Qsmart · HILFE ZU IHREM PRODUKT

GPS-Smartwatch

Bedienungsanleitung – 4G-GPS-Smartwatch mit Sturzalarm, Telefonfunktion und SOS

- SIM-Karte erforderlich
- Wiederaufladbarer Akku
- AnyTracking-App



Touchscreen
Bedienung an der Uhr

SOS
Anrufe und Sturzerkennung

Deutsche Bedienungsanleitung · Stand 22.11.2026

Lesen Sie auch die aktuelle Anleitung auf qsmart.dk

Wegweiser durch die Anleitung

Wählen Sie einen Abschnitt. Die Reihenfolge entspricht der Anleitung auf der Website.

01 · SIM-Karte aktivieren **7**
02 · SIM-Karte einsetzen **7**
03 · App einrichten **9**
04 · Die Smartwatch bedienen **10**
05 · SOS-Taste **12**
06 · Bedeutung der Kontrollleuchten **14**
07 · Funktionen des Touchscreens **14**
08 · Telefonbuch **15**
09 · Kamera **15**
10 · Nummernwahl **16**
11 · Sprachchat **16**
12 · App herunterladen **16**
13 · Galerie **16**
14 · Schrittzähler **16**
15 · Einstellungen 17
16 · Alarm **17**
17 · Puls und Blutdruck **18**
18 · Temperatur 18
19 · Bewegungserinnerung **19**
20 · AnyTracking **19**
21 · Echtzeitortung 20
22 · Positionsverlauf **22**
23 · Sicherheitszonen und Geofencing **24**
24 · Geofence hinzufügen 26
25 · Gesundheit 28
26 · Puls und Blutdruck **29**
27 · Auffällige Pulswerte **31**
28 · Schrittzähler **33**

29 · Medikamentenerinnerung **34**
30 · Inaktivitätserinnerung 38
31 · Körpertemperatur **39**
32 · Sauerstoffsättigung **40**
33 · Gespräch 42
34 · Gerät anrufen 43
35 · Sprechfunktion **44**
36 · Audioüberwachung 45
37 · Einstellungen 46
38 · Geräteangaben **47**
39 · Passwort ändern **48**
40 · SOS-Rufnummern festlegen 49
41 · Telefonbuch **51**
42 · SMS ein- oder ausschalten 52
43 · Abnahmealarm **53**
44 · Sicherheitsmodus 54
45 · Szenenmodus **55**
46 · Wecker **56**
47 · Gerät per Tonsignal finden **58**
48 · Rufannahmemodus **58**
49 · Sprechende Uhr 59
50 · Sturzalarm ein- oder ausschalten 60
51 · Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen **61**
52 · Zeitgesteuertes Ein- und Ausschalten 62
53 · Sprache und Zeitzone 63
54 · Gerät aus der Ferne neu starten 64
55 · Aus der Ferne ein- oder ausschalten 65
56 · Einstellungen zurücksetzen **66**
57 · Foto **67**
58 · Alarmliste 69
59 · Einstellungen für Erinnerungen 70

60 · Häufige Fragen 72

Bevor Sie beginnen

Wichtig, bevor Sie beginnen

Vor der ersten Verwendung

Einrichtung prüfen. Folgen Sie den Schritten für SIM-Karte und gewählte Funktionen. Prüfen Sie **SOS-Taste, GPS-Position und Einstellungen des Sturzalarms** gemeinsam mit einer Kontaktperson, damit der Ablauf im Alarmfall bekannt ist.

Haftungsausschluss. Wir übernehmen keine Haftung für ausbleibende Alarme oder Funktionsausfälle, die auf falsche Einrichtung, unterlassene Aktivierung oder die Nichtbeachtung der Anleitung zurückzuführen sind. Als Käufer sind Sie dafür verantwortlich, das Produkt vor dem Gebrauch korrekt einzurichten und zu testen.

Bedienungsanleitung

Wählen Sie den gewünschten Abschnitt im Menü. Bei der ersten Einrichtung **beginnen Sie mit dem ersten Punkt und folgen den Schritten der Reihe nach**.

Diese Anleitung gilt für die ältere **4G-GPS-Uhr für AnyTracking**. Mit ihr können Trägerinnen und Träger Angehörige direkt vom Handgelenk aus erreichen. Prüfen Sie, welche App zu Ihrer Ausführung gehört.

Die Uhr unterstützt **2G und 4G bei verfügbarer Netzabdeckung**. Sie nutzt **GPS** zur Ortung, unterstützt Telefonate und ruft über die **SOS-Taste** gespeicherte Kontakte an.

Die Uhr wird am Handgelenk getragen. Mit Zustimmung der tragenden Person können Angehörige den Standort in der **AnyTracking-App** sehen und beim Verlassen eines festgelegten **Gebiets** eine Meldung erhalten.

Erste Schritte

Folgen Sie der Anleitung Schritt für Schritt

Gehen Sie in der angegebenen Reihenfolge vor und lesen Sie jeden Abschnitt, **bevor Sie den jeweiligen Schritt ausführen**.

Beginnen Sie mit dem ersten Menüpunkt. Richten Sie dann SIM-Karte, AnyTracking-App,

SOS-Nummern und die weiteren Funktionen der Uhr der Reihe nach ein.

01 · SIM-Karte aktivieren

SIM-Karte aktivieren

Prüfen Sie, ob die SIM-Karte aktiv ist und die Mobilfunkfunktionen Ihres Modells unterstützt. Folgen Sie zur Aktivierung den Angaben Ihres Mobilfunkanbieters und zum Einsetzen der Karte der Geräteanleitung. Einen bereits bestehenden dänischen Qsmart-Vertrag verwalten Sie unter Mein Konto bei Qsmart.

02 · SIM-Karte einsetzen

SIM-Karte einsetzen

Lesen Sie die Schritte vor dem Einsetzen der SIM-Karte durch.

- Vergewissern Sie sich, dass die **Smartwatch ausgeschaltet ist**. An der Seite sitzt eine mit **SIM** gekennzeichnete Abdeckung.
- Lösen Sie die beiden Schrauben mit dem **mitgelieferten Schraubendreher**, damit Sie die Abdeckung abnehmen können.
- Nehmen Sie die Abdeckung vorsichtig ab und ziehen Sie den SIM-Halter heraus. Sitzt die Abdeckung fest, prüfen Sie, ob beide Schrauben vollständig gelöst sind. Hebeln Sie nicht mit einem Messer.
- Legen Sie die **Nano-SIM-Karte in den Halter**, wie in der Abbildung gezeigt. **Richten Sie die abgeschrägte Ecke nach der Markierung aus.** Schieben Sie den Halter vollständig ein.



- Setzen Sie die Abdeckung wieder auf und befestigen Sie sie mit beiden Schrauben.
- Halten Sie die **Ein-/SOS-Taste** etwa sieben Sekunden lang gedrückt, bis ein Signal ertönt und das Display aufleuchtet.



03 · App einrichten

App einrichten

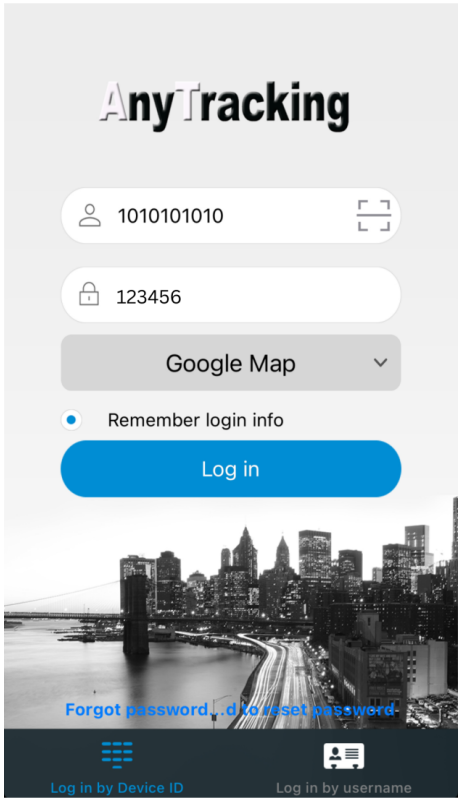
Für die Einrichtung und Nutzung der Uhr verwenden Sie die App **AnyTracking**.

Laden Sie die GPS-Uhr auf, bevor Sie fortfahren. Wir empfehlen für die erste Inbetriebnahme eine Ladezeit von mindestens fünf Stunden.

Sie können die App kostenlos im App Store oder bei Google Play herunterladen. Suchen Sie nach **AnyTracking**.

- Sie können auch den QR-Code unten scannen, um die App direkt herunterzuladen.

- Öffnen Sie die App und wählen Sie die Anmeldung über **Device ID.**
- Geben Sie die **zehnstellige Geräte-ID** ein. Wischen Sie auf der Uhr seitlich bis **APP Download** und tippen Sie auf **ID**. Die ID kann auch auf dem Anhänger am Armband stehen. Verwenden Sie **Ihr persönliches Passwort**. Fehlen Ihnen die Zugangsdaten, wenden Sie sich an den Support.



- Wählen Sie **Google Maps** unter dem Passwortfeld. Tippen Sie auf **Log In**. Die App ist jetzt einsatzbereit.

Hinweis: Wenn Sie sich zum ersten Mal in der App anmelden und „Real time tracking“ öffnen, erlauben Sie der App den Zugriff auf den Standort Ihres Smartphones. Haben Sie dies versehentlich abgelehnt, suchen Sie AnyTracking in den Telefoneinstellungen und erlauben dort die Standortfreigabe.

04 · Die Smartwatch bedienen

Die Smartwatch bedienen



Allgemeine Bedienung

- Legen Sie die Uhr bequem an. Der Sensor soll auf der Haut aufliegen, ohne dass das Band einschneidet. Gesundheitsanzeigen dienen der allgemeinen Orientierung.
- Halten Sie die **SOS-/Ein-Aus-Taste** etwa 7 Sekunden gedrückt, um die Uhr einzuschalten. **Setzen Sie die SIM-Karte vor dem Einschalten ein.**
- Ist die Uhr online, können Sie sie in AnyTracking über **Remote power off** ausschalten. Siehe **Aus der Ferne ausschalten**. Ohne SIM-Karte kann die SOS-/Ein-Aus-Taste zum Ein- und Ausschalten verwendet werden.

Akku und Laden

Laden Sie die Uhr mit dem mitgelieferten magnetischen Ladekabel.

- Legen Sie die Uhr mit der Rückseite nach oben, damit der Ladekontakt sicher sitzt.

Für diese ältere Ausführung sind bei üblicher Nutzung etwa 2–3 Tage angegeben. Tägliches Laden hilft, die Uhr einsatzbereit zu halten.

GPS-Nutzung

- Vor allem wiederholte Positionssuchen per GPS benötigen Strom. Häufigere Aktualisierungen verkürzen die Laufzeit.

Bewegung und Messwerte

- Auch Schrittzählung und Pulsanzeige verbrauchen zusätzlich Energie.

Anrufe und Nachrichten

- Auch Telefongespräche verkürzen die Akkulaufzeit.

Mailbox bei SOS. Nimmt eine Mailbox ab, kann die Uhr den Anruf als angenommen behandeln. Die Leitung kann bis zu 30 Minuten belegt bleiben. Testen Sie die Rufkette gemeinsam mit den Kontakten und prüfen Sie deren Mailboxen.

Testen Sie die Anrufe bei den Kontaktpersonen. Geht die Mailbox zu früh heran, können die Kontakte die Verzögerung ändern oder die Mailbox deaktivieren. Bei Bedarf hilft der Mobilfunkanbieter.

So sparen Sie Strom

- Im **12 hours battery saving mode** wird die GPS-Position nur alle zwölf Stunden aktualisiert. Mehr dazu unter **Live-Ortung**.
- In der älteren AnyTracking-Ausführung kann **Power saving mode (**siehe **Echtzeitortung)** GPS anhalten, bis Sie eine Position anfordern. Prüfen Sie deren Zeitstempel.
- Schalten Sie nicht benötigte Funktionen aus, wenn sie nicht dauerhaft aktiv sein müssen.

05 · SOS-Taste

SOS-Taste

- Halten Sie die **SOS-Taste** etwa 5 Sekunden gedrückt. Die Uhr versucht, die **drei SOS-Nummern** in der eingestellten Reihenfolge anzurufen. Siehe **SOS-Nummern einrichten** in AnyTracking.



- Diese Ausführung versucht die Kontakte der Reihe nach für jeweils etwa 20 Sekunden zu erreichen, bis zu zwei Durchläufe. Laut älterer Anleitung geht eine SMS an die unter **main monitoring number** hinterlegte Nummer. Prüfen Sie den Empfang mit Ihren Kontakten.
- Beenden Sie den Anruf über das **rote Telefonsymbol** auf dem Display oder die seitliche **SOS-/Ein-Aus-Taste**.

Mailbox bei SOS. Nimmt eine Mailbox ab, kann die Uhr den Anruf als angenommen behandeln. Die Leitung kann bis zu 30 Minuten belegt bleiben. Testen Sie die Rufkette gemeinsam mit den Kontakten und prüfen Sie deren Mailboxen.

Testen Sie die Anrufe bei den Kontaktpersonen. Geht die Mailbox zu früh heran, können die Kontakte die Verzögerung ändern oder die Mailbox deaktivieren. Bei Bedarf hilft der Mobilfunkanbieter.

Uhrzeit und Ein-/Ausschalten

- Ein kurzer Druck auf die SOS-Taste kann die Uhrzeit auf Englisch ansagen. Aktivieren oder deaktivieren Sie das unter **Sprechende Uhr**. Uhrzeit und Zeitzone finden Sie unter **Sprache und Zeitzone**.

Bei **eingelegter SIM-Karte** und **eingeschalteter Uhr** ist das normale Ausschalten mit der Seitentaste gesperrt. Wählen Sie **Remote power-off** in AnyTracking. Siehe **Aus der Ferne ausschalten**. Ohne SIM-Karte halten Sie die Taste gedrückt, bis eine Melodie

ertönt und **Bye** (Auf Wiedersehen) erscheint.

- Zum Wiedereinschalten halten Sie die Seitentaste etwa 7 Sekunden gedrückt.

06 · Bedeutung der Kontrollleuchten

Bedeutung der Kontrollleuchten

Das grüne Licht auf der Rückseite kann bei aktivem Sensor blinken. In **Health** erscheinen unter anderem Schätzwerte für Puls, Temperatur und Sauerstoffsättigung. Verwenden Sie für medizinische Entscheidungen geeignete medizinische Messgeräte.



07 · Funktionen des Touchscreens

Funktionen des Touchscreens

Diese Ausführung hat ein **Touchdisplay**, über das Sie die Funktionen der Uhr aufrufen.

- Aktivieren Sie das Display durch kurzes Drücken einer Seitentaste.
- Das Zifferblatt ist die Startansicht. Wischen Sie nach unten, um **Verbindung, Mobilfunkempfang, Akkustand, Datum und Uhrzeit** zu sehen. Die Tabelle unten erklärt die Symbole.



- Wischen Sie für den Schrittzähler nach oben. Er zeigt die Tagesschritte. In **Health** unter **Gesundheit** sehen Sie auch geschätzte Strecke und Kalorien.
- Wischen Sie auf der Startanzeige nach links oder rechts zu den **Hauptfunktionen**, darunter Telefonbuch, Kamera, Ziffernfeld und Einstellungen.
- Tippen Sie zum Öffnen auf eine Funktion. Mit der SOS-/Ein-Aus-Taste gehen Sie zurück. Mehrmaliges Drücken führt zur Startanzeige.

08 · Telefonbuch

Telefonbuch

Tippen Sie auf **Phone book** (Telefonbuch), um die unter **Phonebook** in AnyTracking gespeicherten Kontakte zu sehen. Siehe auch **Telefonbuch** weiter unten.

- Wischen Sie nach rechts oder links, um durch die Kontakte zu blättern. Tippen Sie zum Anrufen auf **den grünen Telefonhörer beim gewünschten Kontakt**.
- **Sprechen Sie deutlich** und halten Sie die Uhr dabei nah an den Mund. Halten Sie sie zum Zuhören **bei angenehmer Lautstärke ans Ohr**, damit Sie den kleinen Lautsprecher gut hören.

09 · Kamera

Kamera

Öffnen Sie **Camera** (Kamera), um mit der Kamera oben links zu fotografieren. Das Symbol in der rechten Ecke öffnet die Galerie.

10 · Nummernwahl

Nummernwahl

Unter **Dial** (Ziffernfeld) können Sie eine Telefonnummer von Hand wählen.

Sprechen Sie deutlich und halten Sie das Uhrenmikrofon nah an den Mund.

Halten Sie die **Uhr zum Zuhören ans Ohr** wie ein Telefon. Stellen Sie den kleinen Lautsprecher auf eine angenehme Lautstärke ein.

11 · Sprachchat

Sprachchat

In **Voice chat** (Sprachchat) können Sie Nachrichten aufnehmen. Angehörige hören sie in der App unter **Voice talk** (Sprachnachrichten) ab. Siehe **Sprachnachrichten**.

- Halten Sie die **blaue Mikrofontaste** gedrückt und sprechen Sie nah an der Uhr. Lassen Sie los, um die Aufnahme zu senden.
- Tippen Sie auf die **grünen Felder**, um Nachrichten von Angehörigen anzuhören.

12 · App herunterladen

App herunterladen

Unter **App download** finden Sie die **Geräte-ID** der Uhr.

Über den QR-Code erreichen Sie die Downloadmöglichkeiten für die AnyTracking-App dieser älteren Uhr.

13 · Galerie

Galerie

Unter **Gallery** (Galerie) finden Sie die mit der Uhr aufgenommenen Fotos.

14 · Schrittzähler

Schrittzähler

Step counting (Schrittzählung) zeigt die Tagesschritte. Dieselben Daten sehen Sie unter **Health step** (Schritte) in der App. Der Bewegungssensor zählt die Schritte. Der Wert wird unabhängig von anderen Funktionen etwa alle zehn Minuten aktualisiert. Aktivieren Sie dafür **Step switch**.

Schrittzähler

15 · Einstellungen

Einstellungen

Unter **Settings** (Einstellungen) passen Sie verschiedene Funktionen der Uhr an.

- **Dial gallery** (Zifferblätter) bietet zwei Zifferblätter. Wischen Sie zum gewünschten. Beim Verlassen der Einstellungen wird die Auswahl gespeichert.
- Unter **Volume** (Lautstärke) erhöhen Sie die Lautstärke mit **+** und verringern sie mit **-**.
- Unter **Brightness** (Helligkeit) erhöhen Sie die Displayhelligkeit mit **+** und verringern sie mit **-**.
- Unter **Sleep** (Display-Ruhezustand) wählen Sie, wie lange das Display ohne Bedienung eingeschaltet bleibt. Möglich sind 15 Sekunden, 30 Sekunden oder eine Minute.
- Unter **Language** (Sprache) können Sie die Uhrenmenüs auf Englisch oder Chinesisch einstellen.
- **Menu broadcast** (Menüansage) liest die Menüpunkte vor. Wählen Sie **Enable** zum Einschalten oder **Disable** zum Ausschalten.
- Mit **Turn off** (Ausschalten) schalten Sie die Uhr über dieses Menü aus.
- Mit **Restart** (Neustart) starten Sie die Uhr neu.
- Unter **Information** sehen Sie die Versionsangaben der Uhr.

16 · Alarm

Alarm

In **Alarm** sehen Sie die in der App eingestellten **Erinnerungen und Weckzeiten**.

17 · Puls und Blutdruck

Puls und Blutdruck

Unter **HR & BP** (Puls und Blutdruck) zeigt die Uhr Schätzwerte. Verwenden Sie zur medizinischen Kontrolle ein validiertes Blutdruckmessgerät und ändern Sie keine Behandlung anhand der Uhrenanzeige.

- Tippen Sie auf **Start**. Nach der Erfassung vibriert die Uhr und zeigt den Wert an.

Puls und Blutdruck

18 · Temperatur

Temperatur

Temperature (Temperatur) zeigt einen Temperaturwert an der Haut. Verwenden Sie zur Fieberkontrolle ein geeignetes Thermometer.

Temperatur an der Stirn messen

- Wählen Sie **Forehead** (Stirn) für die Anzeige an der Stirn. Nehmen Sie die Uhr ab, tippen Sie auf **Start** und halten Sie die Rückseite während der Erfassung an die Stirn.
- Nach der Erfassung vibriert die Uhr und zeigt den Wert auf dem Display.

Temperatur am Handgelenk messen

- Wählen Sie **Wrist** (Handgelenk) und tippen Sie auf **Start**, um den Temperaturwert am Handgelenk zu erfassen.
- Nach der Erfassung vibriert die Uhr und zeigt den Wert auf dem Display.
- Öffnen Sie **History** für frühere Temperaturwerte vom Handgelenk.

Echtzeitmessung

Tippen Sie auf **Realtime** (aktuelle Anzeige), um den derzeitigen Temperaturwert zu sehen.

Verlauf der Messwerte

Unter **History** (Verlauf) sehen Sie frühere Werte mit Datum und Uhrzeit.

19 · Bewegungserinnerung

Bewegungserinnerung

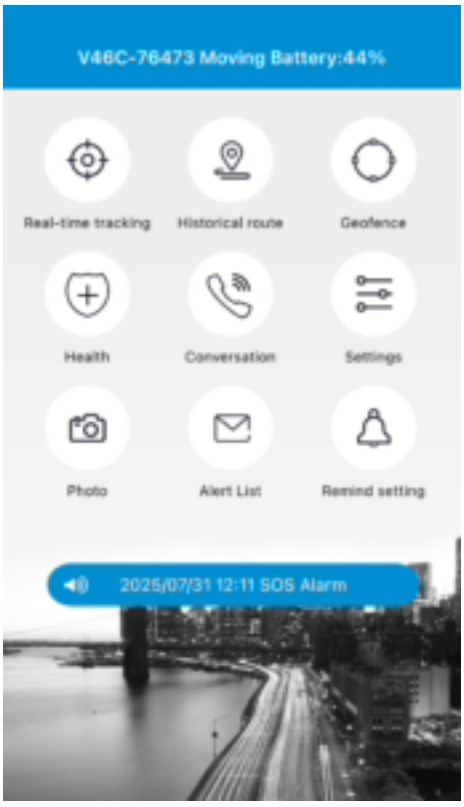
Mit **Sedetary** (Bewegungserinnerung) legen Sie fest, ob die Uhr nach einer bestimmten Zeit ohne Bewegung erinnern soll.

- Wählen Sie **Open** (Ein) oder **Close** (Aus).
- Wählen Sie ein Intervall, etwa 10, 20, 30 oder 40 Minuten.
- Tippen Sie auf **Save** (Speichern), um die Einstellungen zu sichern.
- Wählen Sie zum Beispiel 50 Minuten, erinnert die Uhr Sie nach dieser Zeit im Sitzen daran, sich zu bewegen.

20 · AnyTracking

AnyTracking

AnyTracking hat eine englischsprachige Oberfläche. Nach dem Anmelden sehen Sie ein Menü mit den Funktionen der App.



- Auf der Startseite bedeuten **Stationary** (in Ruhe) und **Moving** (in Bewegung), dass

die Uhr online ist. **Zum Übernehmen neuer Einstellungen muss sie verbunden sein.**

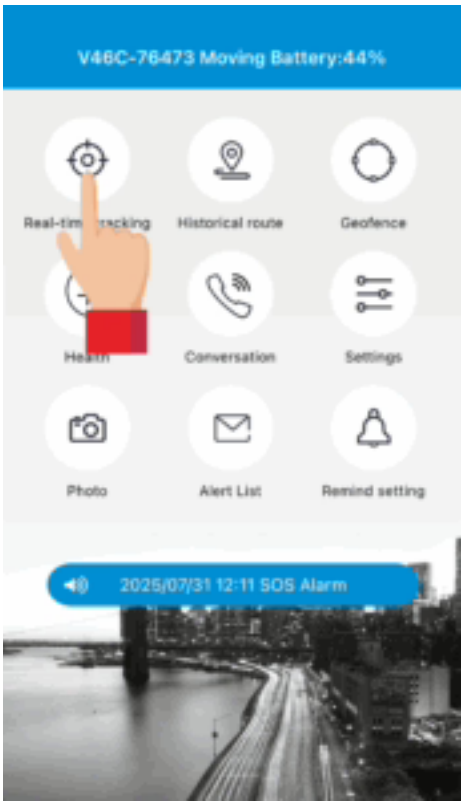
- Oben auf der Startseite sehen Sie auch den Akkustand der Uhr.

AnyTracking

21 · Echtzeitortung

Echtzeitortung

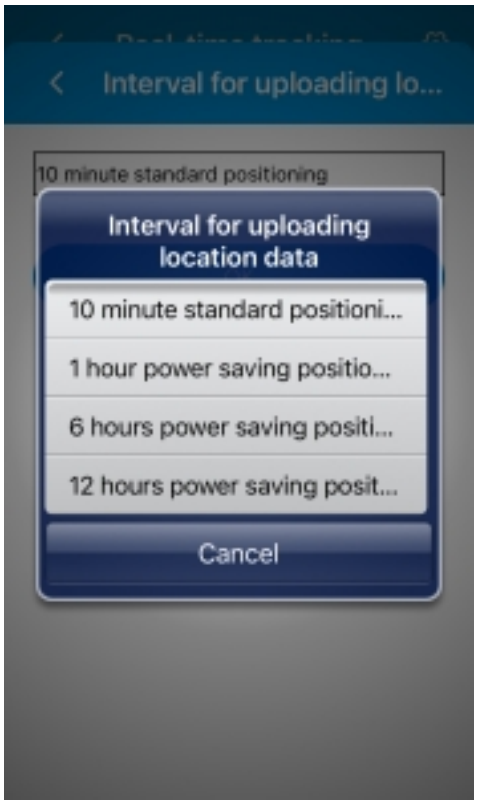
Öffnen Sie **Real-time tracking** (Standortanzeige) für die zuletzt gemeldete Position. Prüfen Sie den Zeitpunkt.



- Hier können Sie die Position aktualisieren, Details ansehen und auf der Karte zoomen. Über das Symbol oben rechts fordern Sie eine einzelne Aktualisierung an oder legen das Aktualisierungsintervall fest.



- **12 hours battery saving mode** (Akkusparmodus mit zwölfstündigem Intervall). Wählen Sie diesen Modus, wenn eine lange Laufzeit wichtiger ist als häufige Positionsmeldungen. Für eine engmaschigere Ortung können Sie etwa zehn Minuten wählen. Beobachten Sie danach den Akkustand.

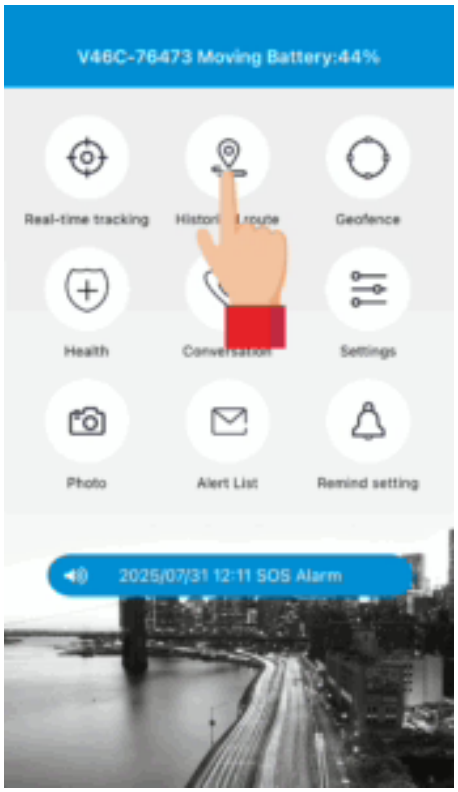


- In der älteren AnyTracking-App kann **Power saving mode** (Energiesparmodus) die GPS-Ortung pausieren. Wechseln Sie wieder in einen Modus mit Positionsmeldungen, wenn Sie das Gerät orten möchten.

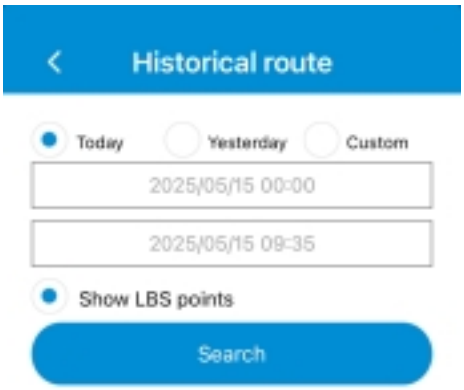
22 · Positionsverlauf

Standortverlauf

Unter **Historical route** (Standortverlauf) sehen Sie früher gemeldete Positionen.



- Im Standortverlauf können Sie einen Tag aus den letzten 90 Tagen wählen. Stellen Sie den Zeitraum ein und tippen Sie auf **Search** (Suchen). Zusätzlich können Sie festlegen, ob LBS-Positionen angezeigt werden.*



*LBS schätzt die Position anhand von Mobilfunkmasten. Die Genauigkeit kann daher gering sein.

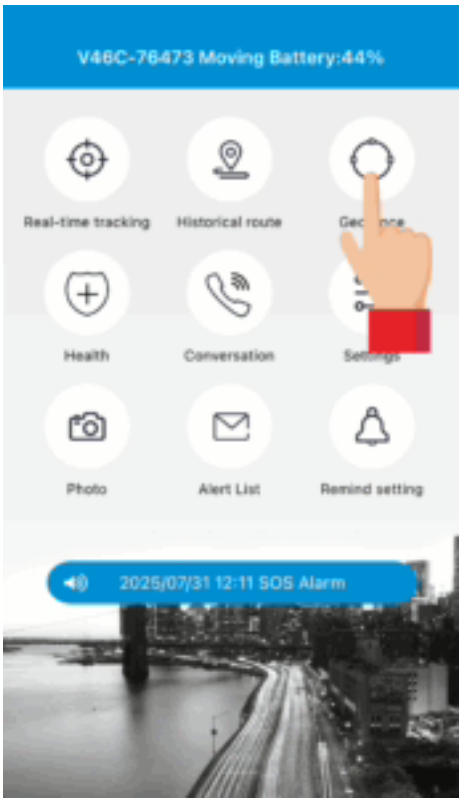
- Wählen Sie einen Zeitraum, um die Positionen auf der Karte zu sehen. Mit der **Wiedergabetaste** unten links können Sie die Route abspielen und die Geschwindigkeit wählen.



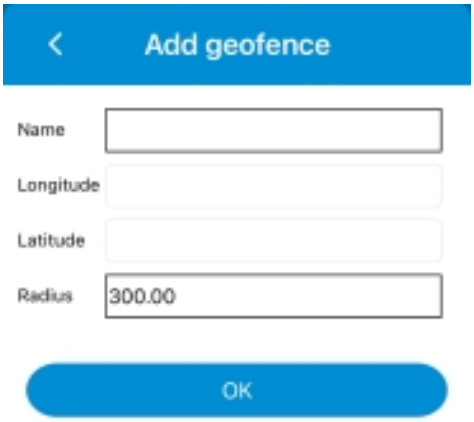
23 · Sicherheitszonen und Geofencing

Geofence

Öffnen Sie **Geofence** (Gebietsgrenze) und markieren Sie einen Bereich. AnyTracking kann beim Betreten oder Verlassen des Gebiets benachrichtigen.



- Hier können Sie einen Geofence anlegen, benennen und seinen Radius festlegen. Verlässt das Gerät diesen Bereich, kann die App eine Benachrichtigung senden.



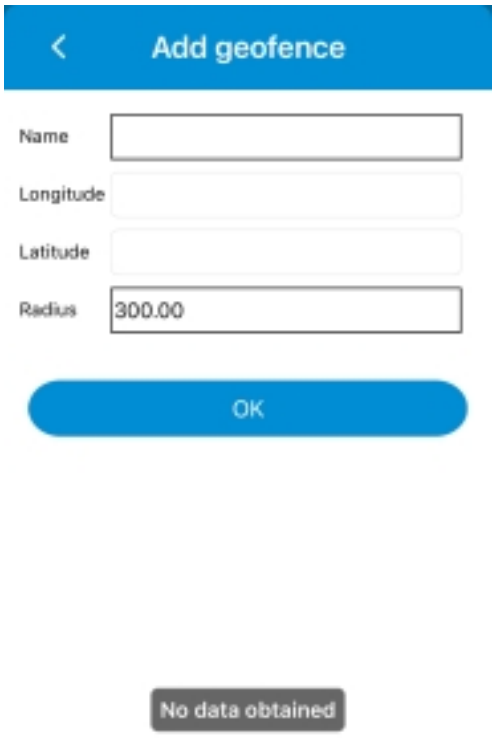


Sicherheitszonen und Geofencing

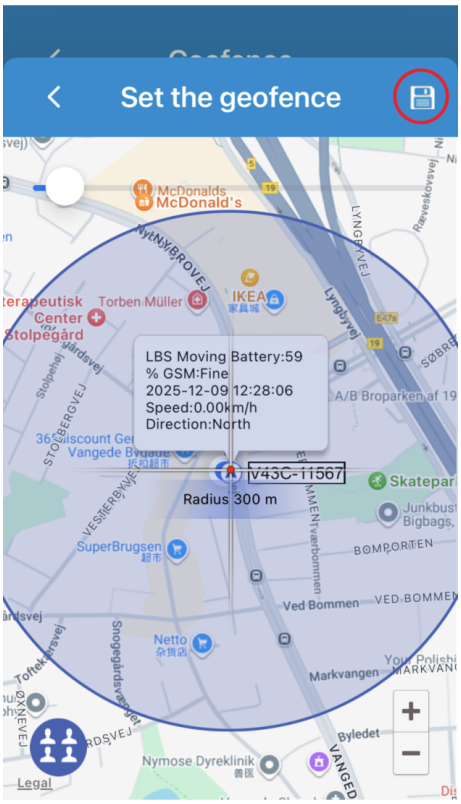
24 · Geofence hinzufügen

Neuen Geofence hinzufügen

- Tippen Sie oben rechts auf das **Plussymbol**, um einen Geofence anzulegen → benennen Sie den Bereich, etwa „Zuhause“ → legen Sie im Feld **Radius** die Größe fest.

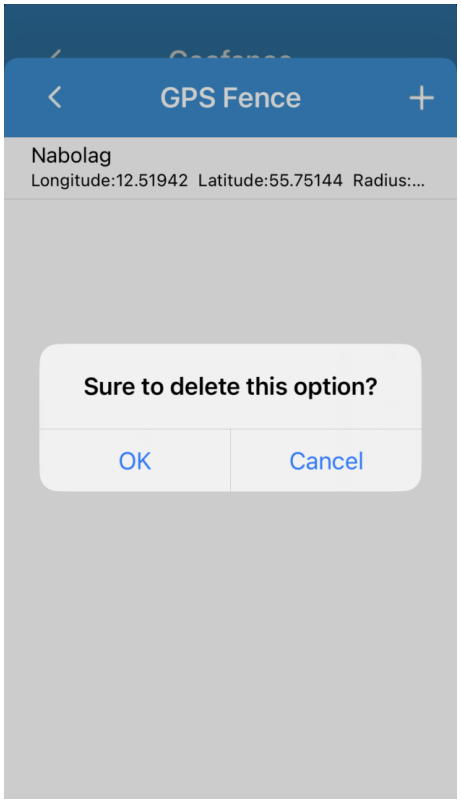


- Zoomen Sie mit zwei Fingern auf der Karte → tippen Sie oben rechts auf das **Speichersymbol**, um den Bereich zu speichern.



Geofence löschen

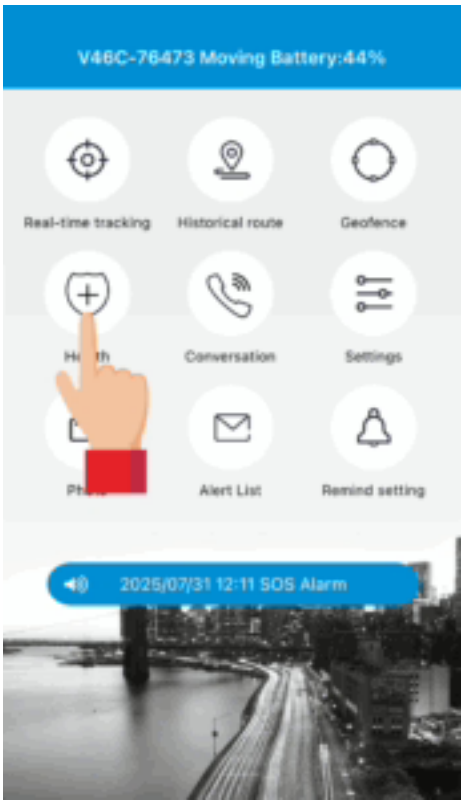
- Zone löschen → halten Sie die betreffende Zone gedrückt → bestätigen Sie mit **OK**.



25 · Gesundheit

Gesundheit

Health (Gesundheit). In der Gesundheitsübersicht im Hauptmenü sehen Sie die vom Armband erfassten Werte.



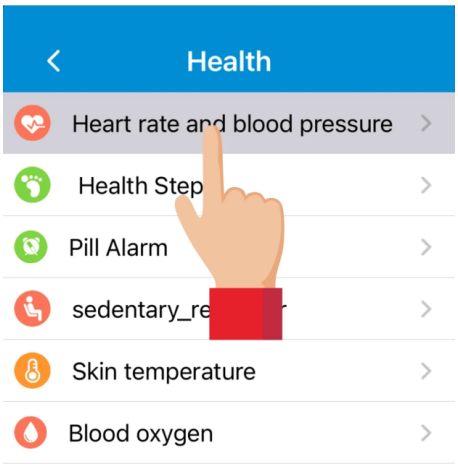
- Unter **Health** sehen Sie **Puls, geschätzten Blutdruck und Schritte** sowie die **geschätzte Sauerstoffsättigung**. Außerdem können Sie **Medikamentenerinnerungen** einrichten.



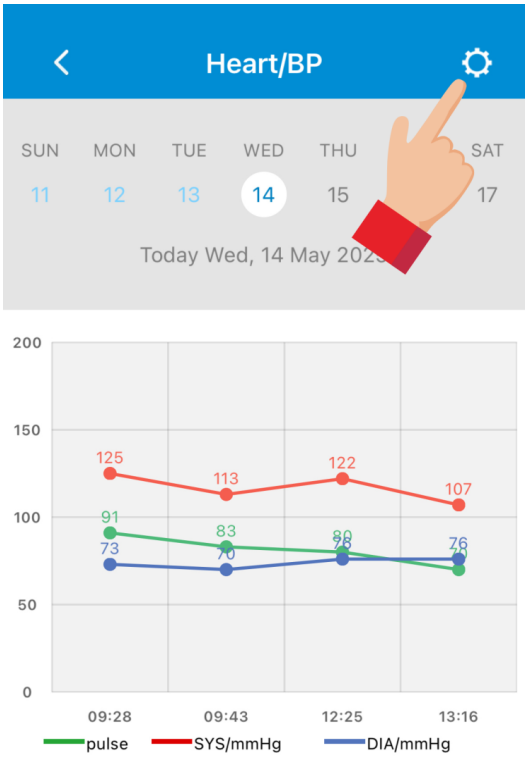
26 · Puls und Blutdruck

Puls und Blutdruck

Unter Health zeigt **Heartrate and blood pressure** (Puls und Blutdruck) die Schätzwerte der Uhr. Für medizinische Entscheidungen sind diese Anzeigen nicht geeignet.

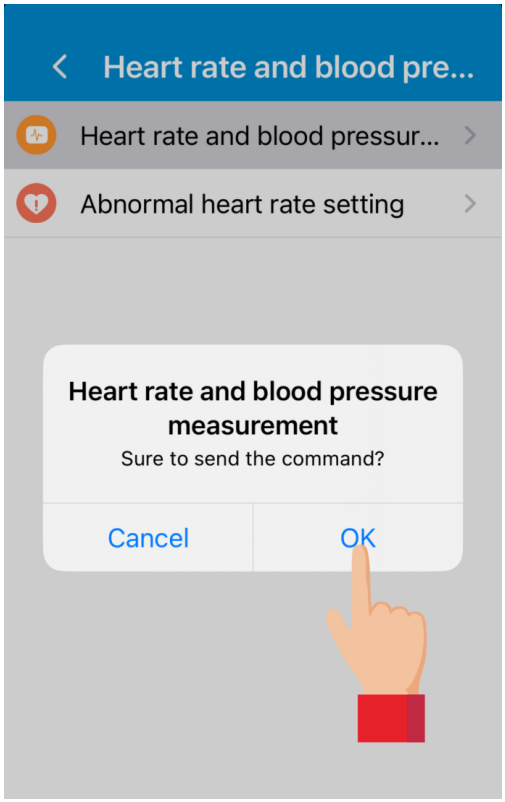


- Öffnen Sie die Einstellungen über das abgebildete Symbol oben rechts.



*Vor der ersten erfassten Messung ist die Grafik leer.

- Tippen Sie auf **OK**, um die erfassten Werte anzuzeigen.

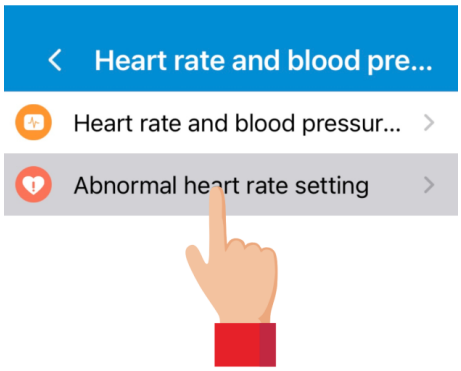


Für eine neue Erfassung muss die Uhr am Handgelenk getragen werden, damit der Sensor Hautkontakt hat.

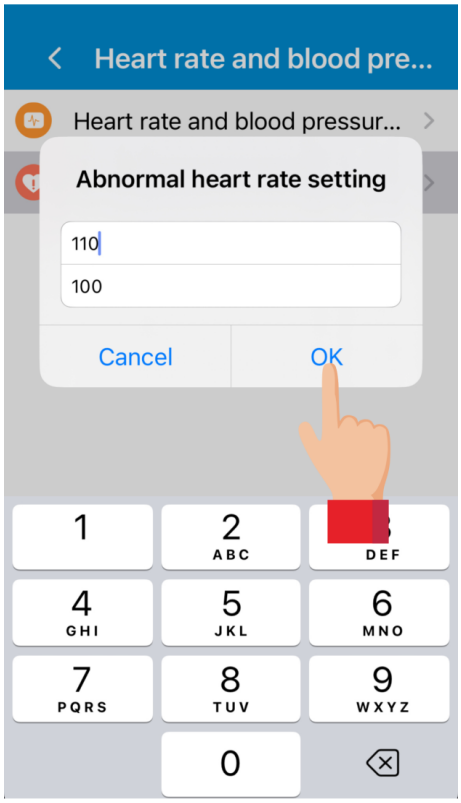
27 · Auffällige Pulswerte

Einstellung für auffällige Pulswerte

Unter **Abnormal heart rate setting** (Pulsgrenzen) können Sie Schwellen für Meldungen zum geschätzten Puls einstellen. Die Funktion ist keine medizinische Überwachung.



- Tragen Sie die **untere** und **obere** Pulsgrenze ein und speichern Sie mit **OK**.

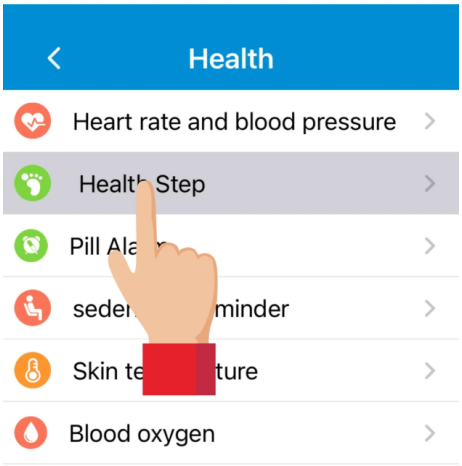


- Die App kann anschließend melden, wenn der angezeigte Schätzwert außerhalb der Grenzen liegt.

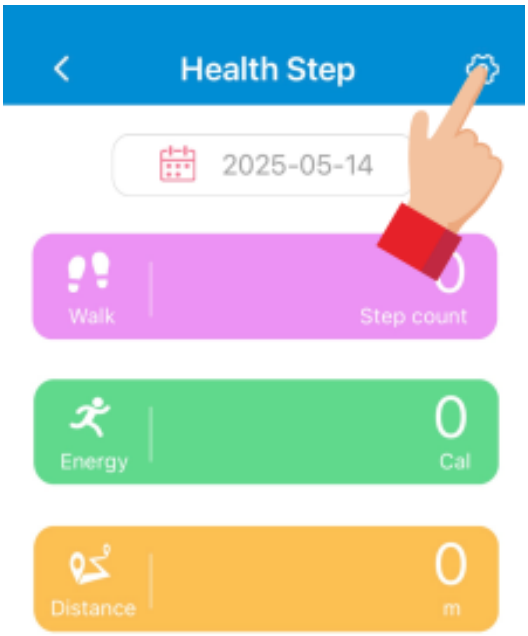
28 · Schrittzähler

Schrittzähler

Health Step (Schrittzähler) zeigt Tagesschritte sowie geschätzte Strecke und Kalorien. Der Bewegungssensor aktualisiert die Schritte etwa alle zehn Minuten, unabhängig von anderen Einstellungen. Aktivieren Sie dafür **Step switch**.



- Über das Symbol oben rechts geben Sie Schrittlänge in cm und Körpergewicht in kg für die Berechnung ein. Über **Step switch** schalten Sie den Zähler ein oder aus. Grün bedeutet ein, grau aus.

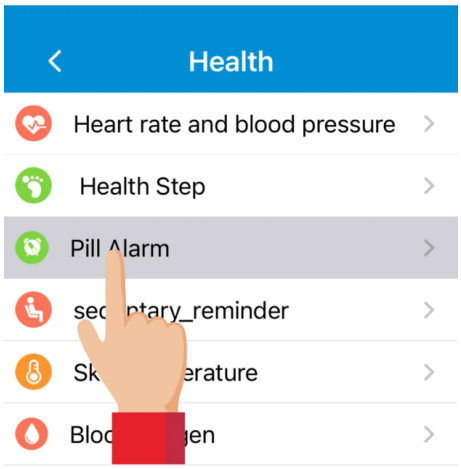


Messen Sie möglichst Ihre eigene Schrittlänge. Gehen Sie eine bekannte Strecke mit normalen Schritten und teilen Sie die Strecke durch die Schrittzahl. Geben Sie das Ergebnis in Zentimetern ein.

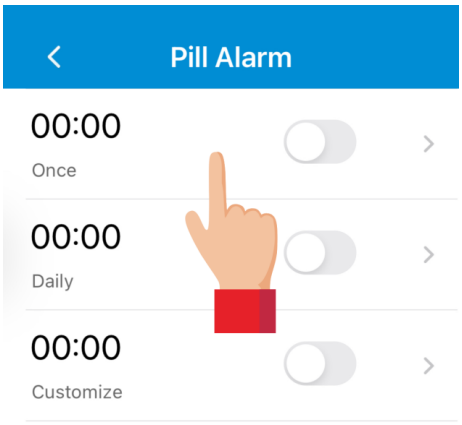
29 · Medikamentenerinnerung

Medikamentenerinnerung

Unter **Health** → **Pill Alarm** (Medikamentenerinnerung) können Sie bis zu drei Erinnerungen nach Bedarf einrichten.

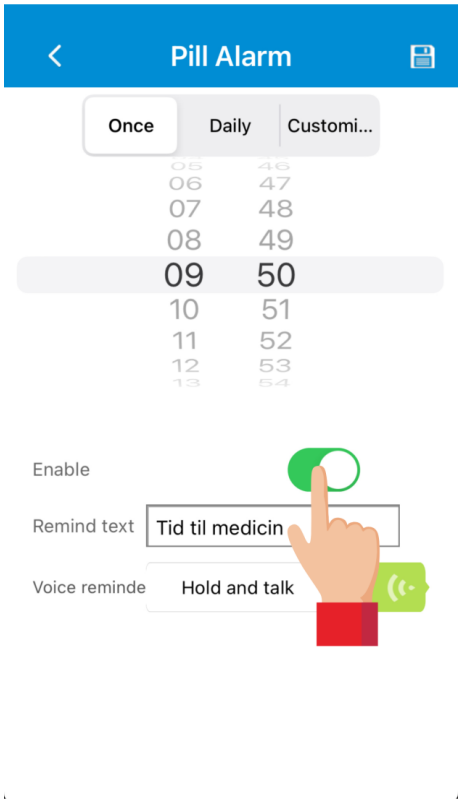


- Tippen Sie in der Übersicht auf die Medikamentenerinnerung, die Sie einstellen möchten.

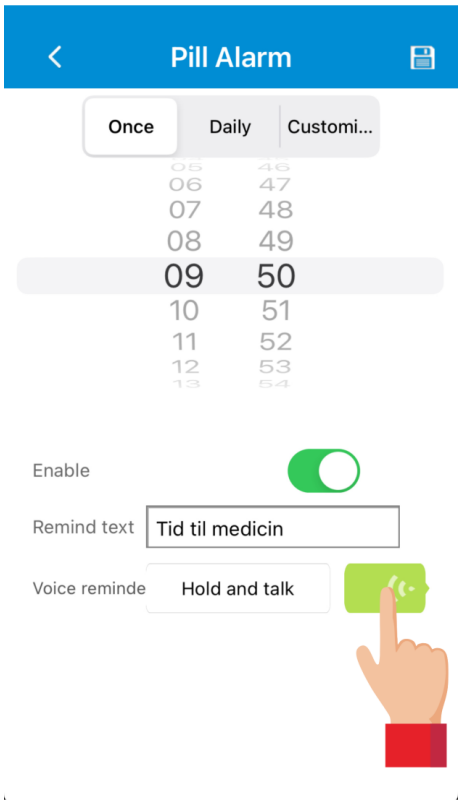


- Wählen Sie die **Uhrzeit** und tippen Sie auf **Enable** (Aktivieren). Ein **grüner** Schalter

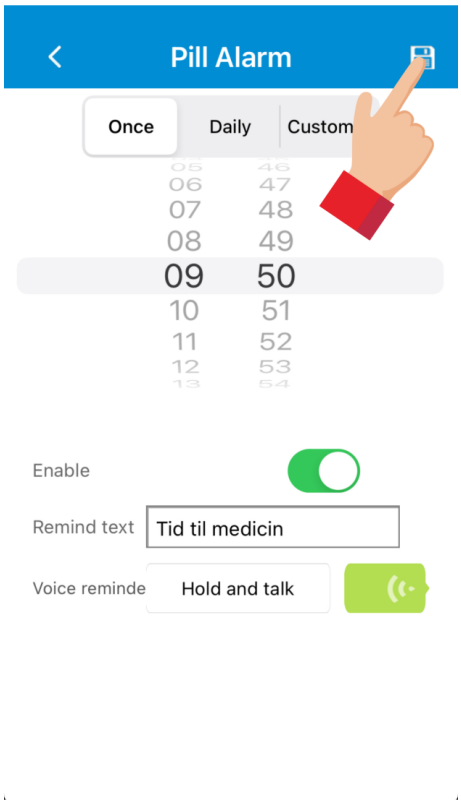
zeigt eine aktive Erinnerung an.



- Geben Sie neben **Remind text** (Erinnerungstext) zum Beispiel „Zeit für das Medikament“ ein. Halten Sie die **hellgrüne Taste** gedrückt, um eine eigene Ansage aufzunehmen.

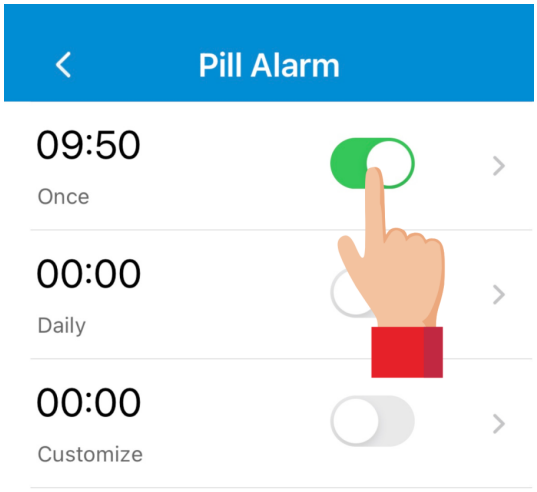


- Speichern und aktivieren Sie die Erinnerung über das abgebildete **kleine Symbol oben rechts**. Die Uhr kann zur Erinnerung Ihre aufgenommene Ansage abspielen.



- In der Übersicht können Sie jede Erinnerung einzeln ein- und ausschalten. Ein **grüner**

Schalter zeigt an, dass sie aktiv ist.

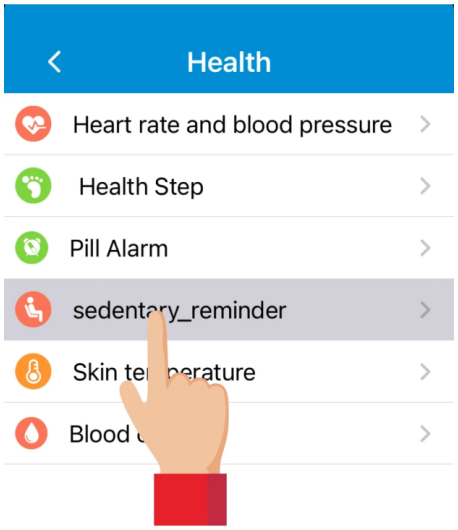


Medikamentenerinnerung

30 · Inaktivitätserinnerung

Inaktivitätserinnerung

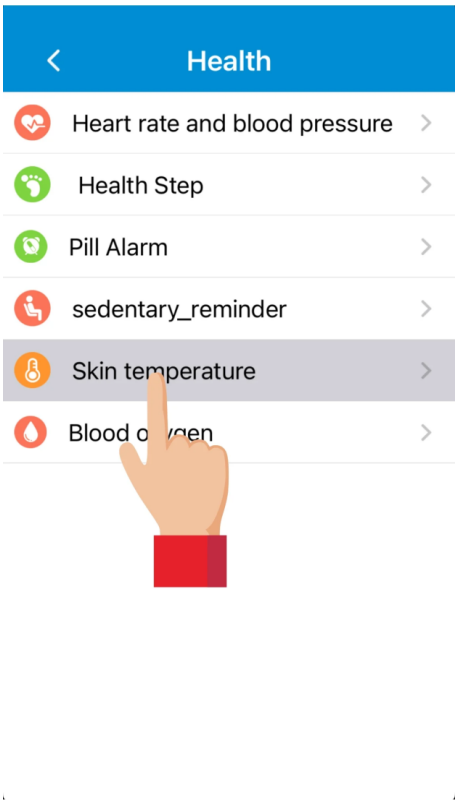
Unter **Health** → **Sedentary reminder** (Bewegungserinnerung) wählen Sie nach wie vielen Minuten oder in welchem Zeitraum die Uhr zur Bewegung erinnern soll.



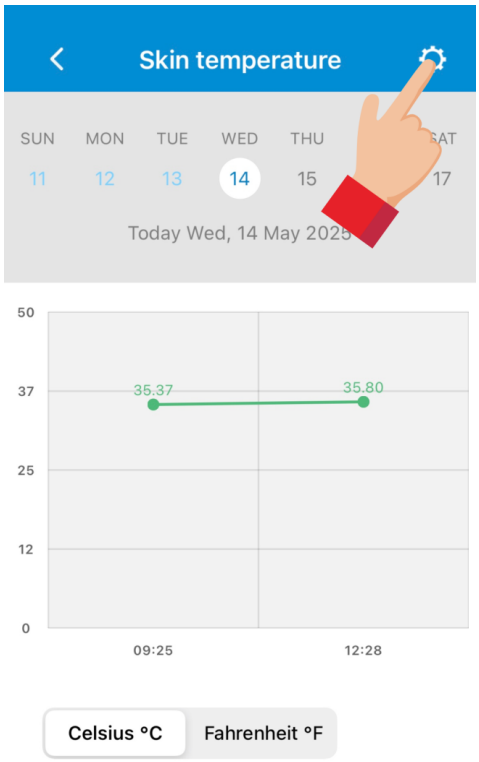
31 · Körpertemperatur

Körpertemperatur

Skin temperature (Hauttemperatur) zeigt den an der Haut am Handgelenk erfassten Wert.



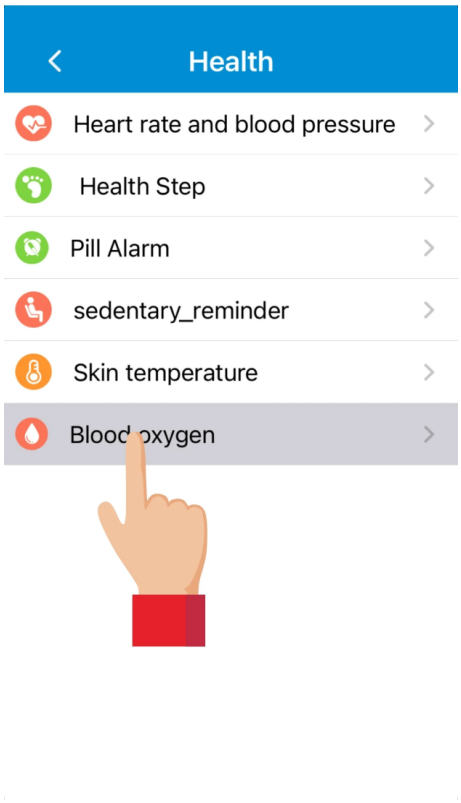
- Über das Zahnrad oben rechts wählen Sie die Erfassungszeiten. Die Werte erscheinen im Diagramm.



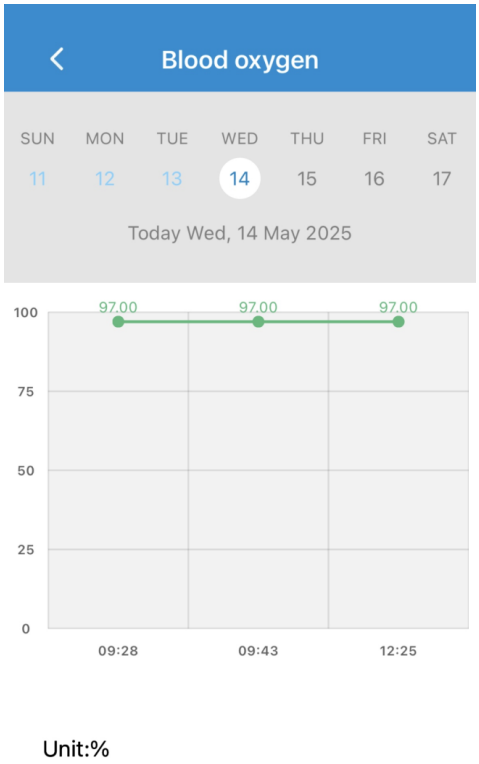
32 · Sauerstoffsättigung

Sauerstoffsättigung

Blood oxygen (Sauerstoffsättigung) zeigt Schätzwerte der Uhr. Für eine medizinische Beurteilung verwenden Sie ein dafür bestimmtes Messgerät.



- Die Grafik zeigt die erfassten Tageswerte mit Uhrzeit.

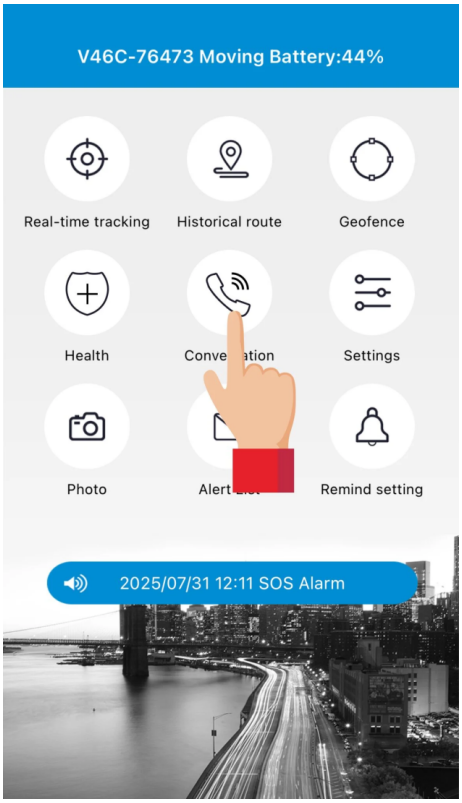


Sauerstoffsättigung

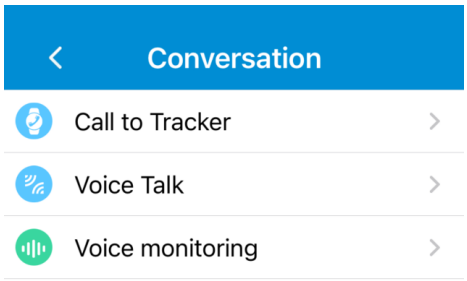
33 · Gespräch

Gespräch

Unter **Conversation** (Kommunikation) können Sie die Uhr anrufen sowie Sprachnachrichten anhören oder senden.



- Hier können Sie die Person am Gerät anrufen, Sprachnachrichten senden und empfangene Nachrichten anhören.



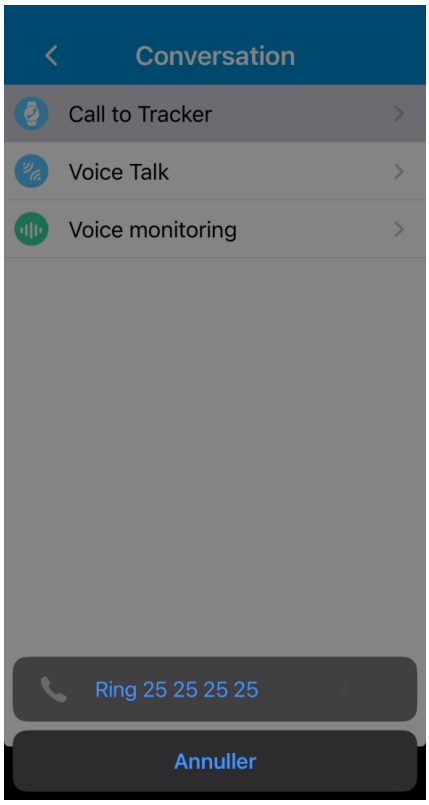
Sauerstoffsättigung

34 · Gerät anrufen

Gerät anrufen

Über **Call to tracker** (Uhr anrufen) können Angehörige vom Smartphone aus mit der tragenden Person sprechen.

- Tippen Sie auf die Nummer, um die Uhr anzurufen.



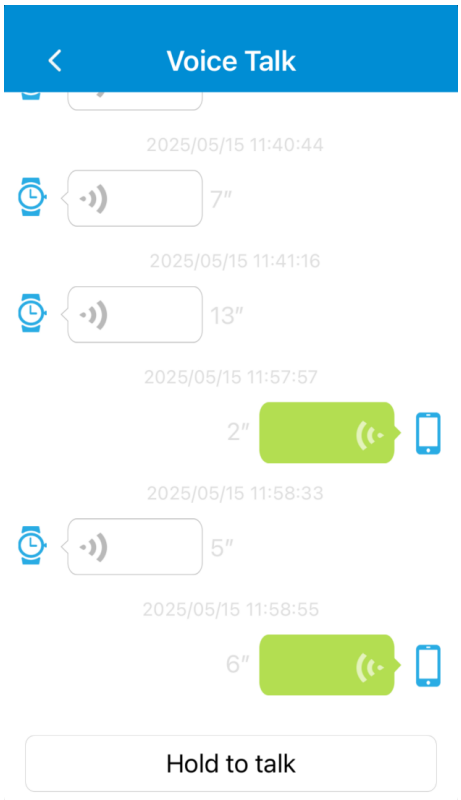
Mailbox bei SOS. Nimmt eine Mailbox ab, kann die Uhr den Anruf als angenommen behandeln. Die Leitung kann bis zu 30 Minuten belegt bleiben. Testen Sie die Rufkette gemeinsam mit den Kontakten und prüfen Sie deren Mailboxen.

Testen Sie die Anrufe bei den Kontaktpersonen. Geht die Mailbox zu früh heran, können die Kontakte die Verzögerung ändern oder die Mailbox deaktivieren. Bei Bedarf hilft der Mobilfunkanbieter.

35 · Sprechfunktion

Sprechfunktion

Unter **Voice Talk** (Sprachnachrichten) hören Angehörige die mit der Uhr aufgenommenen Nachrichten.



- Halten Sie auf der Uhr die **blaue Mikrofontaste** gedrückt und sprechen Sie nah am Mikrofon. Beim Loslassen wird die Nachricht an die App gesendet.
- Tippen Sie auf **die grünen Felder auf der Uhr**, um Nachrichten Ihrer Angehörigen anzuhören. In der App tippen Sie auf **die grünen Felder mit dem Telefonsymbol daneben**.
- Sprachnachrichten von der Uhr hören Sie in der App ab. Tippen Sie dazu auf **das leere Feld mit dem Uhrsymbol daneben**.
- Halten Sie eine Nachricht in der App gedrückt und bestätigen Sie das Löschen mit OK.

Sprechfunktion

36 · Audioüberwachung

Audioüberwachung

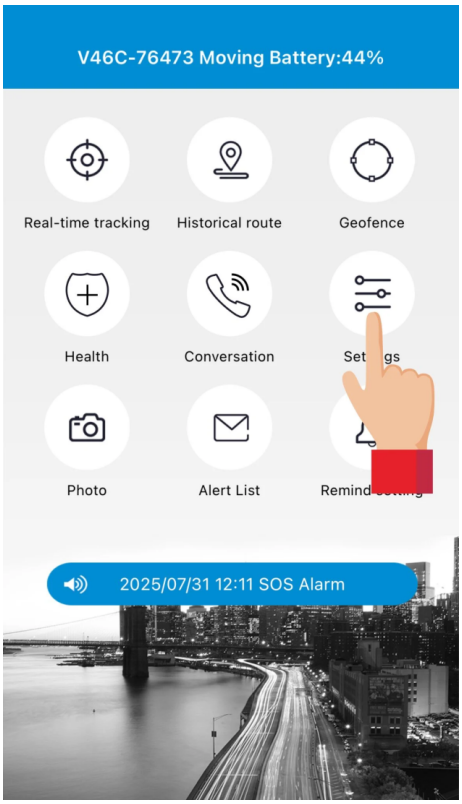
Voice monitoring (Audioüberwachung). Diese Menüfunktion ist bei dem hier beschriebenen Modell deaktiviert.

Sprechfunktion

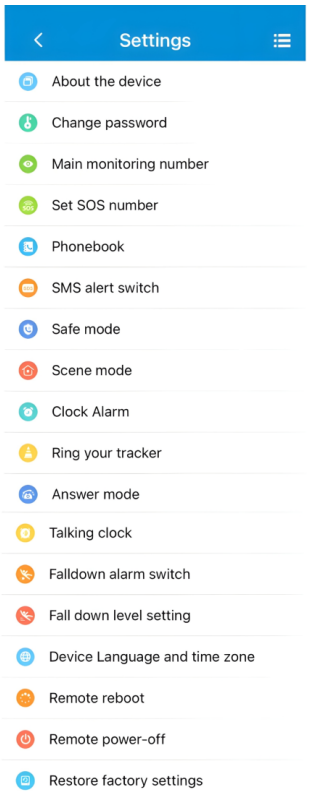
37 · Einstellungen

Einstellungen

Bei verbundener Uhr können Sie die Funktionen unter **Settings** (Einstellungen) ändern.



Unter **Einstellungen** können Sie das **Anmeldepasswort ändern**, **SOS-Kontakte** und weitere **Telefonbuchkontakte** hinterlegen, **Funktionen ein- oder ausschalten**, **den Wecker stellen** und die **Empfindlichkeit des Sturzalarms** ändern.

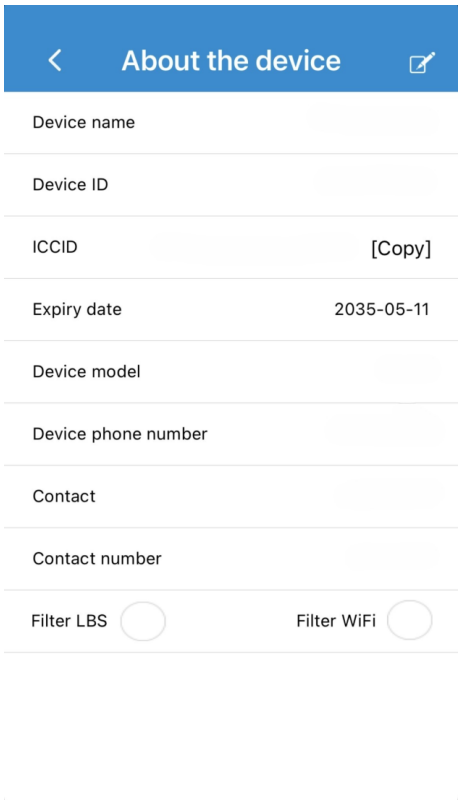


38 · Geräteangaben

Über das Gerät

Unter **About the device** (Geräteinformationen) sehen Sie Name und ID der Uhr und können Kontaktdaten der tragenden Person hinterlegen.

- Unten stehen **Filter LBS** und **Filter WiFi**. Diese ältere AnyTracking-Ausführung kann GPS durch ungefähre Standorte aus Mobilfunkzellen und WLAN ergänzen. Prüfen Sie Quelle und Zeitpunkt des Kartenpunkts.



*Bei ungenauen Positionen können Sie LBS- und WLAN-Positionen herausfiltern. Ein blauer Punkt neben dem Eintrag zeigt an, dass diese Positionsquelle ausgeblendet ist.

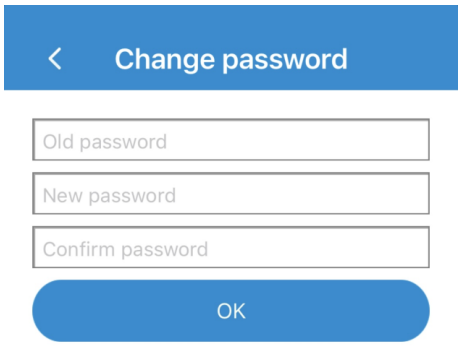
GPS-Empfang. Freie Sicht zum Himmel verbessert den Empfang. Dächer und Wände können das Signal abschwächen.

39 · Passwort ändern

Passwort ändern

Unter **Change password** (Passwort ändern) ändern Sie das Passwort der Uhr.

- Geben Sie das bisherige Passwort ein und anschließend zweimal das neue.
- Speichern Sie das neue Passwort mit **OK**.



*Ändern Sie das voreingestellte Passwort bei der ersten Anmeldung in ein eigenes Passwort.

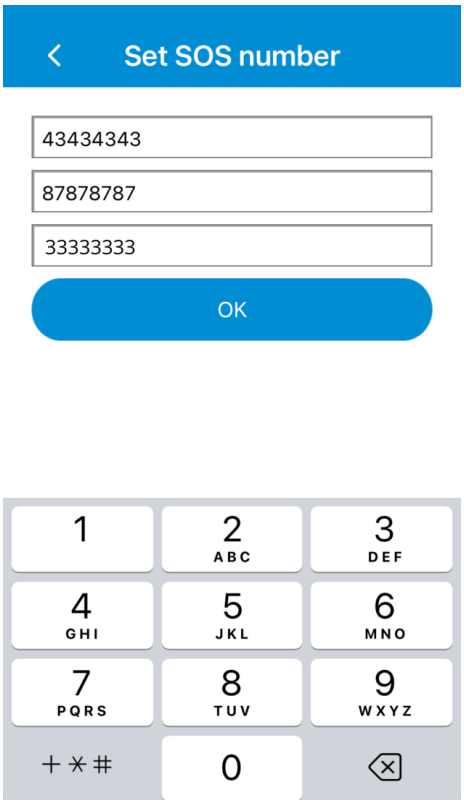
Passwort ändern

40 · SOS-Rufnummern festlegen

SOS-Rufnummern festlegen

Unter **Set SOS number** (SOS-Nummern festlegen) wählen Sie die Personen, die die Uhr bei SOS oder einem erkannten Sturz anrufen soll, beispielsweise Angehörige oder Nachbarn.

- Geben Sie die drei gewünschten Kontaktpersonen ein, indem Sie auf **Set SOS number** tippen und mit **OK** bestätigen.



- Halten Sie die **SOS-Taste** an der Seite der Smartwatch wie unten abgebildet **etwa fünf Sekunden** lang gedrückt. Die Uhr ruft die drei SOS-Nummern nacheinander an. Auch bei **Sturzerkennung** werden diese Nummern angerufen.



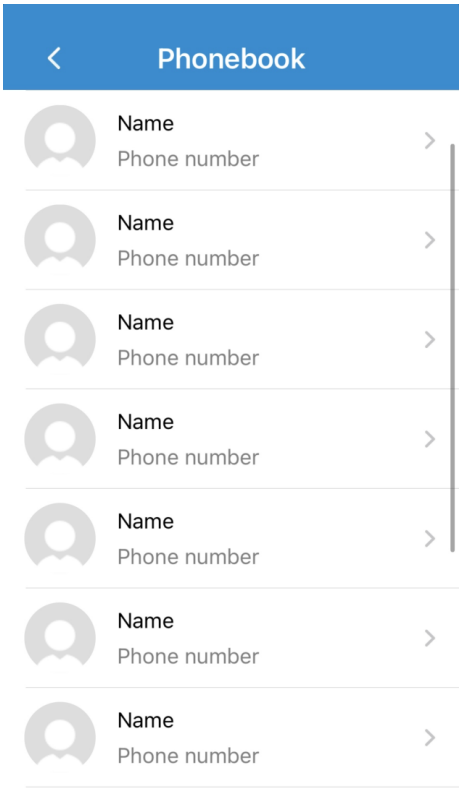
- **Die Smartwatch ruft die Kontaktpersonen einzeln in zwei Durchgängen an. Jeder**

Anruf dauert etwa zehn Sekunden. Die bevorzugte Kontaktperson erhält eine SMS, wenn der Anruf nicht angenommen wird.

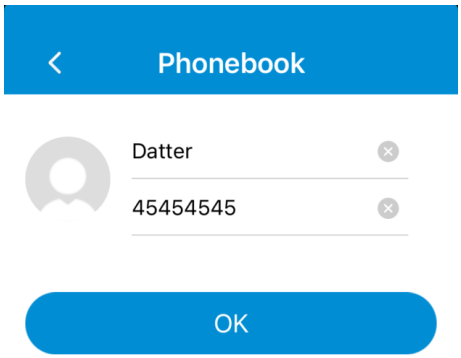
41 · Telefonbuch

Telefonbuch

Unter **Phonebook** (Telefonbuch) können Sie weitere Kontaktpersonen speichern.



- Tippen Sie auf ein Feld und speichern Sie die Nummer. Bei dieser Touch-Uhr öffnen Sie die **Kontakte auf dem Display**. Die gesonderten physischen Tasten **1** und **2** beschreibt die Anleitung für das Armbandmodell.
- Aktivieren Sie zum Beschränken eingehender Anrufe **Safe mode**, siehe **Sicherheitsmodus**. Speichern Sie die Telefonbuchnummer mit **OK** und testen Sie anschließend einen zugelassenen Anruf.

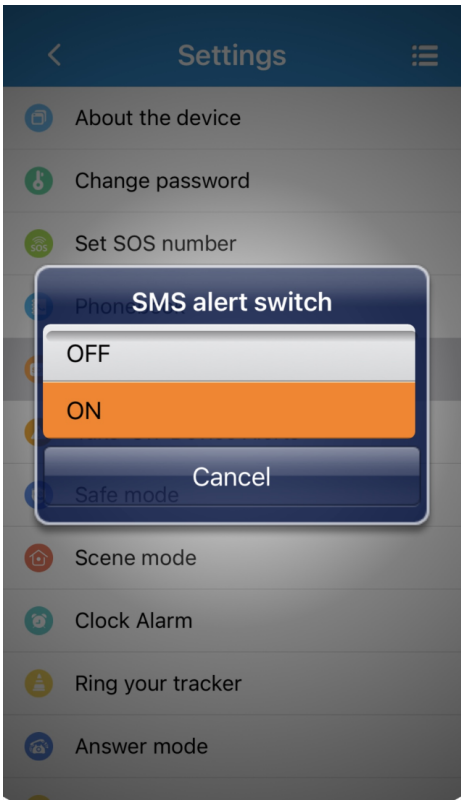


Telefonbuch

42 · SMS ein- oder ausschalten

SMS-Warnungen ein- oder ausschalten

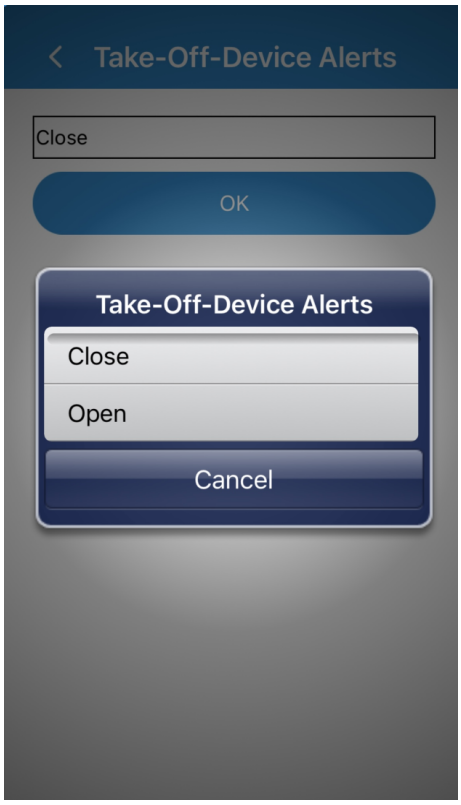
Mit **SMS alert switch** (SMS-Benachrichtigungen) wählen Sie, ob die Hauptkontaktperson bei einem unbeantworteten SOS-Anruf eine SMS erhalten soll. Die Zustellung hängt vom Mobilfunkdienst ab.



43 · Abnahmealarm

Abnahmealarm

Unter **Take-Off-Device Alerts** (Ablegealarm) wählen Sie, ob die App meldet, wenn die Uhr vom Handgelenk genommen wird.

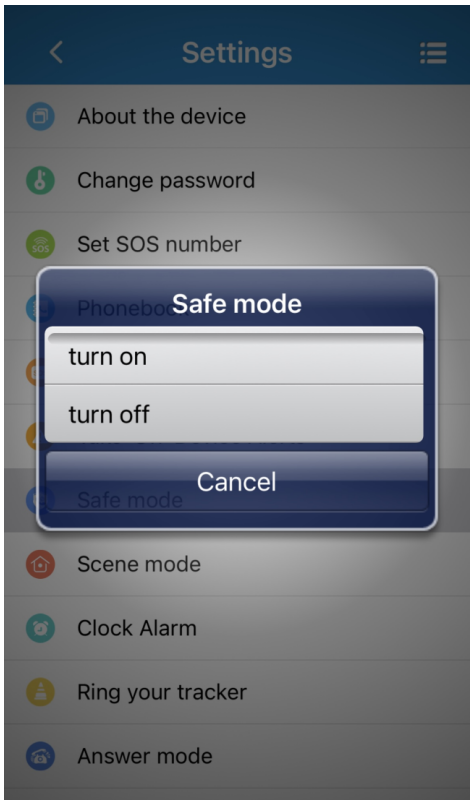


Abnahmealarm

44 · Sicherheitsmodus

Sicherheitsmodus

In der älteren AnyTracking-Version kann **Safe mode** (Sicherheitsmodus) eingehende Anrufe auf Telefonbucheinträge beschränken. Wählen Sie **Turn on** und testen Sie eine gespeicherte Nummer.

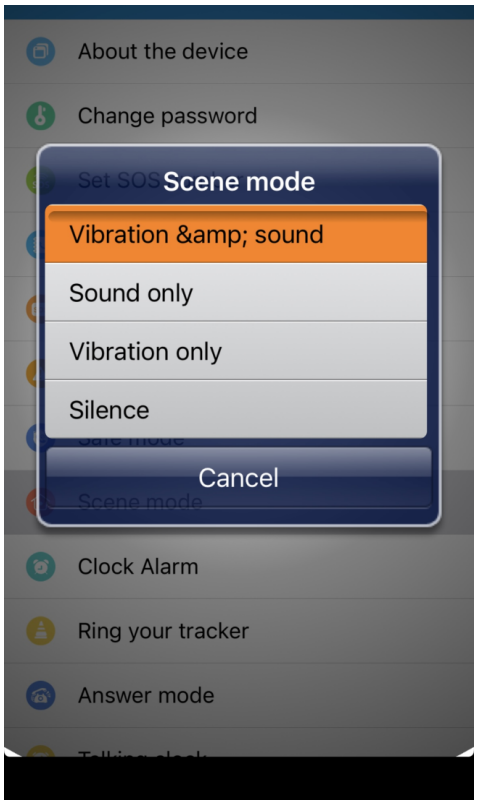


45 · Szenenmodus

Szenenmodus

Unter **Scene mode** (Anrufprofil) wählen Sie Klingelton, Vibration oder beides für eingehende Anrufe.

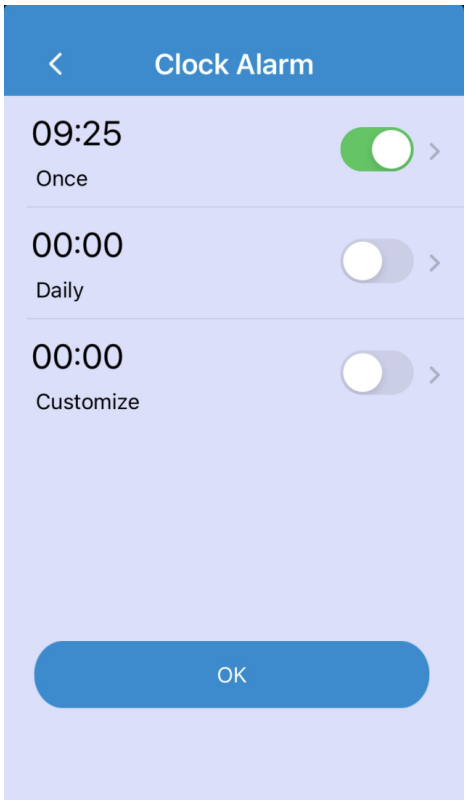
Mit **Silent** (Lautlos) bleibt die Uhr bei eingehenden Anrufen stumm.



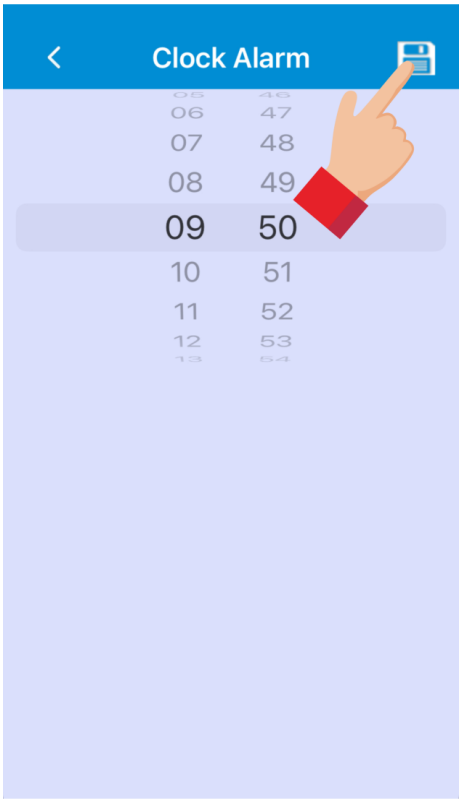
46 · Wecker

Wecker

Unter **Clock Alarm** (Wecker) können Sie Alarme anlegen, etwa für einen Termin.



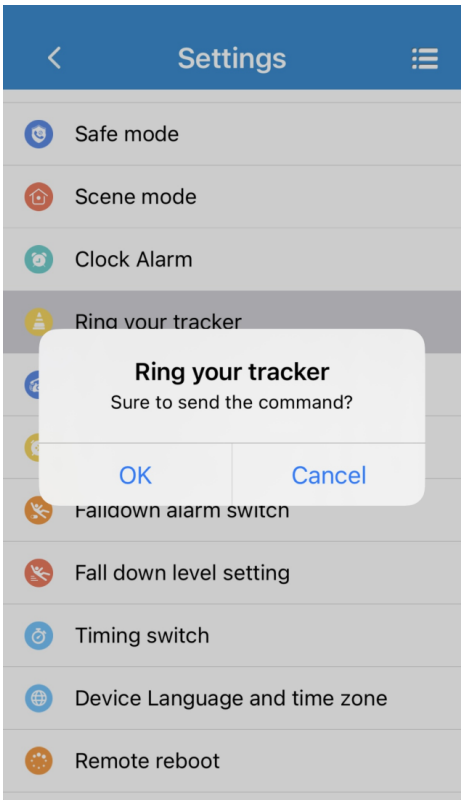
- Tippen Sie auf ein Feld und wählen Sie die Uhrzeit. Speichern Sie über das **Symbol oben rechts**.



47 · Gerät per Tonsignal finden

Tracker per Ton finden

Wählen Sie **Ring your tracker** (Uhr per Ton finden) und tippen Sie auf **OK**. Ein Klingelton kann helfen, die Uhr in der Nähe zu finden.

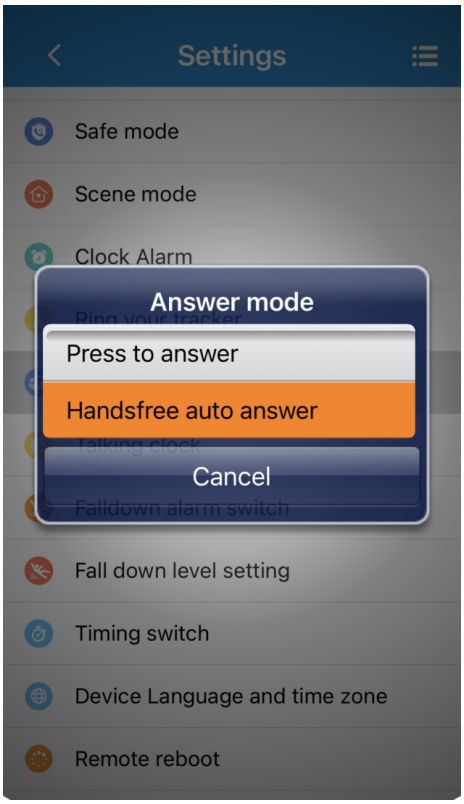


48 · Rufannahmemodus

Rufannahmemodus

Unter **Answer mode** (Anrufannahme) wird zwischen automatischem und manuellem Annehmen gewählt. Manuell nimmt die tragende Person über das **grüne Telefonsymbol auf dem Display** ab. Vereinbaren Sie die automatische Annahme vorab mit ihr.

Für die automatische Rufannahme dieses Modells speichern Sie die zugelassene Nummer zunächst unter Phonebook (Telefonbuch). Testen Sie den Anruf gemeinsam mit der Person, die das Gerät trägt.

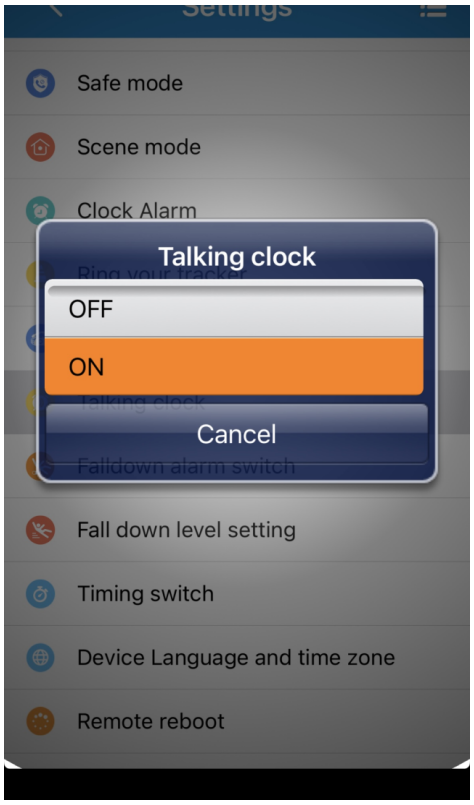


Rufannahmemodus

49 · Sprechende Uhr

Sprechende Uhr

Unter **Talking clock** (sprechende Uhr) wählen Sie, ob die Uhrzeit nach einem **kurzen** Druck auf die **Ein-/Uhrzeittaste** angesagt wird.

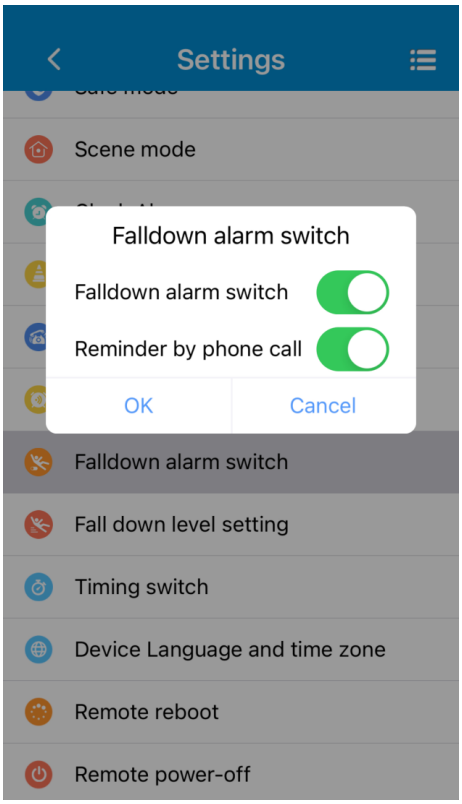


Rufannahmemodus

50 · Sturzalarm ein- oder ausschalten

Sturzalarm ein- oder ausschalten

Unter **Falldown alarm switch** (Sturzalarm ein/aus) wählen Sie, ob der Sturzalarm aktiv ist und bei einem erkannten möglichen Sturz Kontaktpersonen angerufen werden sollen.



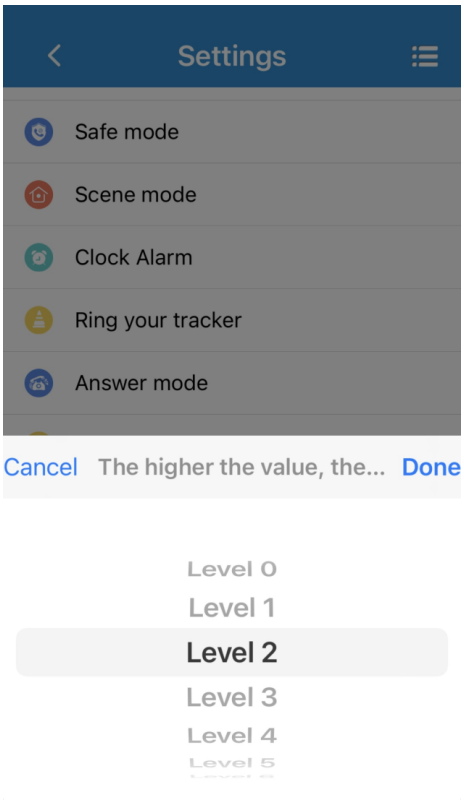
51 · Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

Unter **Falldown level setting** (Sturzempfindlichkeit) stellen Sie ein, wie empfindlich der Sturzalarm reagieren soll.

In dieser älteren AnyTracking-Ansicht ist **0** als höchste und **6** als niedrigste Empfindlichkeit angegeben. Beginnt Ihre Skala bei 1, entspricht der kleinste sichtbare Wert der höchsten Empfindlichkeit. **2–3** ist ein möglicher Ausgangspunkt. Passen Sie den Wert an die Trageweise an. Für den Test soll niemand absichtlich stürzen.

- Wählen Sie die Empfindlichkeit und speichern Sie mit **Done**.



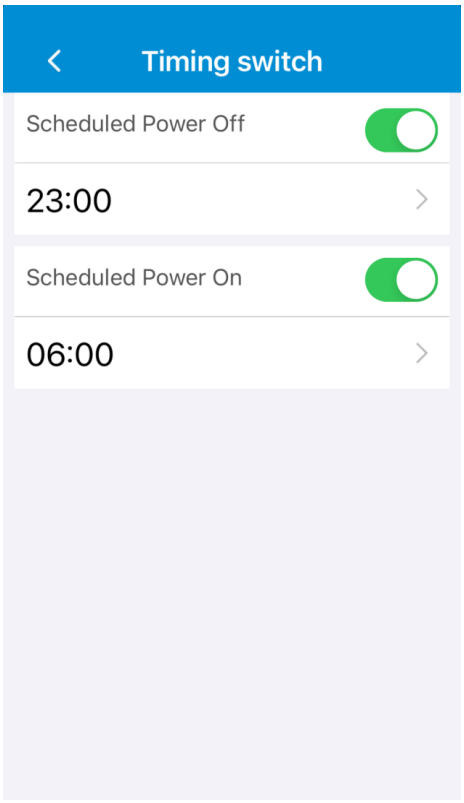
Die Uhr kann einen Sturz übersehen oder bei einer schnellen Armbewegung Alarm auslösen. Der Sensor erfasst schnelle Bewegungen und Winkeländerungen. Nutzen Sie bei Hilfebedarf die SOS-Taste, wenn Sie diese erreichen können.

Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

52 · Zeitgesteuertes Ein- und Ausschalten

Zeitgesteuertes Ein- und Ausschalten

Unter **Timing switch** (zeitgesteuertes Ein- und Ausschalten) legen Sie die Schaltzeiten fest. Bei ausgeschalteter Uhr sind keine SOS-Anrufe möglich.



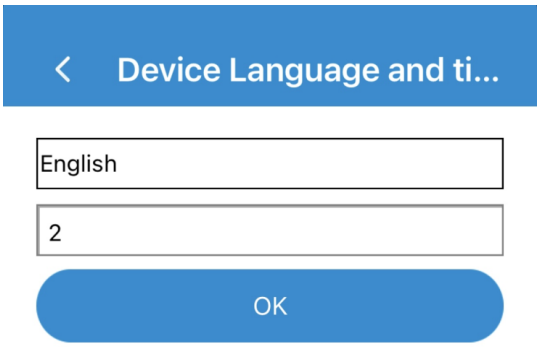
Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

53 · Sprache und Zeitzone

Gerätesprache und Zeitzone

Unter **Device Language and time zone** (Gerätesprache und Zeitzone) wählen Sie die Sprache und Zeitzone für SMS-Meldungen der Uhr.

- Wählen Sie **English** (Englisch). Für Deutschland gilt **UTC+2 während der Sommerzeit** und **UTC+1 während der Normalzeit**. Prüfen Sie die Uhrzeit nach der Zeitumstellung.

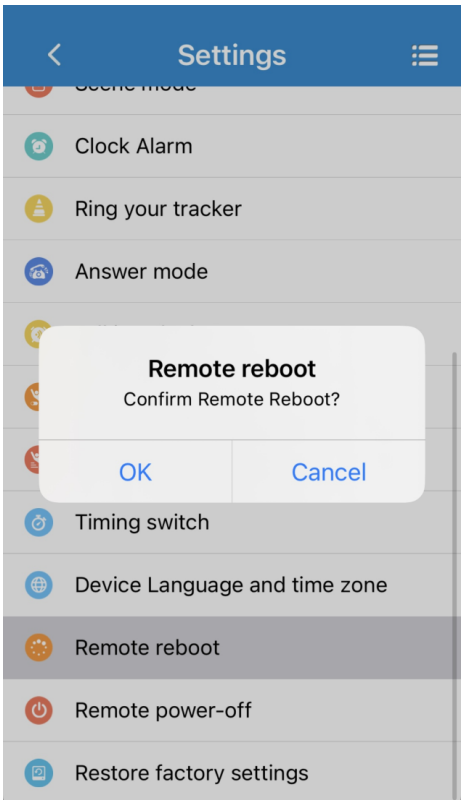


Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

54 · Gerät aus der Ferne neu starten

Gerät aus der Ferne neu starten

Über **Remote reboot** (Fernneustart) können Sie die verbundene Uhr aus der App neu starten.

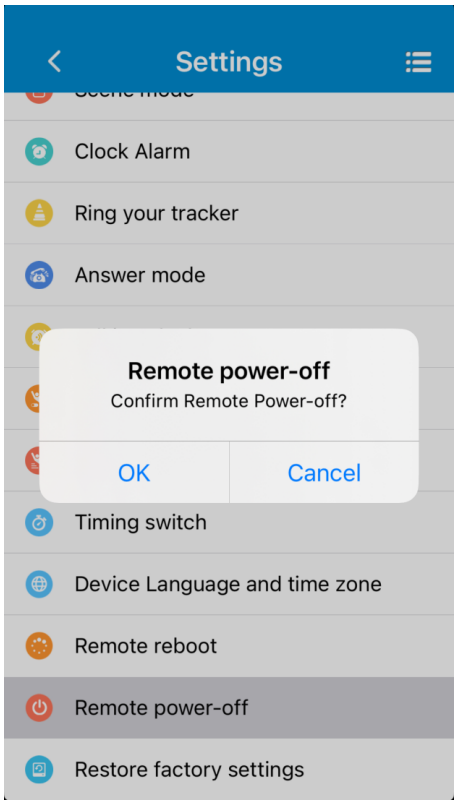


Empfindlichkeit des Sturzalarms einstellen

55 · Aus der Ferne ein- oder ausschalten

Aus der Ferne ein- oder ausschalten

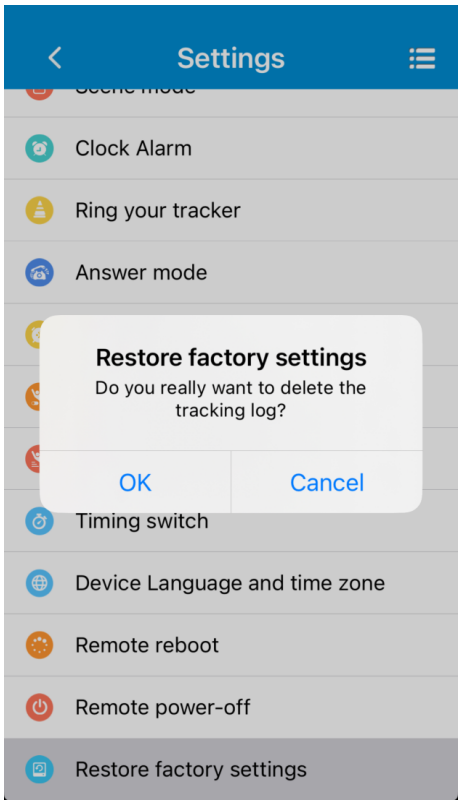
Mit **Remote power-off** (Fernausschaltung) schalten Sie eine verbundene Uhr aus. Eine vollständig ausgeschaltete Uhr starten Sie mit der physischen Ein-/Aus-Taste.



56 · Einstellungen zurücksetzen

Werkseinstellungen wiederherstellen

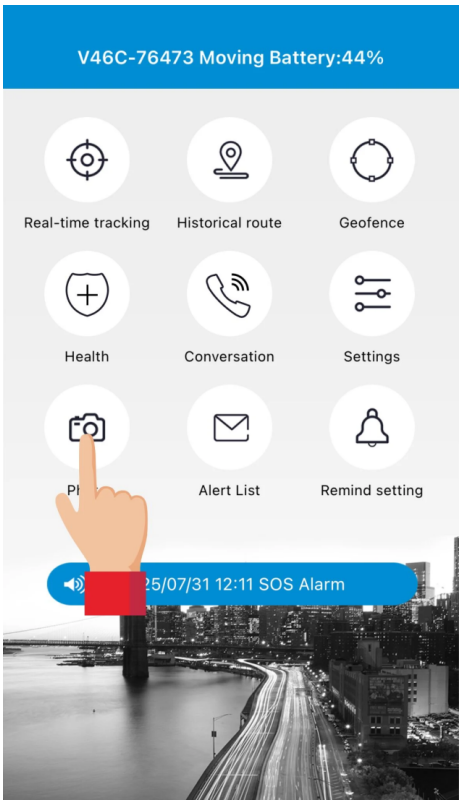
Restore factory settings (Werkseinstellungen) kann persönliche Einstellungen und Daten löschen. Sichern Sie wichtige Informationen und halten Sie die Angaben zur Neueinrichtung bereit, bevor Sie bestätigen.



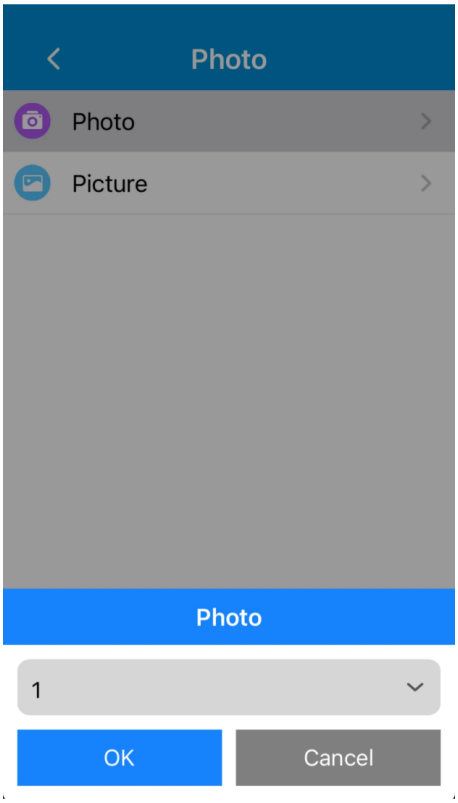
57 · Foto

Foto

Unter **Photo** (Fotos) können Sie Bilder ansehen und neue Aufnahmen von der Uhrenkamera anfordern. Nutzen Sie dies in Absprache mit der tragenden Person.



- Wählen Sie **Photo** und die gewünschte Anzahl. Tippen Sie nach Absprache mit der tragenden Person auf **OK**, um die Fotos aufzunehmen.



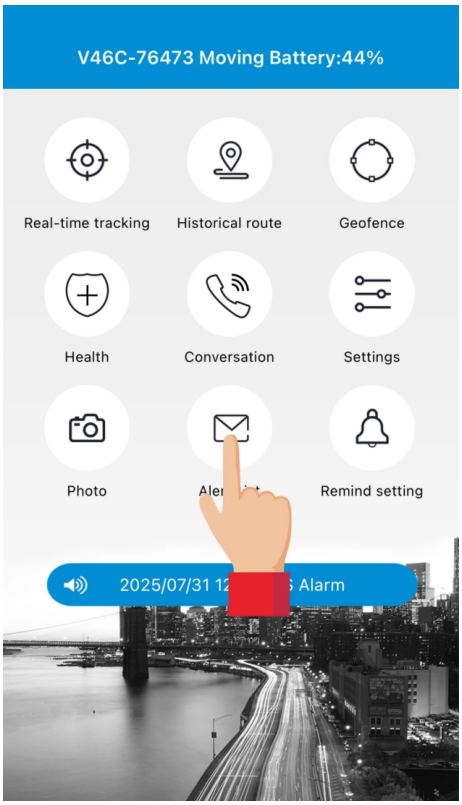
- Unter **Picture** (Bilder) sehen Sie die über die App-Funktion aufgenommenen Fotos.

Foto

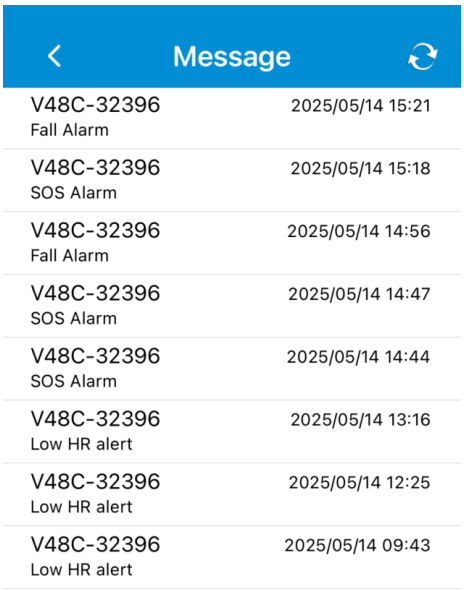
58 · Alarmliste

Alarmliste

Alert List (Alarmliste) zeigt erfasste Alarme mit Datum und Uhrzeit.



Im Verlauf sehen Sie, ob es sich um einen SOS- oder Sturzalarm handelte und wann er ausgelöst wurde.

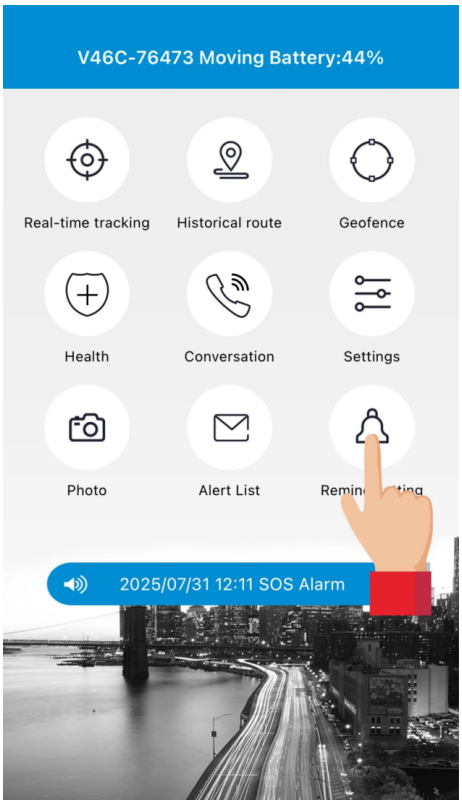


Foto

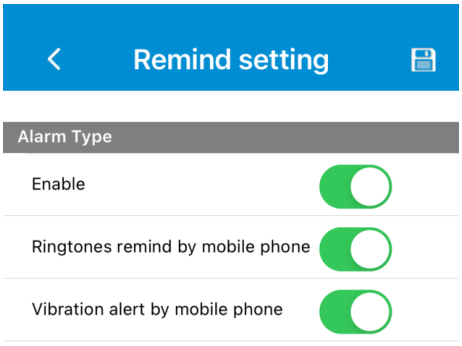
59 · Einstellungen für Erinnerungen

Einstellungen für Erinnerungen

Unter **Remind setting** (Erinnerungseinstellungen) sehen Sie, welche Erinnerungen sich ein- und ausschalten lassen.



Hier können Sie Erinnerungen ein- oder ausschalten und dafür Klingelton, Vibration oder beides wählen.



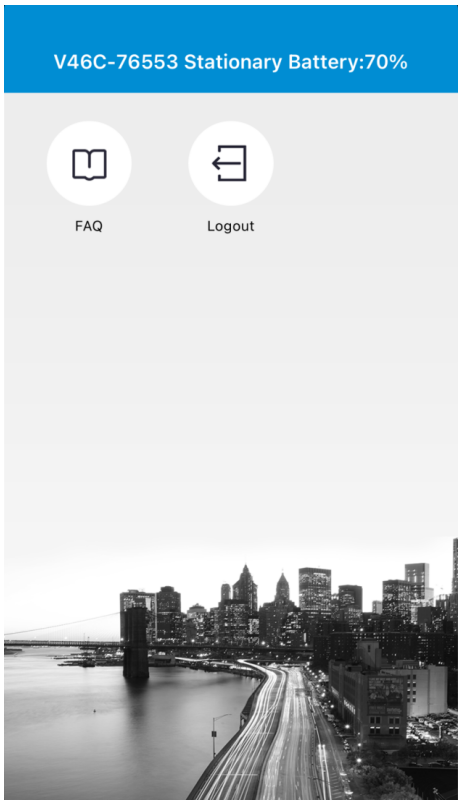
Foto

60 · Häufige Fragen

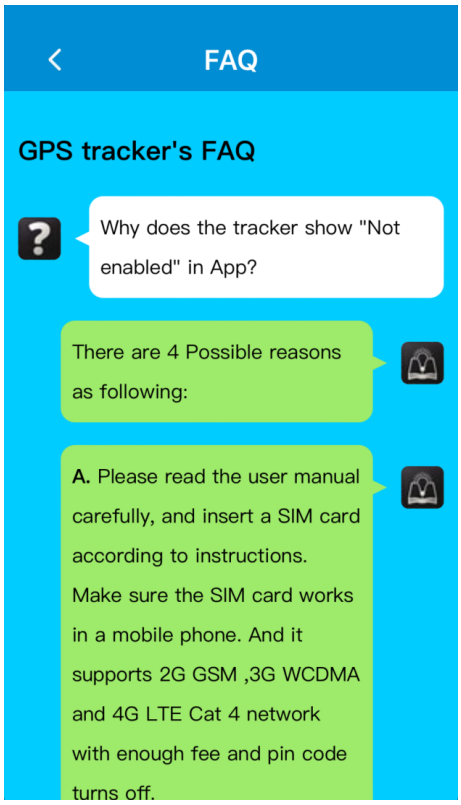
Häufig gestellte Fragen

Wischen Sie im Hauptmenü nach links zu **FAQ** (häufige Fragen) und **Logout** (Abmelden).

Öffnen Sie **FAQ** für die Antworten der App auf häufige Fragen.



Bei Fragen zur älteren App finden Sie Hilfe in der App oder in unseren **häufigen Fragen** unter dieser Anleitung.


FAQ
GPS tracker's FAQ
Why does the tracker show "Not enabled" in App?
There are 4 Possible reasons as following:
A. Please read the user manual carefully, and insert a SIM card according to instructions.
Make sure the SIM card works in a mobile phone. And it supports 2G GSM ,3G WCDMA and 4G LTE Cat 4 network with enough fee and pin code turns off.