Qsmart · HJELP MED PRODUKTET DITT

GPS-fallalarm

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

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



GPS
Posisjon i appen

SOS
Anrop og fallregistrering

Norsk bruksanvisning · Versjon 22.11.2026

Les også den oppdaterte veiledningen på qsmart.dk

Finn frem i veiledningen

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

01 · Aktiver SIM-kortet **5**
02 · Sett inn SIM-kortet **5**
03 · Hva viser lysene? **7**
04 · Sett opp appen **7**
05 · Slik bruker du enheten **8**
06 · SOS-knapp **10**
07 · Knappene 1 og 2 ..... **11**
08 · AnyTracking **13**
09 · Sporing i sanntid 14
10 · Posisjonshistorikk **16**
11 · Sikkerhetssoner og geogjerder **18**
12 · Legg til et geografisk gjerde 19
13 · Helse 21
14 · Skritteller **22**
15 · Medisinpåminnelse **23**
16 · Samtale 26
17 · Ring enheten 27
18 · Lydovervåking 29
19 · Innstillinger 29
20 · Om enheten **31**
21 · Endre passord **31**
22 · Hovednummer 32
23 · Angi SOS-numre 33
24 · Telefonbok **35**
25 · Slå SMS av eller på 36
26 · Sikkerhetsmodus 37
27 · Scenemodus **38**
28 · Vekkerklokke **39**

29 · Finn enheten med lyd **40**
30 · Svarmodus **41**
31 · Talende klokke 42
32 · Slå fallalarmen av eller på 42
33 · Still inn følsomheten til fallalarmen **43**
34 · Språk og tidssone 44
35 · Start på nytt på avstand 45
36 · Slå av eller på på avstand 46
37 · Tilbakestill innstillingene **47**
38 · Alarmliste 48
39 · Innstillinger for påminnelser 49
40 · Vanlige spørsmål 50

Før du begynner

Viktig før du begynner

Før du tar produktet i bruk

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

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

Bruksanvisning

Velg et avsnitt i menyen. Ved første oppsett er det enklest å **begynne øverst og følge trinnene i rekkefølge**.

Denne veiledningen gjelder den eldre **4G-trygghetsalarmen med GPS og fallalarm** som bruker AnyTracking-appen. Sjekk appnavnet i opplysningene som fulgte med enheten.

Brukeren kan starte et **SOS-anrop** ved å holde knappen inne. **Fallalarmen** kan reagere på et registrert fall. Lagre opptil tre kontaktpersoner og test anrop og meldinger sammen. Med **GPS** kan dere se enhetens sist rapporterte posisjon.

Fallalarmen bruker SIM-kort og mobilnett. Den kan bæres rundt halsen, i en veske eller på et nøkkelknippe. Plasseringen påvirker hvordan bevegelser registreres.

Kom i gang

Følg bruksanvisningen trinn for trinn

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

Start med første avsnitt. Fortsett i rekkefølge med SIM-kort, app, SOS-numre, fallalarm og øvrige funksjoner.

01 · Aktiver SIM-kortet

Aktiver SIM-kortet

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

02 · Sett inn SIM-kortet

Sett inn SIM-kortet

Les gjennom trinnene før du setter inn SIM-kortet.

Den lille hvite åpningen ved SIM-dekselet er mikrofonen. Stikk aldri nåler, verktøy eller andre gjenstander inn der. Mikrofonen kan ta skade.

- Kontroller at enheten er **slått av**.
- Dekselet på siden er merket **SIM**. Løsne de to skruene med **skrutrekkeren som følger med** og løft av dekselet.
- Løft dekselet over SIM-kortet forsiktig. Sitter det fast, kontroller at begge skruene er helt løsnet og kontakt oss ved behov. **Hold skarpe gjenstander unna den lille hvite mikrofonåpningen ved dekselet.**
- Sett inn et **nano-SIM-kort** som vist på bildet. Bruk om nødvendig **pinsetten som følger med**. **Det skrå hjørnet skal vende ned som på bildet.** Skyv kortet forsiktig inn til det låses på plass.



- Sett dekselet på plass og fest det med de to skruene.
- Hold **SOS-/strømknappen** inne i cirka fem sekunder til du hører et signal og kjenner en kort vibrasjon.



03 · Hva viser lysene?

Hva viser lysene?

På hver side av **den grønne mikrofonknappen** sitter en indikator. Den **blå** er til høyre og den **røde** til venstre. Slik tolker du lysene.

Når trackeren er påslått

- **Rød nettverksindikator blinker sakte.** Enheten søker etter mobilnett.
- **Rød nettverksindikator blinker raskt.** Enheten har funnet mobilnettet.
- **Blå GPS-indikator blinker sakte.** Enheten søker etter en posisjon.
- **Blå GPS-indikator blinker raskt.** Posisjonen er oppdatert og sendt.

Når trackeren lades

- **Rød indikator blinker sakte under lading.** Batteriet lades.
- **Rød indikator lyser fast under lading.** Batteriet er fulladet.

Lavt batterinivå

- **Rød indikator blinker sakte under bruk.** Batterinivået er lavt. Lad enheten snart.

04 · Sett opp appen

Sett opp appen

Denne eldre enheten bruker **AnyTracking** til oppsett og bruk. Sjekk hvilken app som ble oppgitt for din enhet.

Lad enheten før du fortsetter. For den første ladingen av denne eldre modellen anbefales minst fem timer.

Last ned den opprinnelige appen fra App Store eller Google Play der den er tilgjengelig. Sjekk appnavnet før du bruker QR-koden nedenfor.

- Åpne appen og velg innlogging med **Device ID.**
- Skriv inn enhetens **tisifrede ID** fra etiketten på baksiden.



- Skriv inn **passordet til din egen enhet**.
- Velg **Google Maps** under passordfeltet og trykk deretter på **Log In**.

Merk: Når du logger inn i appen første gang og åpner «Real time tracking», er det viktig å gi appen tilgang til telefonens posisjon. Har du avslått dette ved en feil, kan du finne AnyTracking i telefonens innstillinger og tillate posisjonsdeling.

05 · Slik bruker du enheten

Slik bruker du enheten

Batteri og lading

Lad enheten med den magnetiske ladekabelen som følger med.

- Legg enheten med baksiden opp slik at ladekabelen fester seg ordentlig og ikke glir av.
- Batteriet kan vare i opptil fire dager. Driftstiden avhenger av bruk, dekning og innstillinger.

Bruk av GPS

- GPS bruker mer strøm når enheten ofte søker etter en posisjon. Hyppigere oppdateringer forkorter batteritiden.

Bevegelse og målinger

- Også skrittellingen bruker batteri.

Anrop og meldinger

- Telefonsamtaler påvirker også batteritiden.

Merk. En telefonsvarer regnes som et besvart anrop, også ved SOS. Så lenge samtalen pågår, kan du ikke ringe tilbake til enheten. Ifølge anvisningen til denne eldre modellen kan forbindelsen til telefonsvareren vare i opptil 30 minutter.

Prøvering til kontaktpersonene. Hvis telefonsvareren svarer før personen, kan dere endre ventetiden eller slå av telefonsvareren. Mobiloperatøren kan hjelpe.

Slik sparer du batteri

- I **12 hours battery saving mode** oppdateres GPS-posisjonen bare hver tolvte time. Les mer under **Sporing i sanntid**.
- I den eldre appens **Power saving mode** settes GPS på pause til du velger en modus med posisjonsrapportering igjen. Se **Sporing i sanntid**.
- Slå av funksjoner du ikke trenger å ha aktive hele tiden.

Daglig bruk

- Velg en bæremåte der du lett når SOS-knappen, for eksempel i en lett tilgjengelig lomme eller med den tilhørende remmen. Sjekk at du kommer til knappen også når du sitter.
- Hold **SOS-knappen** inne i cirka fem sekunder for å starte enheten. **Sett inn SIM-kortet før du starter enheten.**

- Uten SIM-kort kan den eldre modellen slås av ved å holde **SOS-knappen** inne i cirka 15 sekunder. **Med SIM-kortet på plass er avstenging med knappen sperret. Bruk appens avslåingsfunksjon når den er tilgjengelig. La kortet sitte i til enheten er slått av.**



06 · SOS-knapp

SOS-knapp

- Hold **SOS-knappen** inne i omtrent fem sekunder for å ringe de **tre SOS-numrene** etter tur. Legg dem først inn som beskrevet under **Angi SOS-numre**.



- Enheten ringer kontaktene **etter tur, i opptil to runder**. **Hvert forsøk varer cirka 20 sekunder**. Ved ubesvarte anrop kan hovedkontakten få SMS, avhengig av innstillingene.
- SOS-knappen kan også avvise eller avslutte et anrop. **Merk. Hvis telefonsvareren svarer, regnes anropet som besvart. Enheten kan være opptatt i opptil 30 minutter. Prøvering sammen med kontaktene og juster eller slå av telefonsvareren hvis den tar anropet for tidlig.**

07 · Knappene 1 og 2

Knappene 1 og 2

- Hold **1** inne i cirka fem sekunder for å ringe **det første nummeret i telefonboken**. Se avsnittet **Telefonbok**.



- Hold **2** inne i cirka fem sekunder for å ringe **det andre nummeret i telefonboken.**



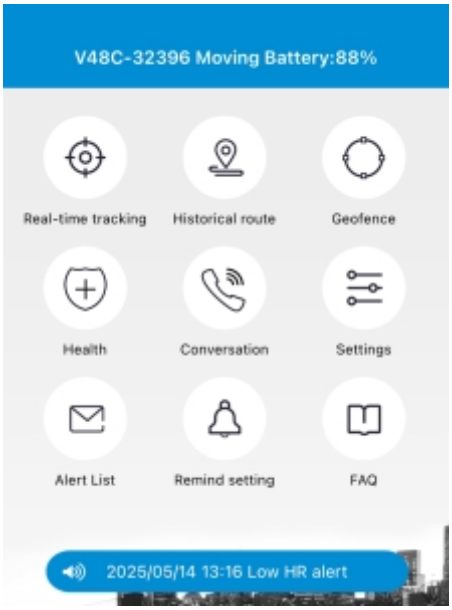
- Hold **SOS-knappen** inne for å ringe **de tre SOS-kontaktene** etter tur. Se **Angi SOS-numre**.



08 · AnyTracking

AnyTracking

AnyTracking har engelske menyer. Når du logger inn, vises en oversikt over appens funksjoner.



- AnyTracking viser **Stationary** (i ro) eller **Moving** (i bevegelse) når enheten er på nett. **Enheten må være på nett for å motta endrede innstillinger.**

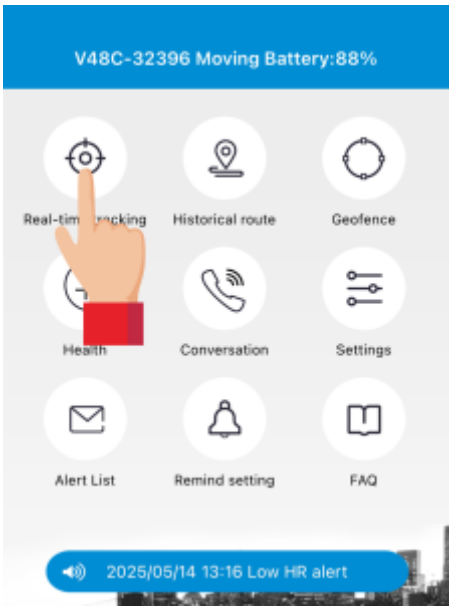
- Batterinivået vises også øverst på startsiden.

AnyTracking

09 · Sporing i sanntid

Sporing i sanntid

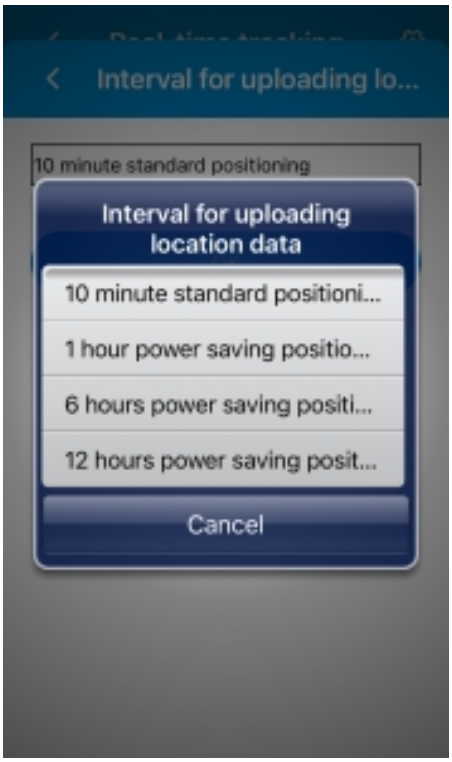
Åpne **Real-time tracking** (posisjon i sanntid) for å se hvor enheten er.



- Her kan du oppdatere posisjonen, se detaljer og zoome på kartet. Trykk på ikonet øverst til høyre for å hente posisjonen én gang eller angi hvor ofte den skal oppdateres.



- **12 hours battery saving mode** (Strømsparing med tolv timers intervall). Velg denne modusen hvis lang batteritid er viktigere enn hyppige posisjoner. Ved behov for tettere oppfølging kan dere for eksempel velge ti minutter. Følg med på batteriet etter endringen.



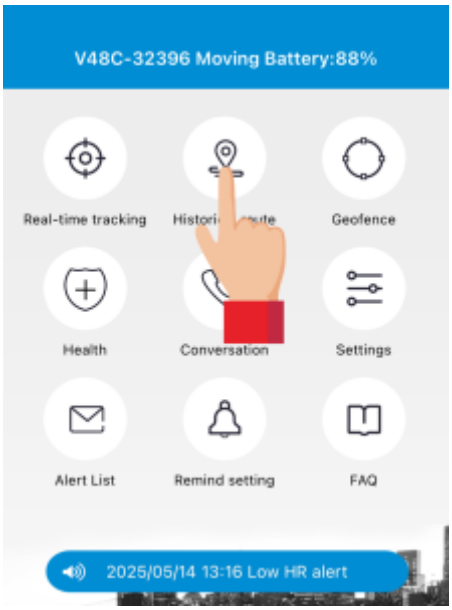
- I den eldre AnyTracking-appen kan **Power saving mode** (strømsparemodus) sette

GPS på pause. Bytt tilbake til en modus med posisjonsrapportering når du trenger å finne enheten.

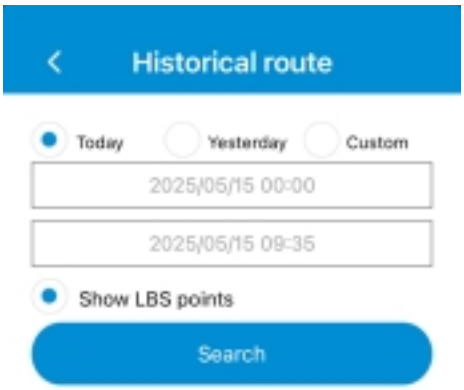
10 · Posisjonshistorikk

Posisjonshistorikk

Historical route (Posisjonshistorikk). Se posisjonene enheten har sendt i perioden du velger.



- I posisjonshistorikken kan du velge en dag innenfor de siste 90 dagene. Angi tidsrom og trykk på **Search** (søk). Du kan også velge om LBS-posisjoner skal vises.*



*LBS anslår posisjonen ut fra mobilmaster. Nøyaktigheten kan derfor være lav.

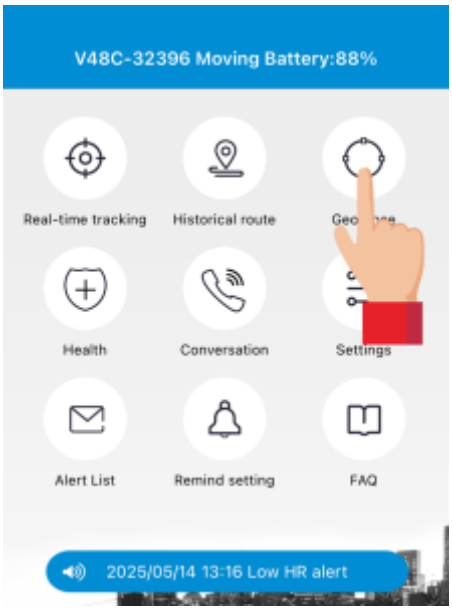
- Velg en tidsperiode for å vise posisjonene på kartet. Bruk **avspillingsknappen** nederst til venstre for å spille av ruten og velge hastighet.



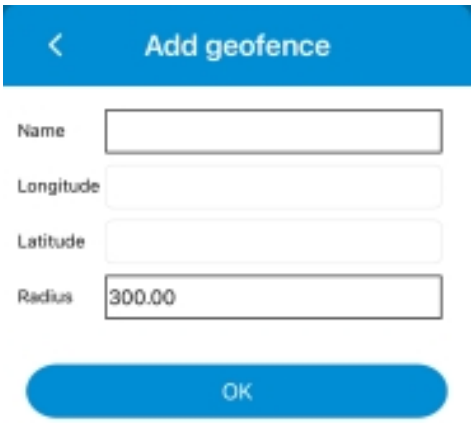
11 · Sikkerhetssoner og geogjerder

Geografisk gjerde

Åpne **Geofence** (geografisk sone). Marker et område på kartet, og velg om appen skal varsle når enheten kommer inn i eller forlater området.



- Her kan du opprette et geografisk gjerde, gi det et navn og angi radiusen. Når enheten forlater området, kan appen sende et varsel.

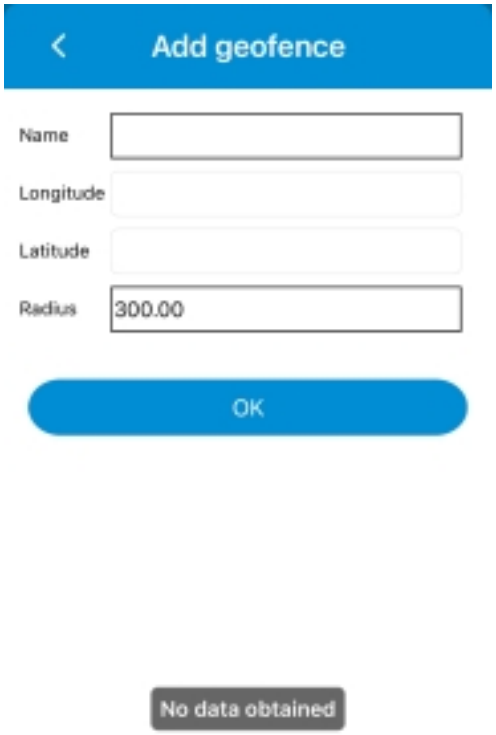




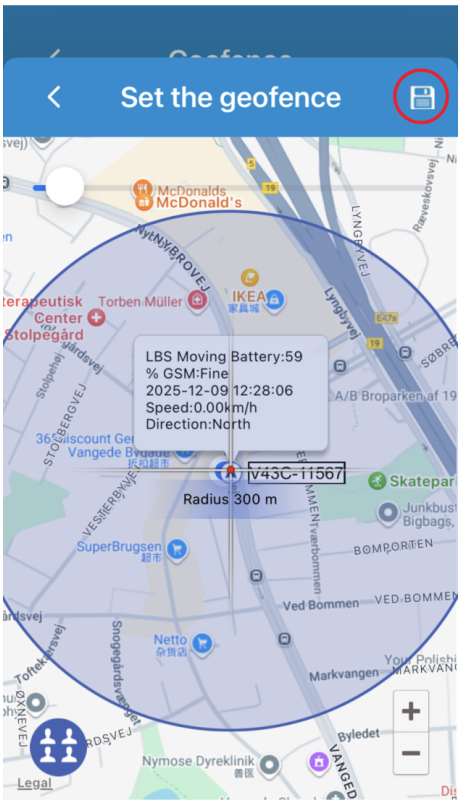
12 · Legg til et geografisk gjerde

Legg til et nytt geografisk gjerde

- Trykk på **plussikonet** øverst til høyre for å legge til et nytt geografisk gjerde → gi området et navn, for eksempel «Hjemme» → trykk på **Radius** for å angi størrelsen.

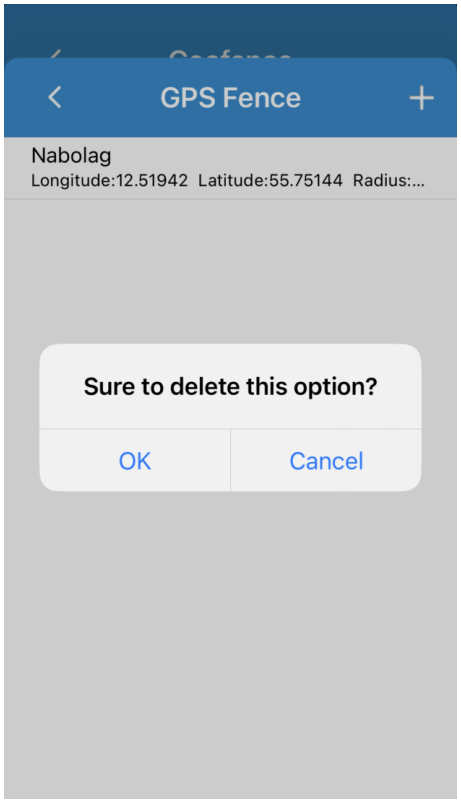


- Bruk to fingre til å zoome inn eller ut på kartet → trykk på **lagringsikonet** øverst til høyre for å lagre området.



Slett et geografisk gjerde

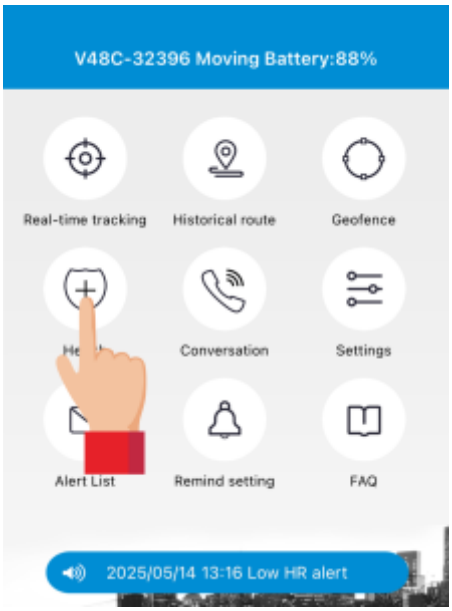
- Slett en sone → hold inne den aktuelle sonen → bekreft med **OK**.



13 · Helse

Helse

Under **Health** (helse) kan du stille inn medisinpåminnelser og se skrittelleren.



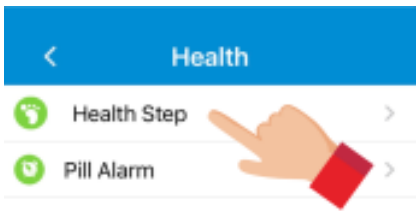
- Med brukerens samtykke kan pårørende under **Helse** se dagens skritt og stille inn medisinpåminnelser.



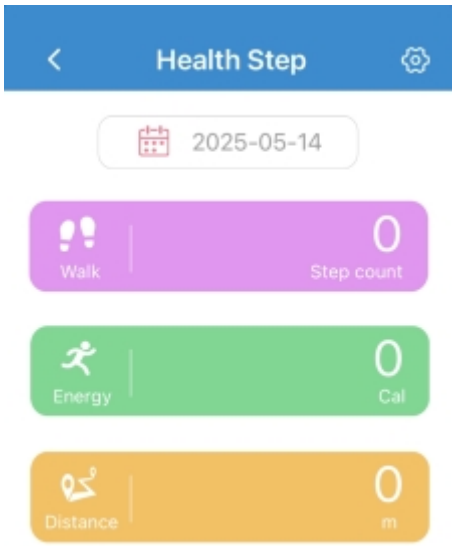
14 · Skritteller

Skritteller

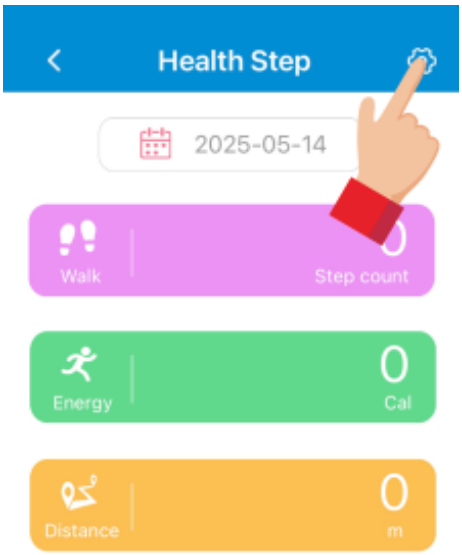
Velg **Health** og **Health Step** (skritteller) for å se dagens anslåtte skritt. Bevegelsessensoren oppdaterer antallet omtrent hvert tiende minutt uavhengig av GPS-intervallet. Slå først på **Step switch**.



- **Skrittelleren** viser dagens skritt og anslår gangdistanse og energiforbruk.



- Trykk på ikonet øverst til høyre for å angi skrittlengde i cm og vekt i kg. Slå skrittelleren på eller av med **Step switch**. Grønt betyr på og grått av.



Mål gjerne din egen skrittlengde. Gå en oppmålt strekning med vanlige skritt og del strekningen på antall skritt. Oppgi resultatet i centimeter.

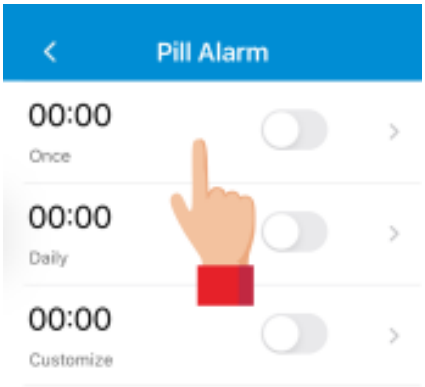
15 · Medisinpåminnelse

Medisinpåminnelse

Åpne **Health** og velg **Pill Alarm** (medisinpåminnelse). Du kan stille inn opptil tre påminnelser.



- I oversikten trykker du på medisinpåminnelsen du vil stille inn.



- Velg **klokkeslett** for påminnelsen og trykk på **Enable** (aktiver). Når knappen er **grønn**, er påminnelsen aktiv.



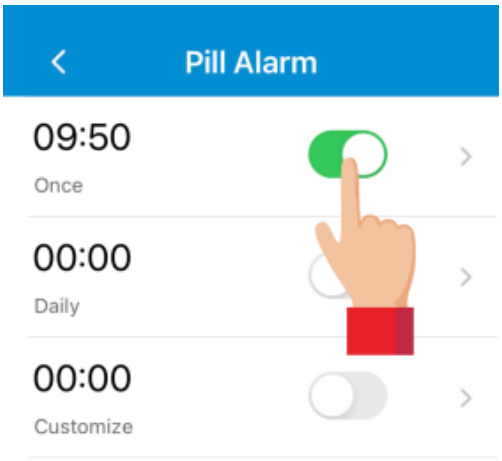
- Skriv en melding i **Remind text** (påminnelsestekst), for eksempel «Tid for medisinen». Hold **den lysegrønne knappen** inne hvis du vil spille inn en personlig beskjed.



- Lagre påminnelsen med **det lille ikonet** øverst til høyre. Har du spilt inn en beskjed, spilles den av til valgt tid.



- I oversikten kan du slå hver påminnelse av og på. Er bryteren **grønn**, er påminnelsen aktiv.

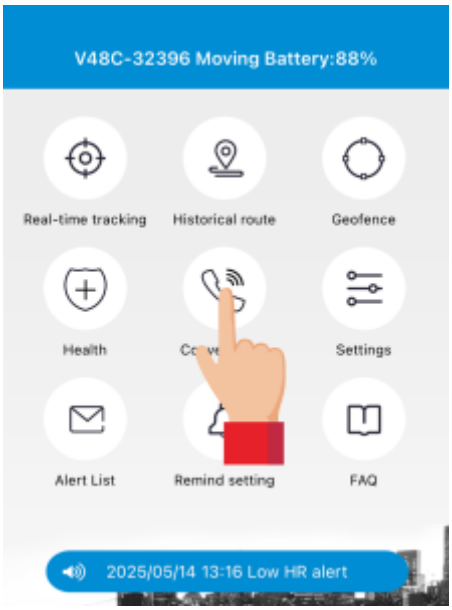


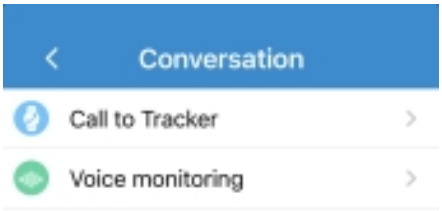
Medisinpåminnelse

16 · Samtale

Samtale

Conversation (Samtale). Åpne funksjonen for å ringe personen som bruker enheten.



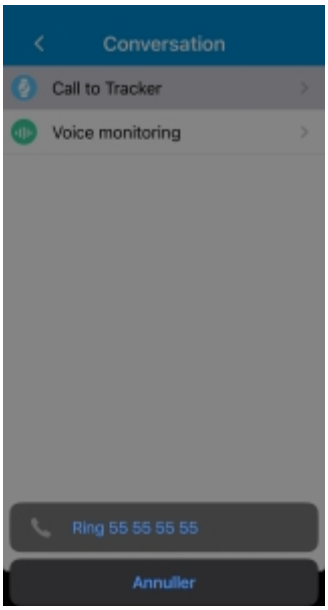


Medisinpåminnelse

17 · Ring enheten

Ring enheten

Call to tracker (Ring enheten). Trykk på telefonnummeret som vises, for å starte en samtale fra mobilen din til personen som bærer enheten.



Merk. En telefonsvarer regnes som et besvart anrop, også ved SOS. Så lenge samtalen pågår, kan du ikke ringe tilbake til enheten. Ifølge anvisningen til denne eldre modellen kan forbindelsen til telefonsvareren vare i opptil 30 minutter.

Prøvering til kontaktpersonene. Hvis telefonsvareren svarer før personen, kan dere endre ventetiden eller slå av telefonsvareren. Mobiloperatøren kan hjelpe.

- Trykk på **knapp 1** for å svare på anropet.



- Trykk på **SOS-knappen** for å avvise anropet.



Medisinpåminnelse

18 · Lydovervåking

Lydovervåking

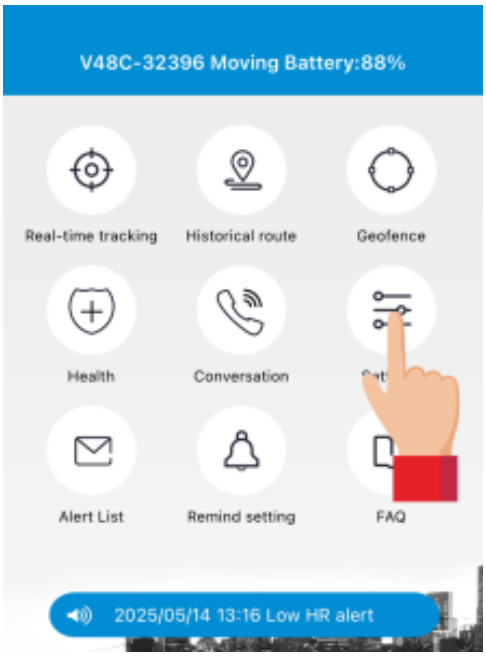
Voice monitoring (Lydovervåking). Denne menyfunksjonen er deaktivert på denne modellen.

Medisinpåminnelse

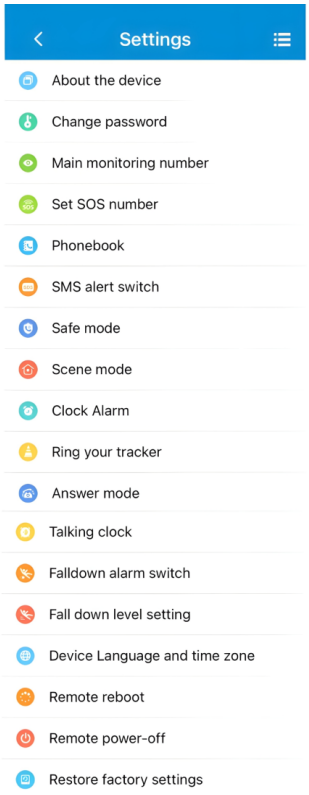
19 · Innstillinger

Innstillinger

Settings (Innstillinger). Endre enhetsinnstillingene når appen viser at enheten er på nett.



- Under **Innstillinger** kan du **endre innloggingspassord**, angi **SOS-kontakter** og andre **telefonbokkontakter**, **slå funksjoner av eller på**, **stille vekkerklokken** og endre **fallalarmens følsomhet**.



20 · Om enheten

Om enheten

Under **About the device** (om enheten) ser du navn og enhets-ID og kan angi brukerens kontaktopplysninger.

- Nederst i AnyTracking finner du **Filter LBS** og **Filter WiFi**. De brukes til å filtrere bort omtrentlige posisjoner beregnet fra mobilmaster eller wifi-nett.



*Hvis posisjonene er unøyaktige, kan du filtrere bort LBS- og wifi-posisjoner. En blå prikk ved valget viser at den posisjonskilden er valgt bort.

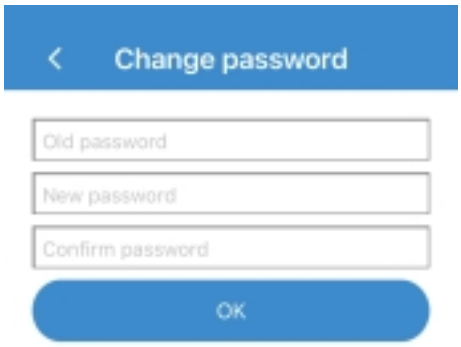
Merk. GPS fungerer best utendørs med fri sikt mot himmelen. Vegger og tak kan svekke signalet.

21 · Endre passord

Endre passord

Under **Change password** (bytt passord) kan du endre passordet til din enhet.

- Skriv inn det nåværende passordet ditt og deretter det nye to ganger.
- Lagre det nye passordet med **OK**.



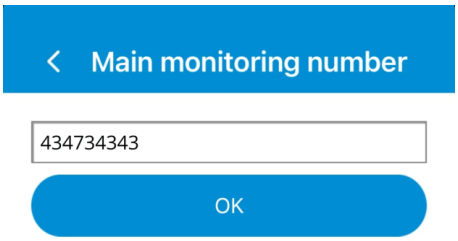
*Bytt standardpassordet til et eget passord når du logger inn første gang.

Endre passord

22 · Hovednummer

Hovednummer for alarmmeldinger

Under **Main monitoring number** (hovednummer for alarmmeldinger) angir du mottakeren av SOS-SMS. **Merk.** SOS-knappen ringer det første nummeret under **Set SOS number**. Vil du at samme person skal få anrop og SMS, oppgir du samme nummer begge steder.





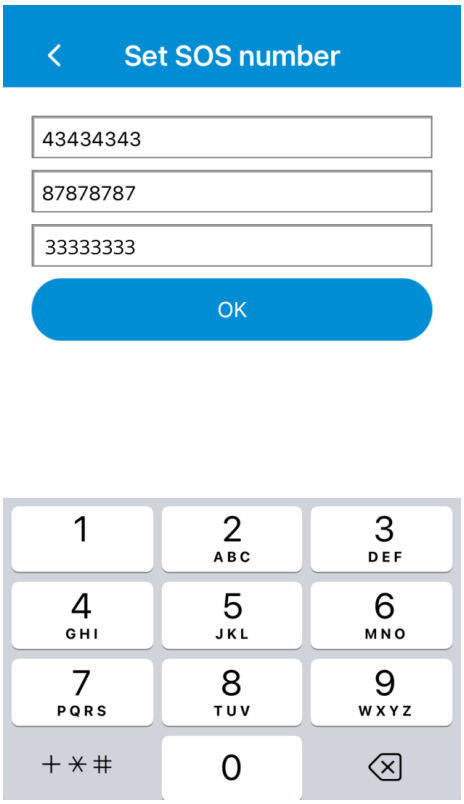
Endre passord

23 · Angi SOS-numre

Angi SOS-numre

Under **Set SOS number** (angi SOS-numre) lagrer du kontaktpersonene som skal ringes ved SOS. Velg personer som kjenner oppgaven og kan svare.

- Legg inn inntil tre kontakter under **Set SOS number** og avslutt med **OK**.



- Hold enhetens **SOS-knapp** inne i **cirka fem sekunder**. Enheten ringer de lagrede SOS-numrene etter tur. Aktivert **fallregistrering** kan også utløse anropene.



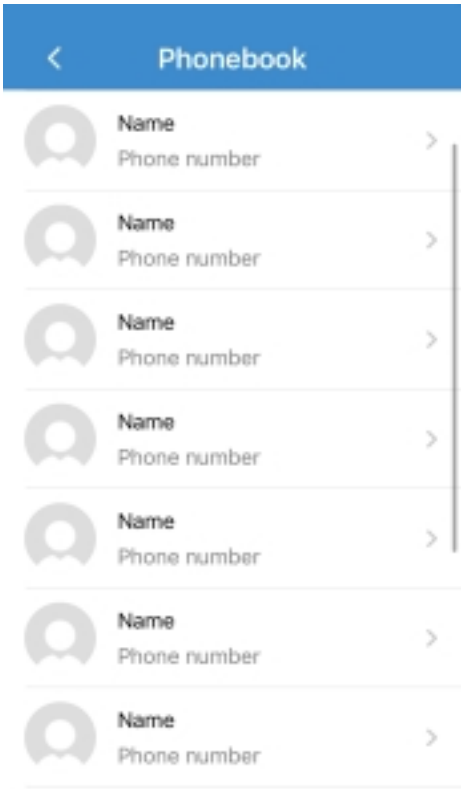
- **Enheten ringer opptil to runder og prøver én kontakt om gangen, cirka 20 sekunder per forsøk.** Avhengig av innstillingen under **Main monitoring number** kan

hovedkontakten få SMS-varsel. Se **Hovednummer for alarmmeldinger**.

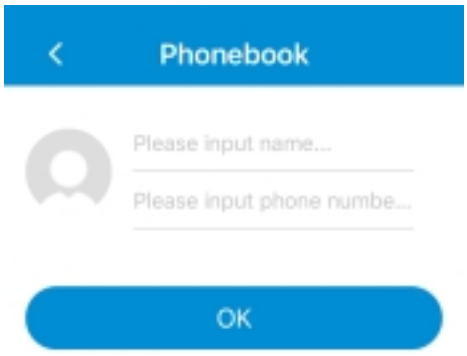
24 · Telefonbok

Telefonbok

Phonebook (Telefonbok). Legg til kontaktene brukeren skal kunne ringe. SOS-listen stilles inn separat.



- Trykk på et felt for å legge til et nummer. **De to første numrene i telefonboken knyttes til knappene 1 og 2 på enheten.**
- Slå på **Safe mode** som beskrevet under **Sikker modus** hvis innkommende anrop skal begrenses til lagrede kontakter. Prøvering fra et lagret nummer etter endringen.
- Lagre nummeret med **OK**.

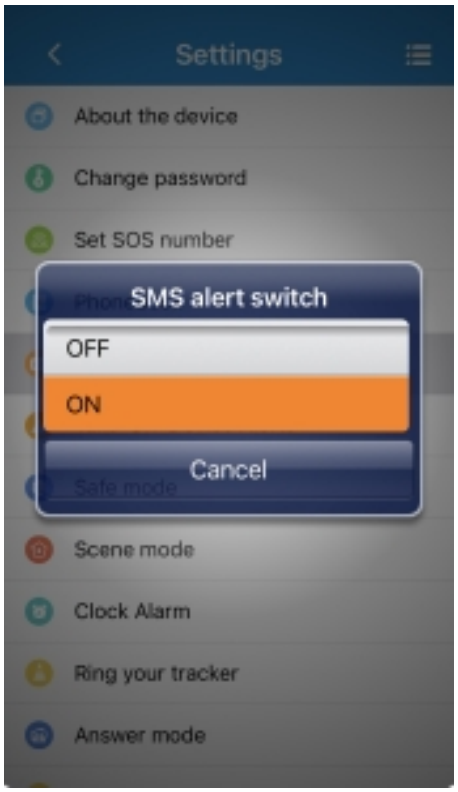


Telefonbok

25 · Slå SMS av eller på

Slå SMS-varsler av eller på

SMS alert switch (SMS-varsel). Velg om hovedkontakten skal få en SMS når et SOS-anrop ikke blir besvart.



Telefonbok

26 · Sikkerhetsmodus

Sikkerhetsmodus

Velg **Safe mode** (sikkerhetsmodus) og trykk på **Turn on**. Da slipper enheten bare gjennom innkommende anrop fra numre i telefonboken.

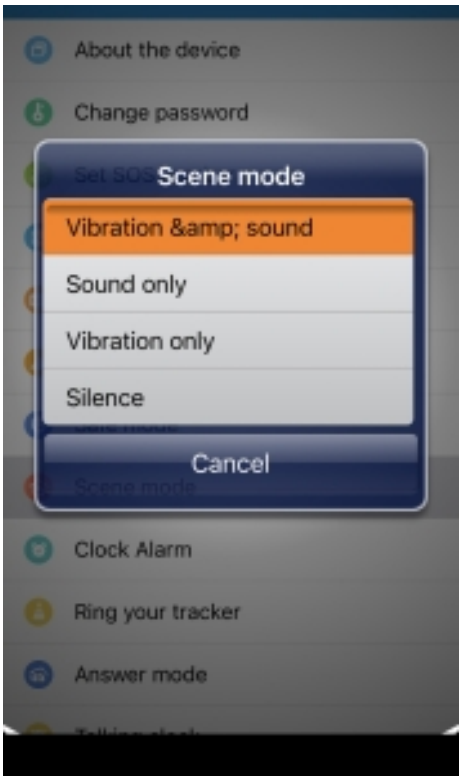


27 · Scenemodus

Scenemodus

Under **Scene mode** (varslingsmodus) velger du ringelyd, vibrasjon eller begge deler for innkommende anrop.

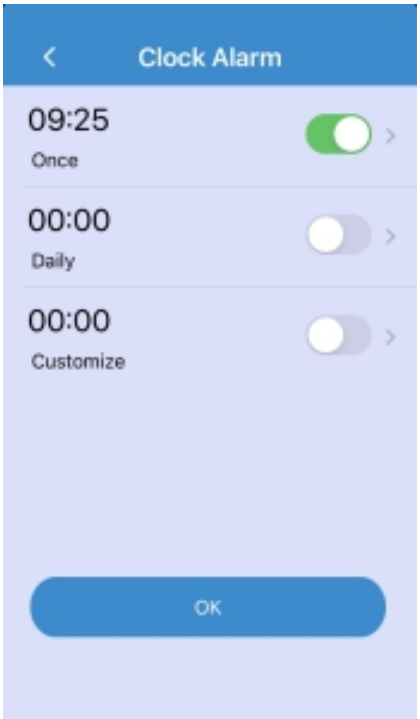
Velg **Silent** (lydløs) for å slå av ringelyden.



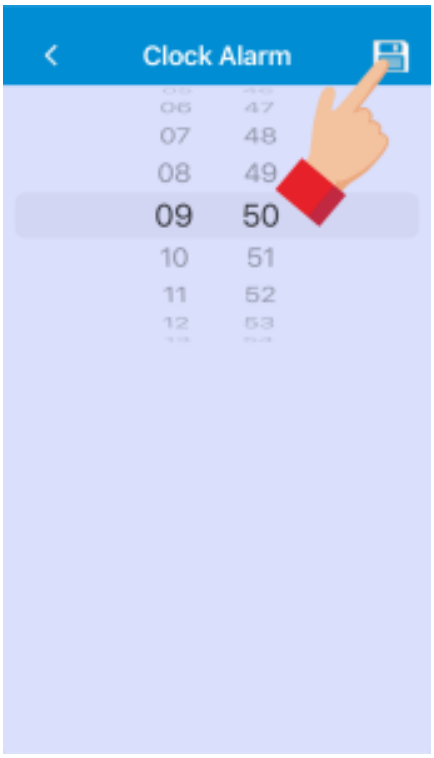
28 · Vekkerklokke

Vekkerklokke

Clock Alarm (Vekkerklokke). Still inn et tidspunkt for en påminnelse, for eksempel før et møte.



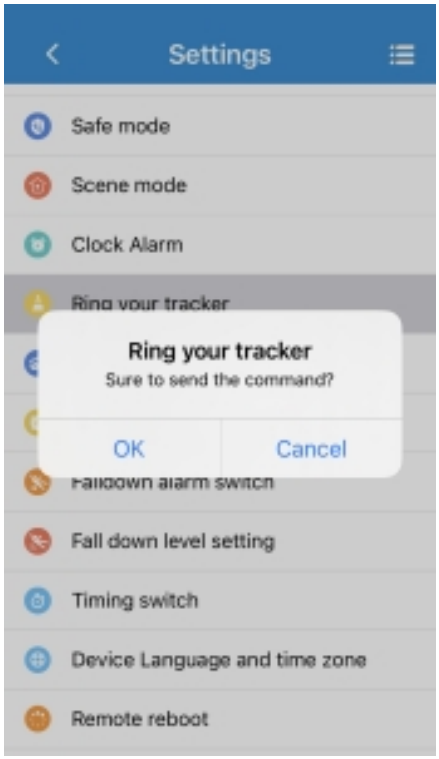
- Trykk på et felt, velg klokkeslett og lagre med **ikonet øverst til høyre**.



29 · Finn enheten med lyd

Finn trackeren med lyd

Velg **Ring your tracker** (finn enheten med lyd) og bekreft med **OK**. Enheten gir et lydsignal når den er på nett, slik at du kan finne den i nærheten.

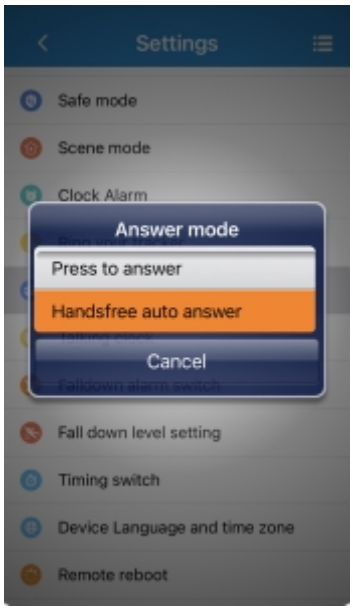


30 · Svarmodus

Svarmodus

Answer mode (Svarmodus). Velg hvordan enheten skal besvare innkommende anrop.

For automatisk svar på denne modellen lagrer du først det tillatte nummeret under Phonebook (telefonbok). Prøvering sammen med brukeren.



- Velg manuelt svar **(press to answer)** hvis brukeren skal svare med **knapp 1**. Velg **Handsfree auto answer** for automatisk svar.

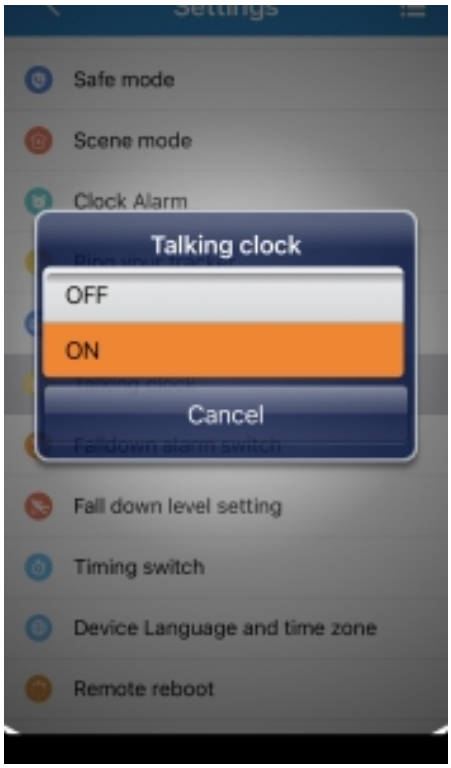


Svarmodus

31 · Talende klokke

Talende klokke

Under **Talking clock** (opplesing av klokkeslett) velger du om enheten skal lese opp klokkeslettet når du **trykker to ganger på SOS-knappen.**

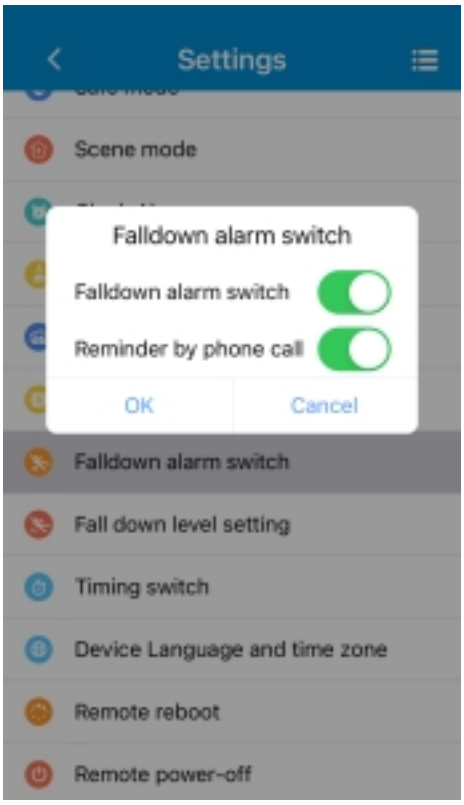


Svarmodus

32 · Slå fallalarmen av eller på

Slå fallalarmen av eller på

Falldown alarm switch (Aktiver fallalarm). Slå fallalarmen av eller på, og velg om enheten skal ringe de valgte kontaktene når den registrerer et fall.



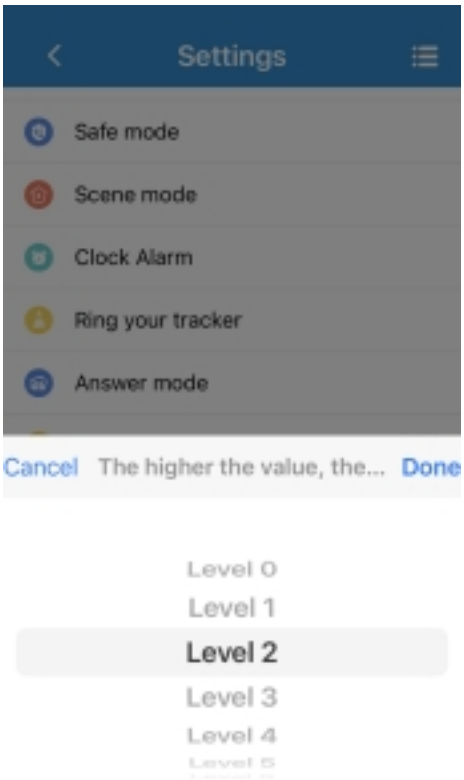
33 · Still inn følsomheten til fallalarmen

Still inn følsomheten til fallalarmen

Under **Falldown level setting** (fallfølsomhet) angir du hvor følsom fallregistreringen skal være.

I denne eldre AnyTracking-visningen er **0** oppgitt som høyeste følsomhet og **6** som laveste. Hvis skalaen begynner på 1, bruker du det laveste synlige tallet for høyest følsomhet. **2–3** er et mulig utgangspunkt. Test og tilpass nivået etter hvordan enheten bæres. Ingen skal falle med vilje under testen.

- Lagre innstillingen med **Done** (ferdig).



Fallalarmen vurderer bevegelser og endringer i enhetens vinkel. En rask armbevegelse kan gi falsk alarm, og et reelt fall kan bli oversett. Bruk SOS-knappen hvis du trenger hjelp og kan nå den.

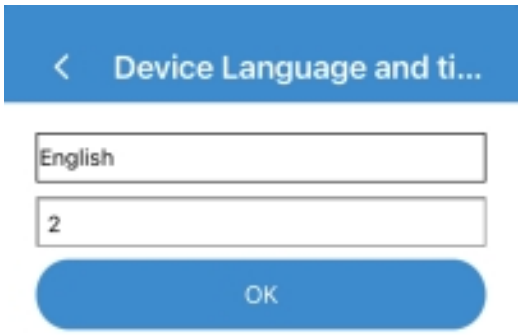
Still inn følsomheten til fallalarmen

34 · Språk og tidssone

Enhetens språk og tidssone

Åpne **Device Language and time zone** (språk og tidssone) for å stille inn enhetens språk og tid.

- For engelsk enhetsspråk velger du **English** (engelsk). Hvis appen angir tidssonen i timer fra UTC, er norsk sommertid **+2** og normaltid **+1**. Kontroller klokkeslettet etterpå.

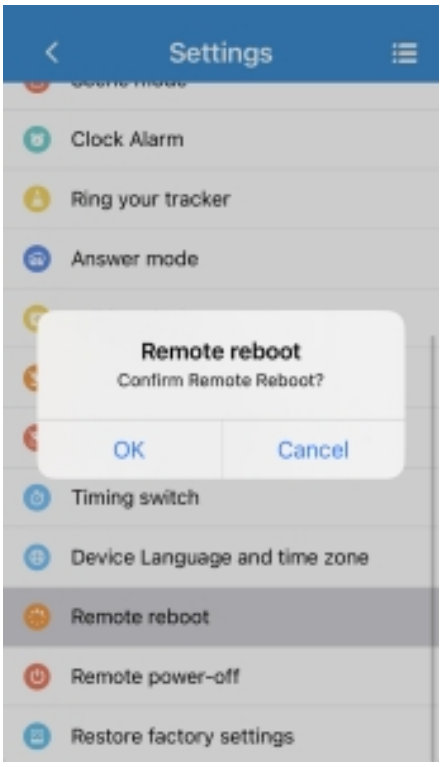


Still inn følsomheten til fallalarmen

35 · Start på nytt på avstand

Start på nytt på avstand

Remote reboot (Start på nytt via appen). Start den tilkoblede enheten på nytt fra appen. Kontroller at den kommer på nett igjen.

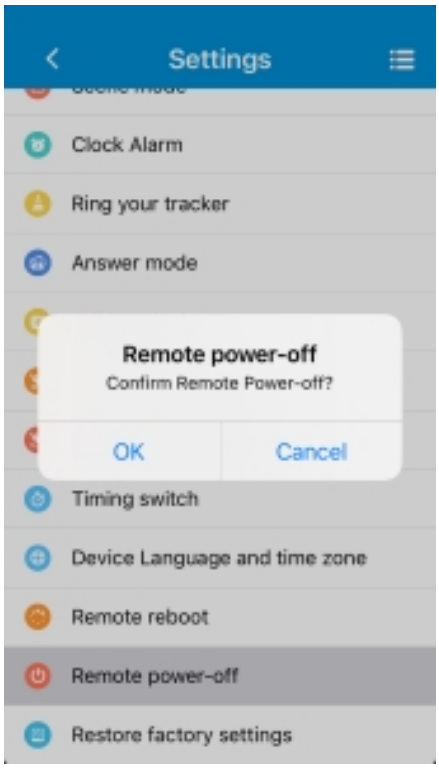


Still inn følsomheten til fallalarmen

36 · Slå av eller på på avstand

Slå av eller på på avstand

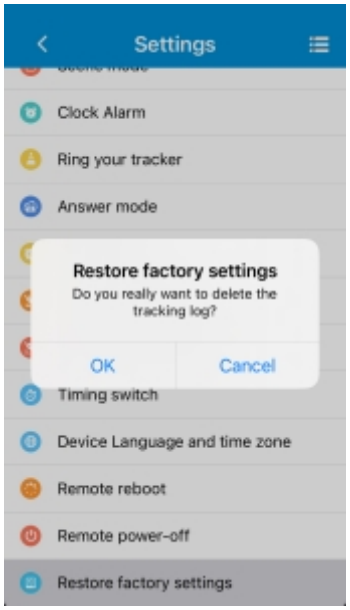
Remote power-off (Slå av via appen). Slå enheten av via appen. Brukeren kan først varsle igjen når enheten er startet på nytt.



37 · Tilbakestill innstillingene

Gjenopprett fabrikkinnstillingene

Restore factory settings (Gjenopprett fabrikkinnstillinger). En tilbakestilling fjerner personlige innstillinger og data på enheten. Legg inn og prøv SOS-kontaktene igjen før alarmen tas i bruk.

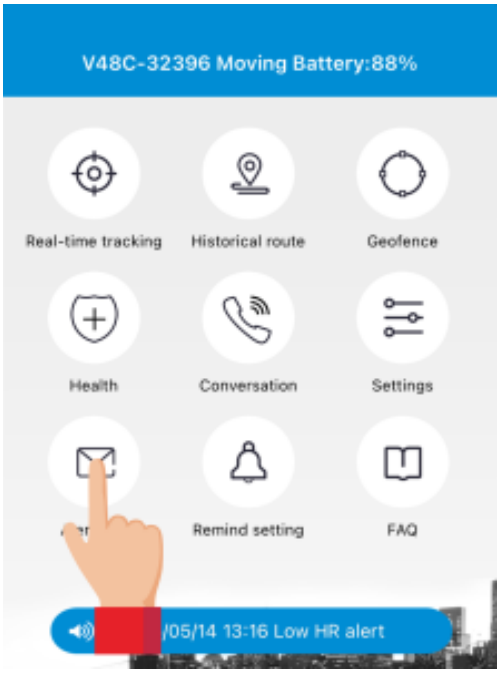


Tilbakestill innstillingene

38 · Alarmliste

Alarmliste

Alert List (Alarmliste). Her ser du alarmhendelser med dato og klokkeslett.



Historikken viser om hendelsen var en SOS-alarm eller en fallalarm, og når den ble utløst.

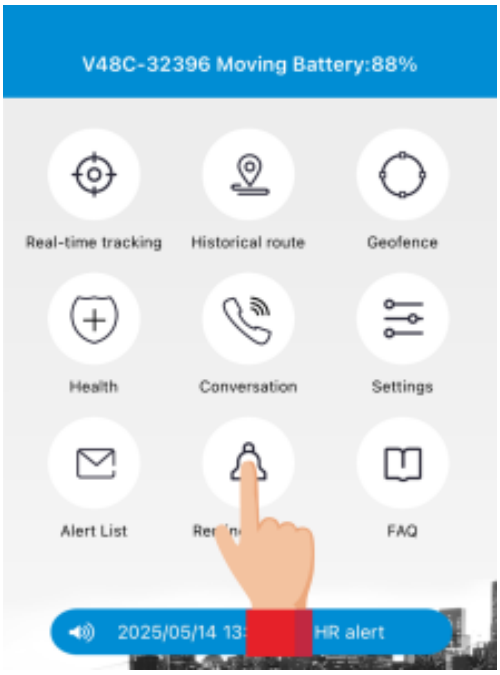


Tilbakestill innstillingene

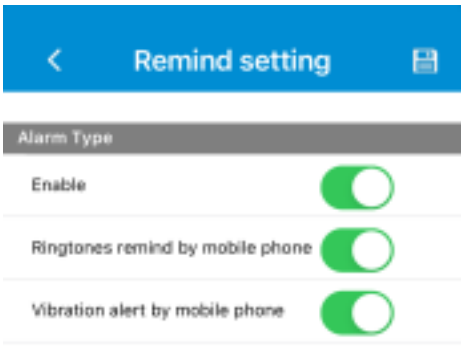
39 · Innstillinger for påminnelser

Innstillinger for påminnelser

Remind setting (Innstillinger for påminnelser). Velg hvilke påminnelser som skal være aktive.



Her kan du slå på eller av påminnelser og velge ringetone, vibrasjon eller begge deler.

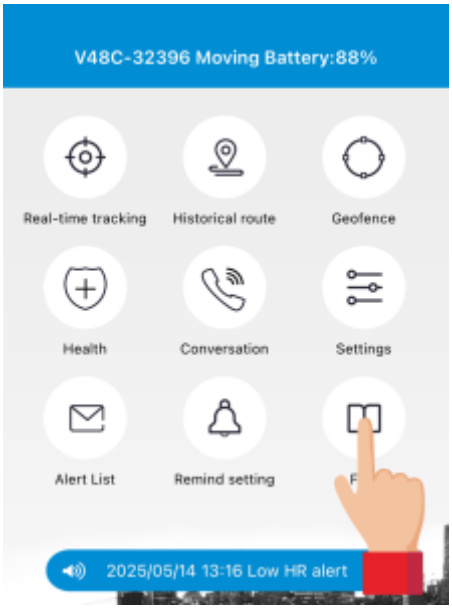


Tilbakestill innstillingene

40 · Vanlige spørsmål

Vanlige spørsmål

FAQ (Vanlige spørsmål). Her finner du svar på vanlige spørsmål om appen.



Ved spørsmål om den eldre appen kan du lese hjelpen i appen eller våre **vanlige spørsmål**

under veiledningen.

