SOS-kontakterna **stänga av röstbrevlådan** om den bryter ringkedjan. Mobiloperatören kan hjälpa till.

Kroppstemperatur

23 · Röstmeddelanden

Röstmeddelanden

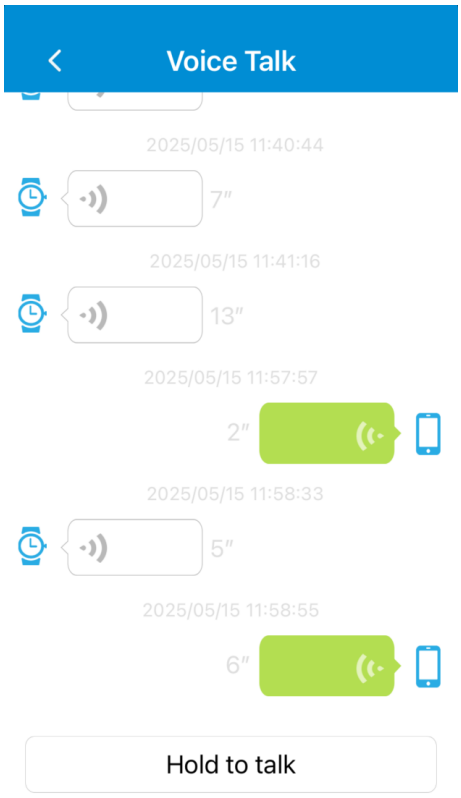
Välj **Conversation** → **Voice Talk** för att skicka och ta emot röstmeddelanden mellan AnyTracking-appen och armbandet.

Lyssna på meddelanden från armbandet

Här kan närstående lyssna på meddelanden som användaren spelat in och skickat från

armbandet.

Det kan vara ett meddelande om hur dagen går eller att användaren är på väg ut.



Skicka ett röstmeddelande till armbandet

1. Håll **Hold to talk** intryckt medan du spelar in meddelandet.
2. Släpp när du är klar för att skicka meddelandet till armbandet.
3. Armbandet spelar en kort melodi när meddelandet kommit fram.
4. För att lyssna **trycker användaren två gånger på den gröna mikrofonknappen**.



Kroppstemperatur

24 · Ljudövervakning

Ljudövervakning (inaktiverad)

Voice monitoring kan visas under **Conversation** i AnyTracking. Funktionen är avstängd på detta armband.

Modellstöd. Den här funktionen stöds inte på armbandet. Att den saknas betyder därför inte att något är trasigt.

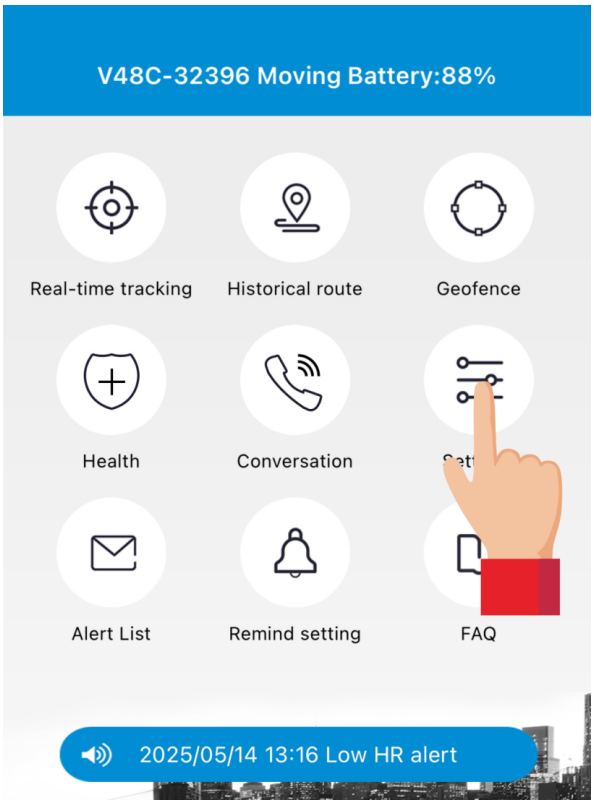
Kroppstemperatur

25 · Inställningar

Inställningar

Under **Settings** i AnyTracking finns de flesta inställningarna för GPS-armbandet.

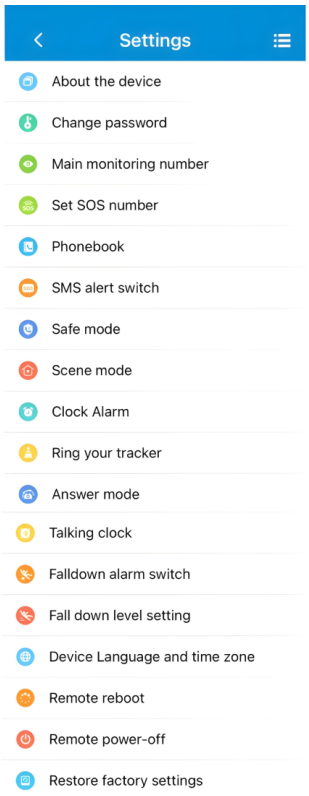
Armbandet måste vara **uppkopplat** för att du ska kunna ändra inställningarna i appen.



Vad går att ställa in?

Under **Settings** finns följande funktioner.

- Visa och redigera uppgifter om armbandet.
- Byt lösenord för AnyTracking.
- Spara **SOS-nummer** och kontakter i telefonboken.
- Slå på eller av funktioner och larm.
- Ställ in väckning och samtalsfunktioner.
- Aktivera och justera fallarmet.
- Ställ in språk och tidszon
- Starta om armbandet eller återställ fabriksinställningarna.



Här nedan ser du vad varje inställning gör.

26 · Om enheten

Om enheten

Under **About the device** kan du läsa av enhetsuppgifter och ändra armbandets grundinställningar.

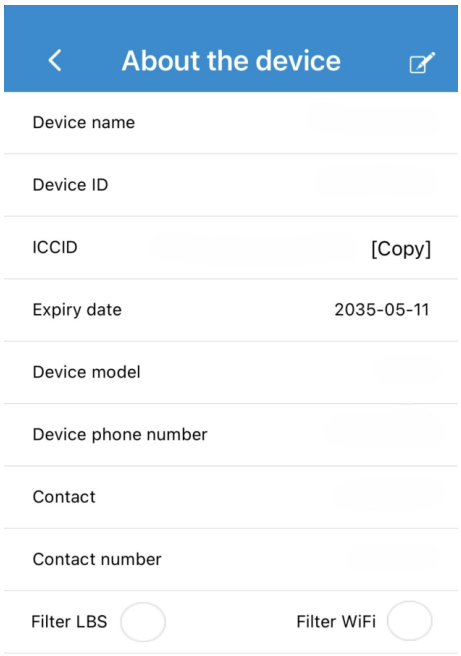
Här hittar du bland annat armbandets **Device ID**, SIM-kortets **ICCID** och modelluppgifter. Du kan också ange användarens kontaktuppgifter.

Redigera uppgifter om armbandet

Tryck på **pennan uppe till höger** för att redigera uppgifterna.

- **Device name** – ge armbandet ett namn.
- **Device phone number** – ange telefonnumret till det aktiva SIM-kort som sitter i armbandet.
- **Contact** – ange namnet på användaren eller kontaktpersonen.
- **Contact number** – ange kontaktpersonens telefonnummer.

Viktigt – ange SIM-kortets telefonnummer under **Device phone number** innan du använder **Call to Tracker** för att ringa till armbandet från AnyTracking.



Filtrera wifi- och mobilnätspositioner i AnyTracking

Längst ned under **About the device** finns **Filter LBS** och **Filter WiFi**.

Vid svag GPS-signal kan den här äldre modellen uppskatta sin position med hjälp av mobilmaster (**LBS**) eller wifi-nät. Sådana positioner kan vara mindre exakta.

Välj något av följande filter om du vill dölja sådana positioner.

- **Filter LBS** – döljer positioner som bygger på mobilmaster.
- **Filter WiFi** – döljer positioner som bygger på wifi-nät.

En **blå markering** visar att filtret är på.

Så fungerar GPS-positionen

GPS ger oftast den mest exakta positionen och fungerar bäst **utomhus med fri sikt mot himlen**. Inomhus kan tak och väggar försvaga signalen.

Om båda filtren är på kan det dröja tills armbandet får tillräcklig GPS-signal innan en ny position visas.

Spara ändringarna

Tryck på **sparaikonen uppe till höger** efter ändringen.

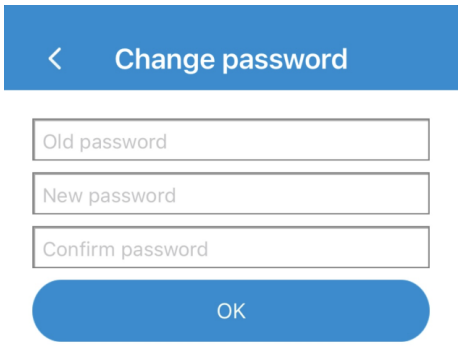
27 · Ändra lösenord

Ändra lösenord

Under **Change password** ändrar du lösenordet som används för att logga in på armbandet i AnyTracking.

Så byter du lösenord

1. Ange ditt nuvarande lösenord i fältet **Old password**.
2. Ange det nya lösenordet i fältet **New password**.
3. Ange det nya lösenordet igen i fältet **Confirm password**.
4. Tryck på **OK** för att spara lösenordet.



Byt lösenord vid första inloggningen

Logga in med uppgifterna som följde med armbandet och välj sedan ett **eget lösenord**.

Förvara det nya lösenordet på ett säkert ställe så att du kan logga in på armbandet i

AnyTracking igen.

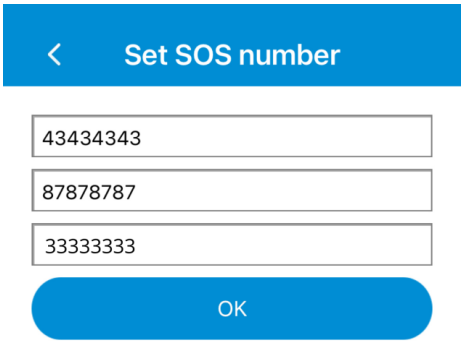
28 · Ange SOS-nummer

Ange SOS-nummer

Under **Set SOS number** kan du spara upp till tre SOS-kontakter som armbandet ringer upp vid SOS-larm eller när samtal vid fallarm är aktiverat.

Lägg till SOS-kontakter

1. Öppna **Settings** i AnyTracking och välj **Set SOS number**.
2. Ange telefonnumren till upp till tre SOS-kontakter.
3. Lägg kontakterna i den ordning du vill att armbandet ska ringa upp dem.
4. Tryck på **OK** för att spara SOS-numren.





Ordningen spelar roll

Armbandet ringer SOS-kontakterna **i den ordning de står i listan**. Lägg den som ska få första samtalet överst.

Så utlöser du SOS-larmet

Håll **SOS-knappen** på armbandet intryckt i cirka fem sekunder. Armbandet ringer sedan upp de sparade SOS-numren i tur och ordning.

Om samtal vid fall är aktiverat ringer armbandet även upp kontakterna när **fallarmet registrerar ett fall**.



Så fungerar SOS-samtalen

- Armbandet ringer kontakterna **en i taget**.
- Om ingen svarar går armbandet igenom listan **två gånger**.
- Varje uppringningsförsök tar cirka **20 sekunder**.
- Om SMS-varningen är aktiverad får den första kontakten ett **sms** när SOS-samtalet förblir obesvarat.

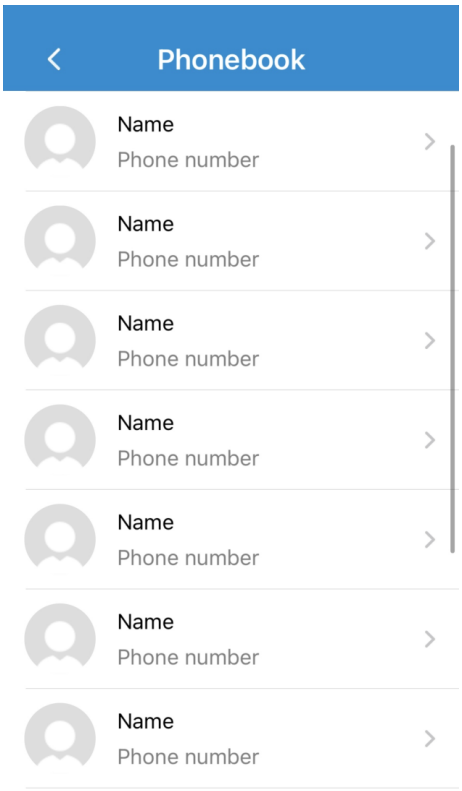
Röstbrevlåda vid SOS-samtal

En telefonsvarare kan få armbandet att tolka samtalet som besvarat. Då uteblir nästa samtal. Kom överens med kontakterna om att **stänga av telefonsvararen** om möjligt och prova samtalskedjan tillsammans.

29 · Telefonbok

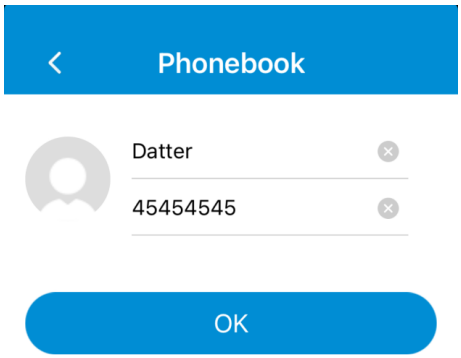
Telefonbok

Under **Phonebook** sparar du kontakter som armbandet kan ringa upp. Telefonboken används också för **knapparna 1 och 2**, **automatiskt svar** och **säkert läge**.



Lägg till en kontaktperson

1. Tryck på en ledig plats i **Phonebook**.
2. Ange kontaktens **namn** och **telefonnummer**.
3. Tryck på **OK** för att spara kontakten.



Knapparna 1 och 2 ringer till de första två kontakterna

- **Den första kontakten** i telefonboken kopplas till **knapp 1** på armbandet.
- **Den andra kontakten** i telefonboken kopplas till **knapp 2** på armbandet.

Telefonbok och säkert läge

När **Safe mode** är på under **säkert läge** kan bara nummer som finns i telefonboken ringa till den här äldre modellen.

Telefonboken används även för **automatiskt svar**. Lägg först in numret om armbandet ska besvara samtal från just den personen automatiskt.

Telefonboken och SOS-numren

- **Telefonboken** används för knapparna 1 och 2, säkert läge och automatiskt svar.
- **SOS-numren** hör till de upp till tre personer som armbandet ringer vid SOS-larm och, om samtalsfunktionen är på, vid fallarm.

Telefonbok

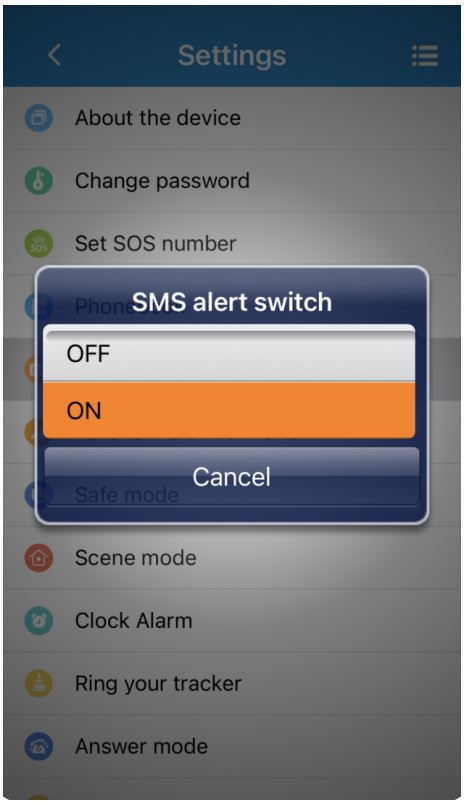
30 · SMS-aviseringar

SMS-aviseringar

Under **SMS alert switch** väljer du om armbandet ska skicka ett sms till den första SOS-kontakten när ett SOS-samtal förblir obesvarat.

Slå på eller stäng av SMS-aviseringar

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **SMS alert switch**.
3. Välj **ON** för att aktivera SMS-varningar eller **OFF** för att stänga av dem.



Obs – om funktionen är på får den första SOS-kontakten ett sms när SOS-samtalet förblir obesvarat.

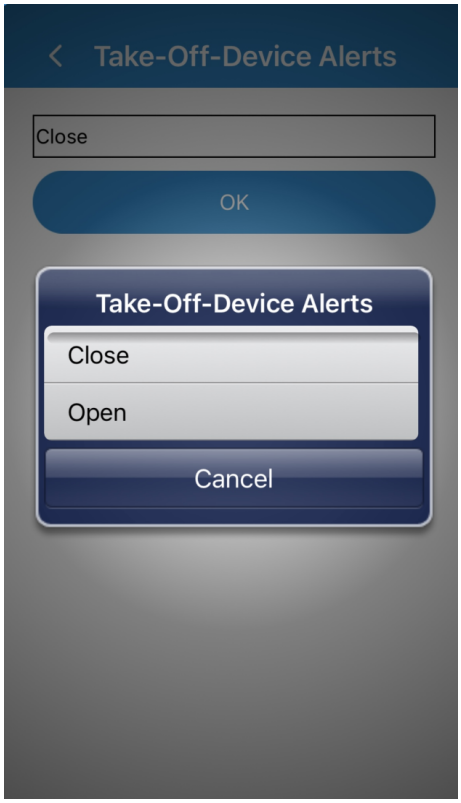
31 · Larm när armbandet tas av

Larm när armbandet tas av

Under **Take-Off-Device Alerts** väljer du om armbandet ska larma när det känner av att det tas av handleden.

Slå på eller stäng av larm när armbandet tas av

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Take-Off-Device Alerts**.
3. Välj **Open** för att slå på larmet eller **Close** för att stänga av det.
4. Spara inställningen med **OK**.



Tips – bestäm tillsammans med den som bär armbandet om ni vill få en avisering när det tas av.

Larm när armbandet tas av

32 · Säkerhetsläge

Säkerhetsläge

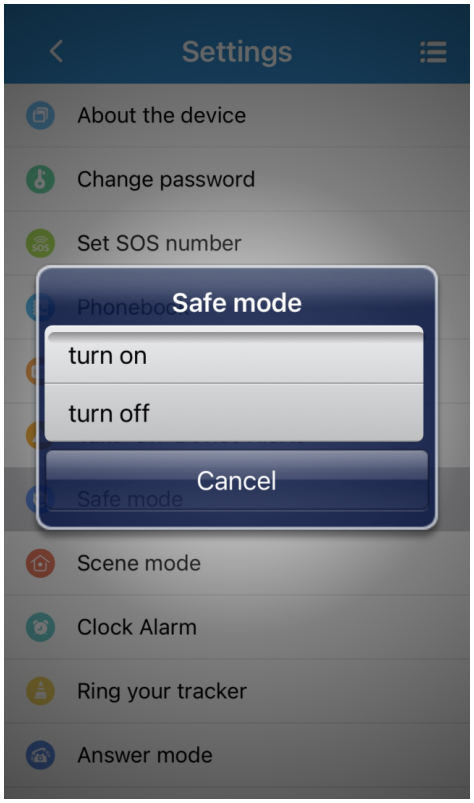
Under **Safe mode** väljer du vilka nummer som kan ringa till armbandet.

När läget är på kommer **bara nummer i armbandets telefonbok** fram.

Slå på eller stäng av säkert läge

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.

2. Välj **Safe mode**.
3. Välj **Turn on** för att slå på säkert läge eller **Turn off** för att stänga av det.



Viktigt

Spara först alla som ska kunna ringa till armbandet i **telefonboken**. När säkert läge är på spärras andra nummer.

Larm när armbandet tas av

33 · Ringsignal och vibration

Ringsignal och vibration

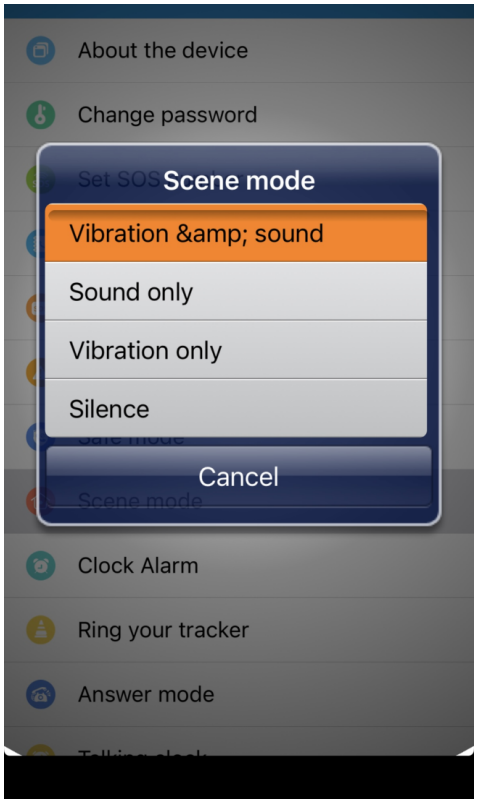
Under **Scene mode** väljer du hur armbandet uppmärksammar dig på inkommande samtal.

Så märker du att någon ringer

Du kan välja mellan följande lägen.

- **Vibration & sound** – armbandet vibrerar och spelar upp en ringsignal.
- **Sound only** – bara ringsignal.
- **Vibration only** – bara vibration.

- **Silence** – armbandet är tyst och vibrerar inte vid samtal.



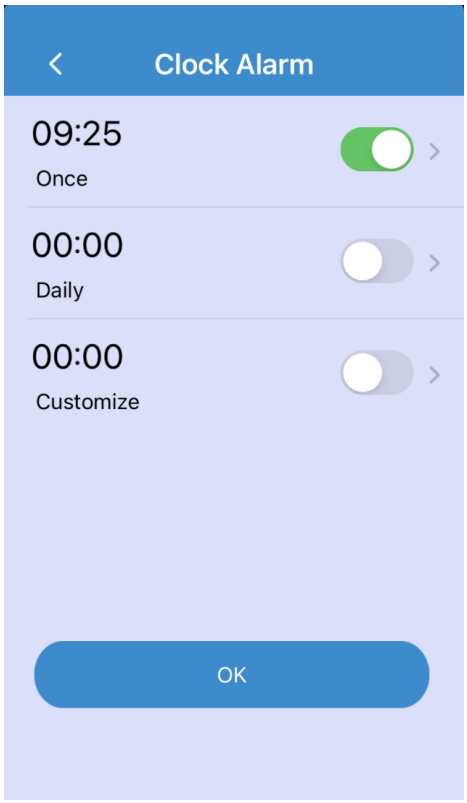
34 · Väckarklocka

Väckarklocka

Under **Clock Alarm** kan du lägga in en påminnelse på armbandet, till exempel inför ett möte.

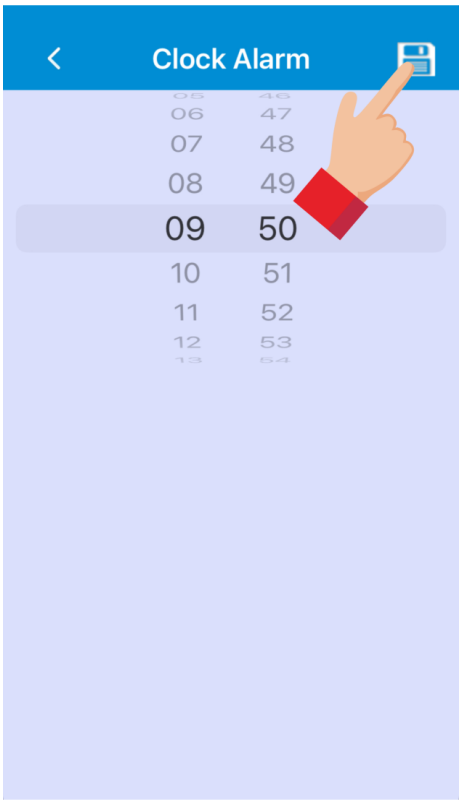
Skapa ett larm

1. Öppna **Settings** i AnyTracking och välj **Clock Alarm**.
2. Tryck på ett av de tre larmfälten.
3. Välj **klockslag**.
4. Välj hur larmet ska upprepas.
   - **Once** – larmet går en gång.
   - **Daily** – larmet upprepas varje dag.
   - **Customize** – välj själv när larmet ska upprepas.



Spara larmet

När tid och upprepning är inställda trycker du på **sparaikonen uppe till höger**.



Obs – en grön knapp bredvid larmet visar att det är aktiverat. Larmet går bara när det är

påslaget.

Väckarklocka

35 · Hitta armbandet med ljud

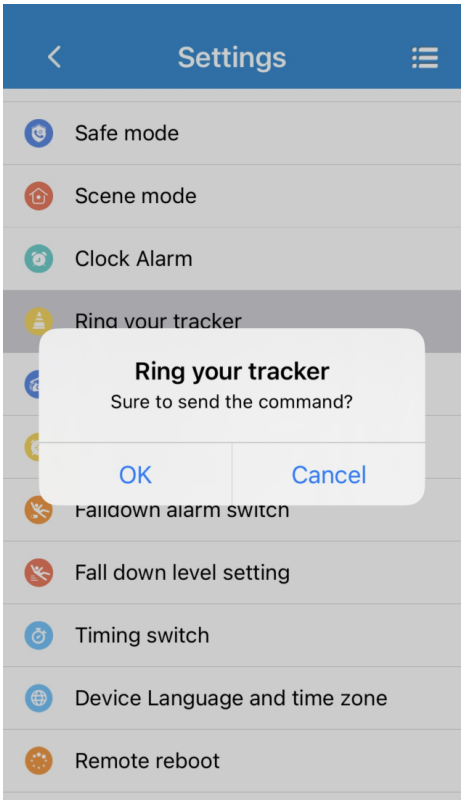
Hitta armbandet med ljud

Med **Ring your tracker** kan du få armbandet att ringa så att du lättare hittar det.

Det är praktiskt om du har lagt ifrån dig armbandet någonstans hemma.

Spela upp en ringsignal på armbandet

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Ring your tracker**.
3. Tryck på **OK** för att skicka kommandot till armbandet.
4. Lyssna efter ringsignalen från armbandet.



Obs – armbandet måste vara påslaget och uppkopplat för att ta emot kommandot från AnyTracking.

36 · Svarsläge

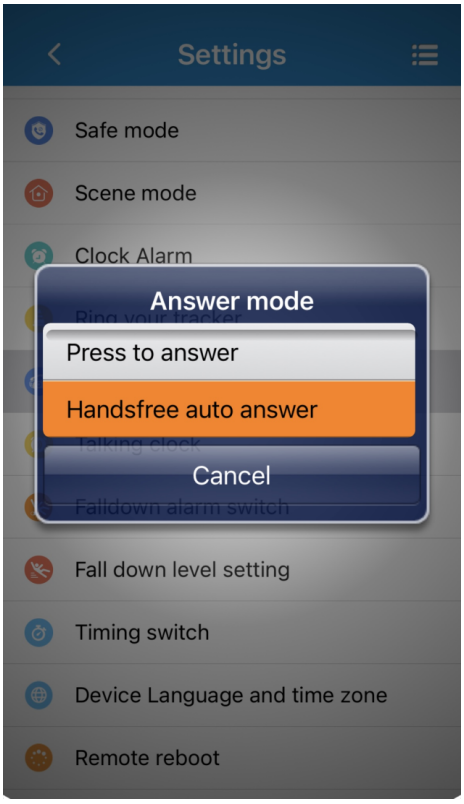
Svarsläge

Under **Answer mode** väljer du hur inkommande samtal ska besvaras.

Välj hur samtal ska besvaras

Du kan välja mellan två inställningar.

- **Press to answer** – den som bär armbandet svarar själv med den gröna mikrofonknappen.
- **Handsfree auto answer** – armbandet besvarar automatiskt samtal från godkända kontakter. Kom överens med den som bär armbandet innan ni slår på funktionen.



När automatiskt svar är på

Handsfree auto answer fungerar bara för nummer i **telefonboken**. Spara numret till den kontakt vars samtal ska besvaras automatiskt.

Svarsläge

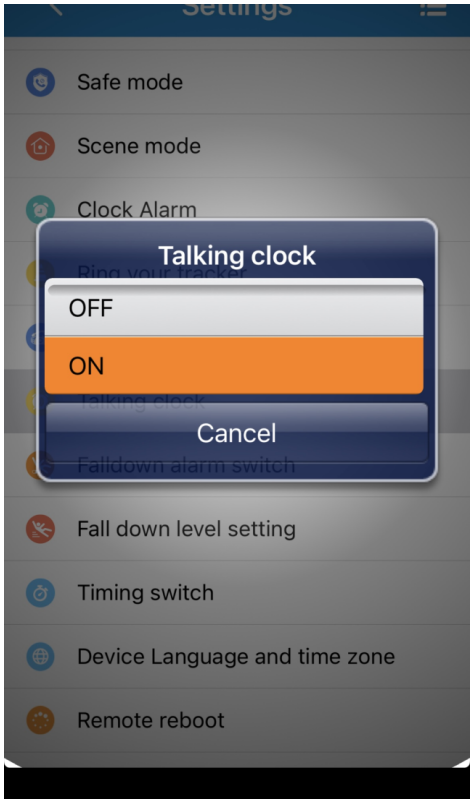
37 · Talande klocka

Talande klocka

Under **Talking clock** kan du slå på eller av uppläsning av klockslaget.

Slå på eller stäng av talande klocka

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Talking clock**.
3. Välj **ON** för att slå på funktionen eller **OFF** för att stänga av den.



Lyssna på klockslaget

Med **Talking clock** aktiverat läser armbandet upp tiden när du gör ett **kort tryck på SOS-knappen**.

Obs – håll SOS-knappen intryckt för att utlösa ett SOS-larm. Ett kort tryck läser upp tiden om talfunktionen är på.

Svarsläge

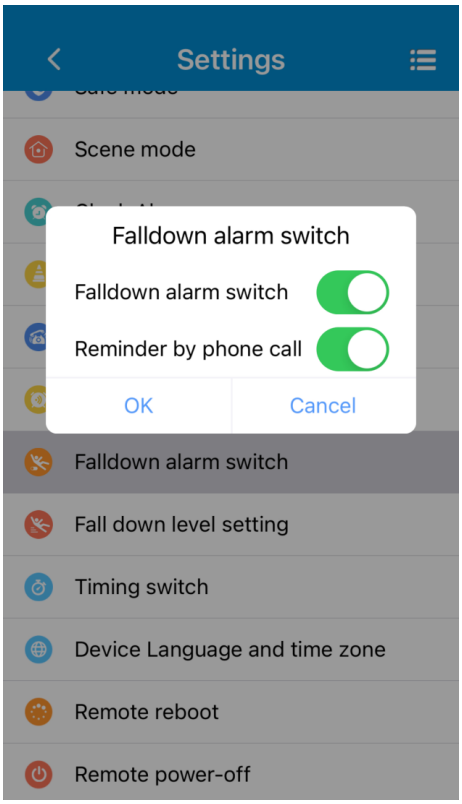
38 · Fallarm

Fallarm

Under **Falldown alarm switch** kan du slå på fallarmet och välja om armbandet ska ringa upp SOS-kontakterna vid ett registrerat fall.

Aktivera fallarmet

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Falldown alarm switch**.
3. Slå på **Falldown alarm switch** för att aktivera falldetektering.
4. Slå på **Reminder by phone call** om armbandet ska ringa upp de sparade SOS-kontakterna när det registrerar ett fall.
5. Spara inställningen med **OK**.



Viktigt

Både **Falldown alarm switch** och **Reminder by phone call** måste vara på om armbandet ska ringa närstående när det registrerar ett fall.

Justera känsligheten separat under **Falldown level setting**. Läs mer i avsnittet **Fallarmets känslighet**.

39 · Ställ in fallarmets känslighet

Fallarmets känslighet

Under **Falldown level setting** justerar du hur känsligt fallarmet ska vara.

Välj känslighetsnivå

I den äldre versionen av AnyTracking som visas här går skalan från **Level 0 till Level 6**.

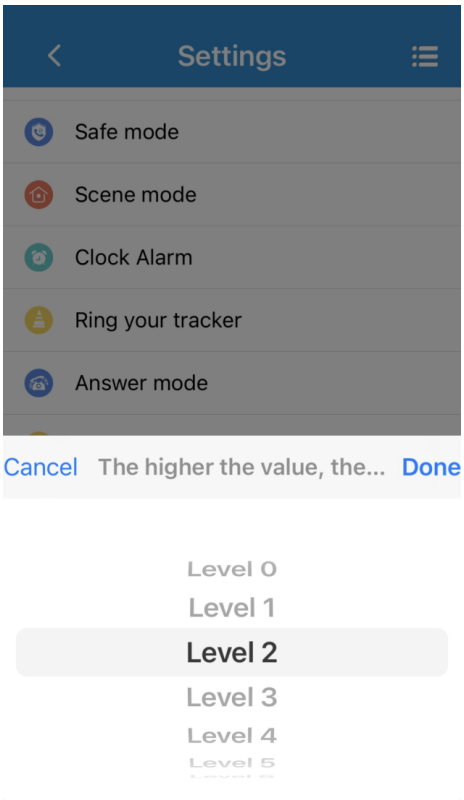
- **Level 0** – högst känslighet på den här skalan.
- **Level 1–5** – känsligheten minskar stegvis.
- **Level 6** – lägst känslighet.

Välj ett lämpligt intervall

Om armbandet visar **Level 2 eller Level 3** kan du börja där och följa upp hur det fungerar i vardagen. Prova SOS-samtalskedjan med kontakterna i förväg. Försök aldrig framkalla ett fall för att testa larmet.

Så ändrar du känsligheten

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Falldown level setting**.
3. Välj önskad nivå **på skalan som visas för ditt armband**.
4. Spara inställningen med **Done**.



Vad fallarmet kan upptäcka

Armbandet mäter snabba rörelser och ändringar i vinkel. Det kan missa ett fall eller larma när någon till exempel gör en hastig armrörelse. Den som kan bör använda SOS-knappen om hjälp behövs.

Ställ in fallarmets känslighet

40 · Schemalagd på- och avstängning

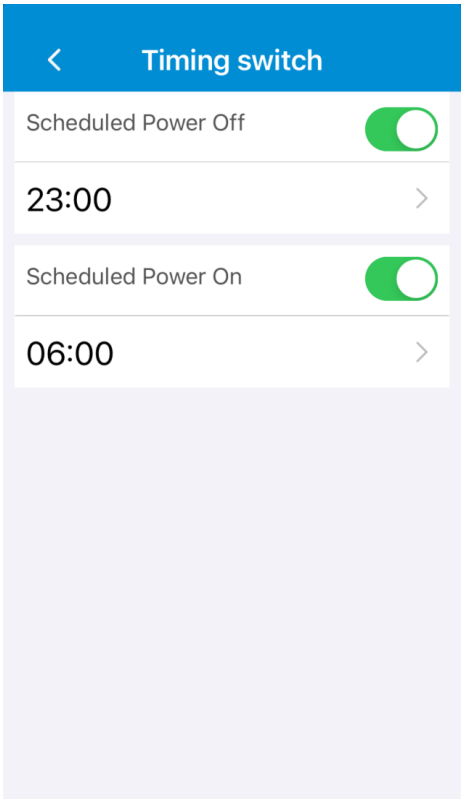
Schemalagd på- och avstängning

Under **Timing switch** kan du ställa in när armbandet ska stängas av och starta igen automatiskt.

Ställ in automatisk av- och påslagning

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Timing switch**.
3. Slå på **Scheduled Power Off** om armbandet ska stängas av vid ett bestämt klockslag.
4. Tryck på tiden under **Scheduled Power Off** och välj klockslag.
5. Slå på **Scheduled Power On** om armbandet ska starta igen vid ett bestämt klockslag.

6. Tryck på tiden under **Scheduled Power On** och välj när armbandet ska starta.



Viktigt

När armbandet är avstängt fungerar **varken GPS-spårning, SOS-samtal eller fallarm**. Bestäm tillsammans med den som bär armbandet om en schemalagd avstängning passar.

Ställ in fallarmets känslighet

41 · Enhetens språk och tidszon

Enhetens språk och tidszon

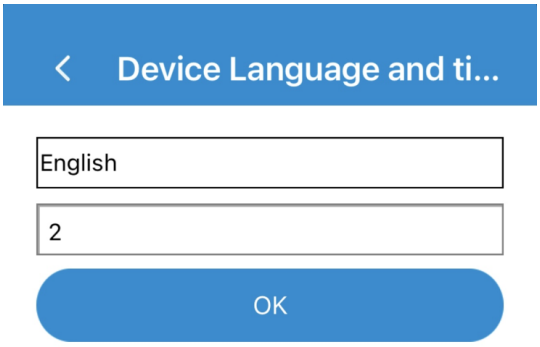
Under **Device Language and time zone** väljer du armbandets språk och tidszon. Inställningen påverkar bland annat SMS-varningar från armbandet.

Ställ in språk och tidszon

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Device Language and time zone**.
3. Välj **English** för engelska.
4. Ställ in tidszonen

- **2** under sommartid.
- **1** under vintertid.

5. Spara inställningen med **OK**.



Obs – i Sverige gäller **UTC+2 på sommaren** och **UTC+1 på vintern**. Ändra tidszonen i den här äldre appen när klockan ställs om.

Ställ in fallarmets känslighet

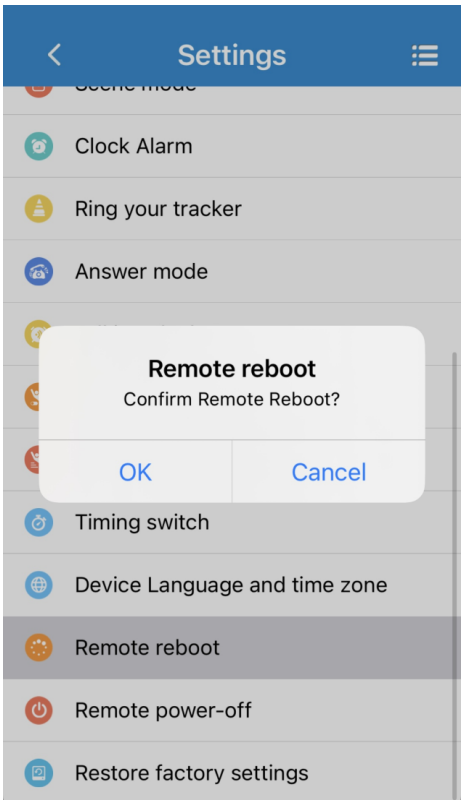
42 · Starta om på distans

Starta om på distans

Med **Remote reboot** kan du starta om armbandet direkt från AnyTracking.

Starta om armbandet

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Remote reboot**.
3. Tryck på **OK** för att bekräfta omstarten.
4. Armbandet startar sedan om automatiskt.



Obs – armbandet måste vara på och uppkopplat för att ta emot kommandot. Efter en omstart kan det ta några minuter att ansluta till mobilnätet igen och få en GPS-position.

Ställ in fallarmets känslighet

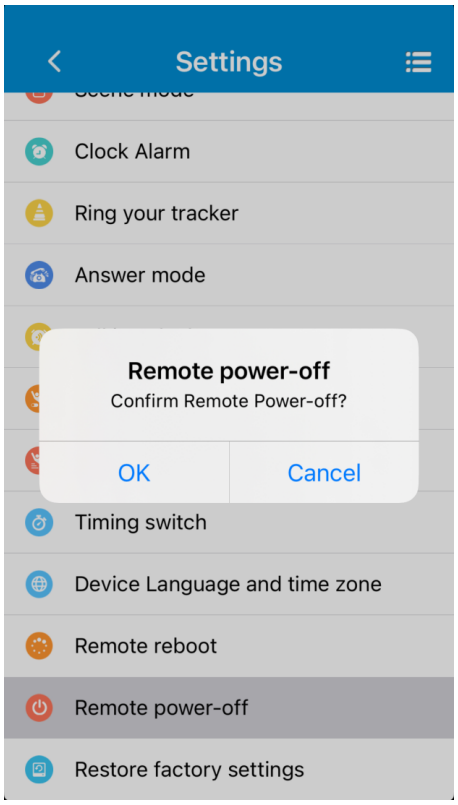
43 · Stäng av på distans

Stäng av på distans

Med **Remote power-off** kan du stänga av armbandet från AnyTracking.

Stäng av armbandet från appen

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Remote power-off**.
3. Tryck på **OK** för att bekräfta avstängningen.
4. Armbandet stängs sedan av automatiskt.



Viktigt

När armbandet är avstängt fungerar **varken GPS-spårning, SOS-samtal eller fallarm**. Slå på armbandet igen med knappen på själva enheten.

Ställ in fallarmets känslighet

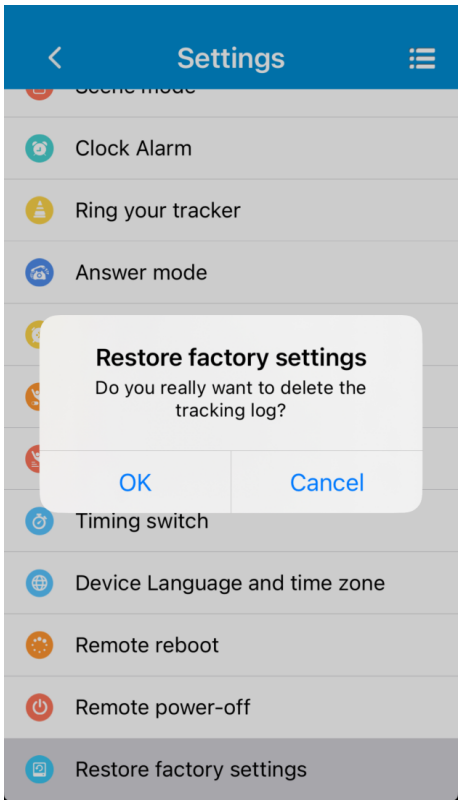
44 · Återställ fabriksinställningarna

Återställ till fabriksinställningarna

Med **Restore factory settings** återställer du fabriksinställningarna. Personliga inställningar och data på armbandet raderas.

Återställ armbandet

1. Öppna **Settings** i AnyTracking.
2. Välj **Restore factory settings**.
3. Tryck på **OK** för att bekräfta återställningen.



Innan du återställer armbandet

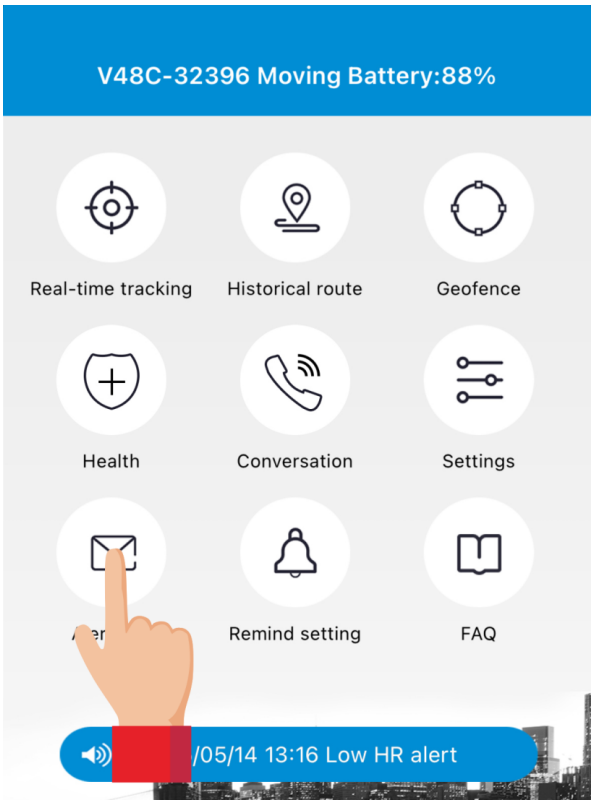
Anteckna SOS-nummer och andra inställningar som du vill använda igen. En fabriksåterställning raderar personliga uppgifter på armbandet. Återställ bara när du är beredd att konfigurera det på nytt.

Ställ in fallarmets känslighet

45 · Larmhistorik

Larmhistorik

Under **Alert List** visas en historik över de larm och varningar som armbandet har registrerat.

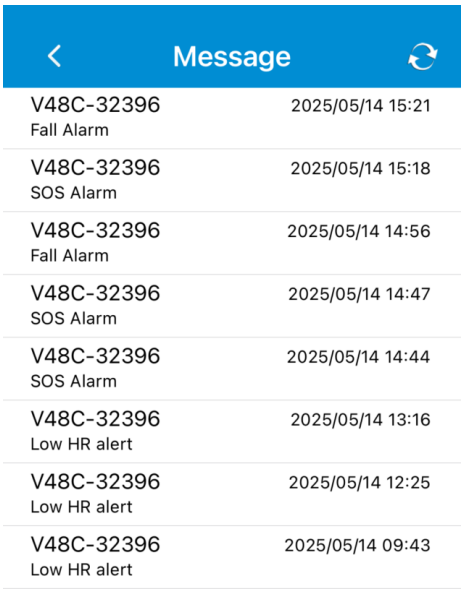


Visa tidigare larm

Historiken visar **datum och tid** för varje registrerat larm.

Listan visar även vilken typ av larm som registrerades. Här är några exempel.

- **SOS Alarm** – SOS-larmet har utlösts.
- **Fall Alarm** – fallarmet har utlösts.
- **Low HR alert** – armbandet har uppmätt ett pulsvärde under den valda nedre gränsen.



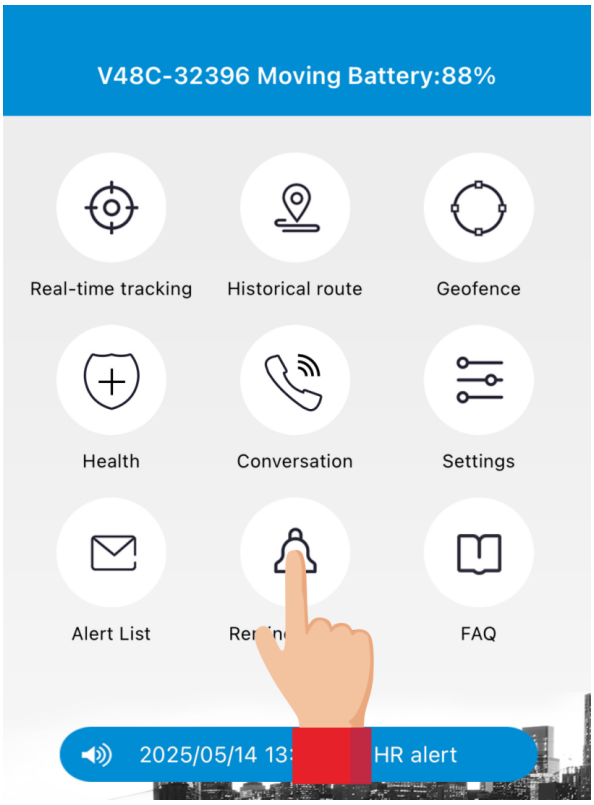
Tips – öppna historiken om du vill se när ett larm registrerades och vilken typ av larm det var.

Ställ in fallarmets känslighet

46 · Inställningar för påminnelser

Inställningar för påminnelser

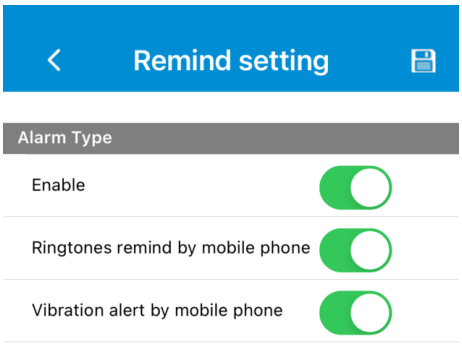
Under **Remind setting** väljer du hur AnyTracking ska uppmärksamma dig på påminnelser och larm.



Välj hur påminnelser ska visas

Under **Remind setting** finns följande funktioner.

- **Enable** – slår på eller av påminnelser.
- **Ringtones remind by mobile phone** – telefonen spelar upp en ringsignal vid en påminnelse eller ett larm.
- **Vibration alert by mobile phone** – telefonen vibrerar vid en påminnelse eller ett larm.



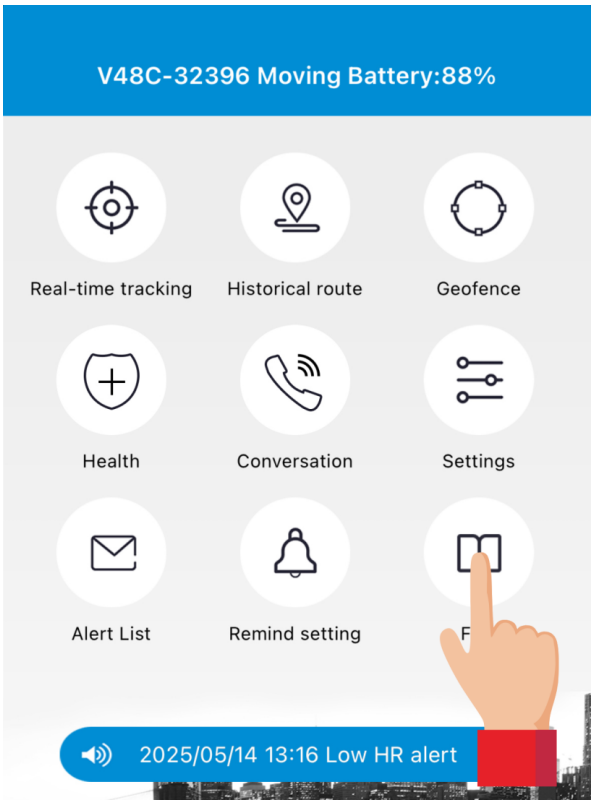
Tips – slå på både ringsignal och vibration om du vill göra påminnelser och larm lättare att uppmärksamma.

Ställ in fallarmets känslighet

47 · Vanliga frågor i AnyTracking

Vanliga frågor i AnyTracking

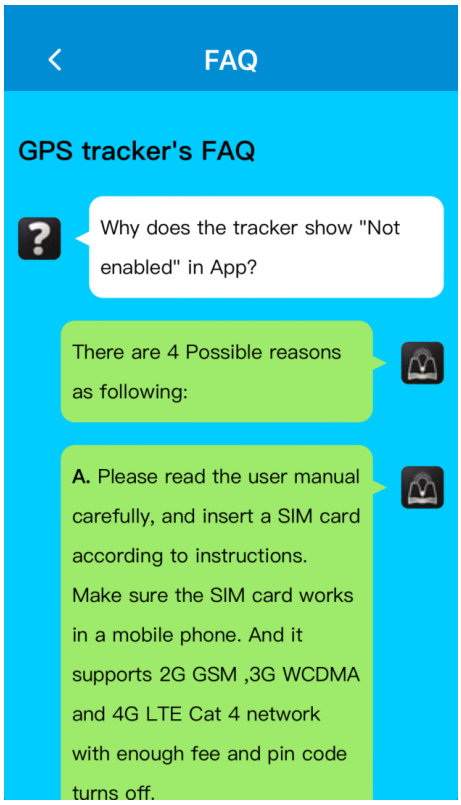
Under **FAQ** i AnyTracking finns appens egna frågor och svar om spåraren och funktionerna i appen.



Hitta hjälp bland appens vanliga frågor

Tryck på **FAQ** i AnyTracking för att öppna listan över vanliga frågor.

Appens frågor och svar är på engelska och kan ge hjälp med mobilanslutning, SIM-kort, GPS och andra funktioner i AnyTracking.



Vill du ha hjälp på svenska?

Längre ned på sidan svarar vi på vanliga frågor om GPS-armbandet. Du kan också skriva till Qsmart på svenska.