QSMART · HJÆLP TIL DIT PRODUKT

GPS-smartwatch

Brugsanvisning til 4G GPS smartwatch med faldalarm og SIM-kort opkaldsfunktion og SOS

- SIM-kort kræves
- Genopladeligt batteri
- AnyTracking-app



Touchskærm
Betjening på uret

SOS
Opkald og faldregistrering

Dansk brugsanvisning · Revision 11.11.2026

Læs også den opdaterede guide på qsmart.dk

Find rundt i guiden

Vælg et afsnit. Rækkefølgen følger guiden på hjemmesiden.

01 · SIM-kort aktivering **7**
02 · SIM-kort installering **7**
03 · Opsætning af appen **9**
04 · Betjening af smartwatch **10**
05 · SOS-knap 12
06 · Indikator betydning 14
07 · Touchskærm funktioner 14
08 · Telefonbog 15
09 · Kamera 16
10 · Nummerindtastning 16
11 · Stemmechat 16
12 · App download 16
13 · Galleri 17
14 · Skridttæller 17
15 · Indstillinger 17
16 · Alarm 18
17 · Hjerterytme & blodtryk 18
18 · Temperatur 18
19 · Stillesiddende alarm 19
20 · AnyTracking **20**
21 · Sporing i realtid 20
22 · Lokationshistorik 22
23 · Geografisk hegn 24
24 · Tilføj geofence 26
25 · Sundhed 28
26 · Hjerterytme & blodtryk 29
27 · Unormal hjerterytme 31

28 · Skridttæller 33
29 · Medicinpåmindelse 34
30 · Inaktivitets-påmindelse 38
31 · Kropstemperatur 39
32 · Ilt i blodet 41
33 · Samtale 42
34 · Opkald til enheden 44
35 · Talefunktion 44
36 · Lydovervågning 45
37 · Indstillinger 46
38 · Om enheden 47
39 · Skift adgangskode 48
40 · Indstil SOS numre 49
41 · Telefonbog 51
42 · Tænd/sluk for SMS 52
43 · Aftagningsalarm 53
44 · Sikkerhedstilstand 54
45 · Scenetilstand 55
46 · Vækkeur 56
47 · Find enhed med lyd 58
48 · Besvarelsestilstand 58
49 · Talende ur 59
50 · Tænd/sluk faldalarm 60
51 · Faldalarm følsomhed 61
52 · Tidsindstillet tænd/sluk 62
53 · Sprog og tidszone 63
54 · Genstart på afstand 64
55 · Tænd/sluk på afstand 65
56 · Gendan indstillinger 66
57 · Foto 67

58 · Alarmliste 69
59 · Påmindelse indstillinger 70
60 · Ofte stillede spørgsmål 72

Før du starter

Vigtigt før du starter

Vigtigt før produktet tages i brug

Korrekt opsætning er afgørende. For at produktet fungerer korrekt, skal denne brugsanvisning følges nøje, herunder opsætning af SIM-kort og aktivering af funktioner. Forkert eller manglende opsætning kan medføre, at eksempelvis **SOS-knappen, GPS-sporing eller faldalarmen** ikke fungerer som forventet.

Fraskrivning af ansvar: Vi tager ikke ansvar for manglende alarmer eller funktionssvigt, der skyldes forkert opsætning, manglende aktivering eller afvigelse fra brugsanvisningen. Det er købers ansvar at sikre, at produktet er korrekt konfigureret og testet, før det tages i brug.

Brugsanvisning

Vælg et punkt i menuen nedenfor for at gå direkte til den ønskede del af brugsanvisningen. Hvis smartwatchet opsættes for første gang, anbefaler vi, at du **starter med første punkt og følger vejledningen i rækkefølge**.

Tak for dit køb af vores **4G GPS smartwatch**! Smartwatchet er udviklet til at skabe ekstra tryghed for både børn, ældre og andre med behov for tæt kontakt til pårørende.

Uret understøtter både **2G- og 4G-netværk** og gør det muligt at følge brugerens placering via **GPS**, foretage opkald og hurtigt tilkalde hjælp med **SOS-knappen**.

Smartwatchet bæres som et almindeligt ur, mens pårørende via **AnyTracking-appen** kan følge brugerens placering og få besked, hvis vedkommende forlader et opsat **geofence**.

Kom godt i gang

Følg brugsanvisningen trin for trin

Vi anbefaler, at du følger vejledningen nedenfor i rækkefølge og læser hvert afsnit, **før du udfører det pågældende trin**.

Start med første punkt i menuen, og fortsæt derefter punkt for punkt gennem vejledningen til opsætning af SIM-kort, AnyTracking-appen, SOS-numre og

smartwatchets øvrige funktioner.

01 · SIM-kort aktivering

SIM-kort aktivering

Der medfølger en Qsmart SIM-kort startpakke. Aktivér SIM-kortet, før det sættes i enheden.

1. Log ind på Min konto på Qsmart.dk.
2. Åbn administrationen af dit SIM-kort, og følg aktiveringen med oplysningerne fra startpakken.
3. Vælg abonnementet til dit udstyr, og gennemfør aktiveringen. Når SIM-kortet er aktiveret, følger du næste afsnit om isætning.



Qsmart SIM-kort startpakke

02 · SIM-kort installering

SIM-kort installering

Læs alle punkter grundigt, inden SIM-kortet installeres.

- Sørg for, at **smartwatchet er slukket**. På siden af uret ses et dæksel, mærket **SIM**.
- Brug **den medfølgende skruetrækker** til at skrue de to skruer ud, så dækslet kan fjernes.
- Fjern herefter dækslet med SIM-kortet. Hvis dækslet sidder fast, kan det løsnes

forsigtigt med en lille, skarp kniv.

- Herefter indsættes et **Nano SIM-kort i SIM-kort holderen**, som vist på billedet nedenfor. **Bemærk at SIM-kortet skal vendes som vist på billedet med hjørnet opad.** SIM-kort holderen skal skubbes helt ind.



- Når kortet er sat i, skrues dækslet fast igen med de to skruer.
- Uret tændes ved at holde **tænd/SOS-knappen** nede i ca. 7 sekunder, indtil der høres en ringetone og skærmen lyser op.



03 · Opsætning af appen

Opsætning af appen

Appen **AnyTracking** skal benyttes til opsætning og brug af uret.

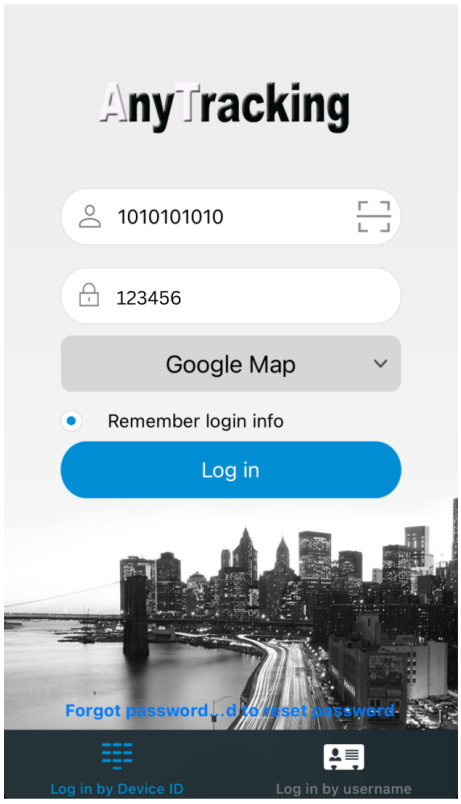
OBS: Husk at swartwatchet skal oplades, inden man går videre til næste trin. Vi anbefaler, at man oplader smartwatchet i mindst 5 timer først.

Appen kan hentes gratis i App Store eller Google Play ved at søge efter **AnyTracking**.

- Der kan også scannes QR-koden nedenfor, for at gå direkte til app download.

- Når appen åbnes, vælges log ind under **Device ID.**

- Indtast de **10-cifrede ID-nummer**, du finder ved at swipe mod venstre eller højre på urets skærm, indtil du når til **APP Download**. Klik på dette, og klik på **ID**. ID-nummeret står også på en lille papir-slip der er hæftet fast til remmen. Standard-adgangskoden som indtastes er **123456**.



- Vælg **Google Maps** under adgangskode-feltet. Tryk **Log In**, og appen er klar.

OBS: Når man logger ind i appen første gang og tilgår "Real time tracking", er det vigtigt at give tilladelse til, at appen må bruge lokationen på ens smartphone. Giver man ved en fejl ikke tilladelse til dette, kan det ændres ved at finde AnyTracking inde i telefonens indstillinger og tillade lokationsdeling.

04 · Betjening af smartwatch

Betjening af smartwatch



Generel anvendelse

- Smartwatchet spændes fast omkring håndledet, og man kan stramme det som det ønskes. Uret skal sidde til, så puls, blodtryk mf. kan aflæses korrekt.
- Man tænder smartwatchet ved at holde **SOS/tænd-knappen** nede i ca. 7 sekunder. **Bemærk: SIM-kortet skal indsættes i smartwatchet FØR man tænder for det.**
- Man slukker smartwatchet manuelt i AnyTracking, under **Remote power off** (se **Tænd/sluk på afstand** afsnittet). Er der ikke isat SIM-kort i enheden, kan man bruge tænd/SOS-knappen til både at tænde og slukke uret.

Batteri og opladning

Uret oplades med det medfølgende magnetiske laderkabel.

- Vend bagsiden af uret opad, så kablet kan klikkes fast, og ikke glider af.

Batteriet holder typisk 2-3 dage ved almindelig brug. Vi anbefaler daglig opladning af uret, for optimal brug.

GPS-forbrug:

- GPS-funktionen bruger mest strøm, især hvis uret konstant søger efter lokation. Jo oftere GPS'en opdateres, jo hurtigere tømmes batteriet.

Bevægelse og målinger:

- Når uret registrerer skridt eller måler puls, bruger det også ekstra strøm.

Opkald og beskeder:

- Almindelig brug som opkald kræver naturligvis også strøm.

Bemærk: Går et opkald fra smartwatchet til telefonsvarer, f.eks. ved SOS-udløsning, tæller det stadig som et aktivt opkald. Det kan vare op til 30 minutter, hvor uret tror, at opkaldet er besvaret. I denne periode vil det ikke være muligt at ringe op til smartwatchet, da det teknisk set er i gang med et opkald.

Det anbefales derfor, at pårørende slår telefonsvareren fra. Dette kan som regel gøres direkte på telefonen – ellers kan teleudbyderen kontaktes for hjælp til at deaktivere den.

Sådan sparer du strøm:

- Vælg **12 hours battery saving mode** (se **Sporing i realtid** afsnittet) – her opdateres GPS-lokation kun hver 12. time.
- Brug **Power saving mode (**se **Sporing i realtid** afsnittet**)**, hvor GPS er slået fra og kan aktiveres, når man selv ønsker.
- Undgå at have unødvendige funktioner slået til hele tiden, hvis de ikke bruges.

Betjening af smartwatch

05 · SOS-knap

SOS-knap

- Ved at holde **SOS-knappen** på smartwatchet inde i ca. 5 sekunder, som på billedet nedenfor, ringer man op til de **3 SOS-numre** man har angivet i indstillinger i AnyTracking (se afsnittet **Indstil SOS numre**), efter rækkefølge.



- Uret ringer til kontaktpersonerne over 2 omgange, 1 ad gangen, og hvert opkald varer omkring 20 sekunder. Den fortrukne kontaktperson/**main monitoring number** får en SMS tilsendt.
- Opkaldet kan afsluttes ved at trykke på **ikonet med en rød telefon** på urets touchskærm, eller på **tænd/SOS knappen** så siden af uret.

Bemærk: Går et opkald fra smartwatchet til telefonsvarer, f.eks. ved SOS-udløsning, tæller det stadig som et aktivt opkald. Det kan vare op til 30 minutter, hvor uret tror, at opkaldet er besvaret. I denne periode vil det ikke være muligt at ringe op til smartwatchet, da det teknisk set er i gang med et opkald.

Det anbefales derfor, at pårørende slår telefonsvareren fra. Dette kan som regel gøres direkte på telefonen – ellers kan teleudbyderen kontaktes for hjælp til at deaktivere den.

Klokkeslæt & tænd/sluk

- Ved at klikke én gang på SOS-knappen, fortæller uret det nuværende klokkeslæt på engelsk. Dette kan slås til eller fra i appen (se **Talende ur** afsnittet). Klokkeslæt/tidszone ændres i appen (se **Sprog og tidszone** afsnittet).

Af sikkerhedsmæssige årsager, kan **SOS/tænd knappen ikke bruges til at slukke uret, når SIM-kortet er i og uret er tændt** - dette skal gøres inde i AnyTracking, under **Remote power-off** (se **Tænd/Sluk på afstand** afsnittet). Er der ikke isat SIM-kort i enheden, kan

samme knap bruges til at slukke smartwatchet, ved at holde det nede indtil det afspiller en melodi, og der står **Bye**! (farvel) på skærmen.

- Når uret er slukket, kan knappen bruges til at tænde for uret igen. Hold den nede i ca. 7 sekunder, og uret tændes.

Betjening af smartwatch

06 · Indikator betydning

Indikator betydning

Bag på uret ses et grønt lys, der blinker, når uret måler brugerens puls, blodtryk, temperatur eller iltmætning, som efterfølgende kan ses i appen under **Health**.



Betjening af smartwatch

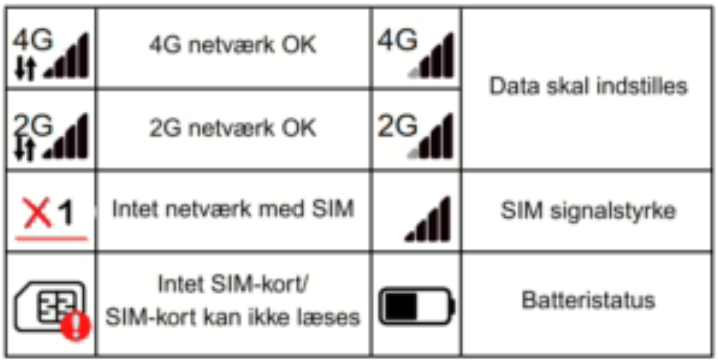
07 · Touchskærm funktioner

Touchskærm funktioner

I modsætning til vores andre GPS faldalarmer, har dette smartwatch en **touchskærm**, der giver brugeren et bredt udvalg af muligheder.

- Touchskærmen aktiveres ved at trykke på én enkelt gang på en af knapperne på siden af uret.

- Touchskærmens forside er et ur, og ved swipe nedad, mødes man med et overblik over **forbindelse, dækning, batteristatus, samt dato og klokkeslæt**. Nedenfor vises et skema over, hvad de forskellige ikoner betyder eller kan indikere.



- Ved at swipe opad, møder man skridtæller-funktionen (pedometer), der tæller brugerens daglige skridt. Disse kan også ses i appen under **Health** (se afsnittet om **Sundhed**), samtidigt med kalorieforbrænding og distance.
- Swipes der på forsiden mod højre eller venstre, ses menuen med urets **hovedfunktioner**: bl.a. telefonbog, kamera, nummerindtastning og indstillinger.
- Klik ind på de forskellige funktioner, og gå tilbage ved trykke på SOS/tænd knappen på siden af smartwatchet. Man kan også trykke på knappen flere gange for at komme helt tilbage til forsiden.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

08 · Telefonbog

Telefonbog

Ved at trykke på **Phone book** (telefonbog) ser man kontakter, der er indtastet under **Phonebook** i AnyTracking (se det andet **Telefonbog** afsnit senere i brugsanvisningen)

- Swipe mod højre eller venstre, for at se de forskellige kontakter, og klik på **den grønne telefon på kontaktpersonen**, for at ringe op.
- Ved opkald fra smartwatchet skal bruger **tale højt og tydeligt**, mens smartwatchet holdes helt op til munden for bedst mulig lydoptagelse. Når brugeren lytter ved et opkald, **holdes uret helt op til øret** – præcis som en almindelig telefon – for at høre personen i den anden ende af røret bedst muligt, da smartwatchet er en lille enhed, med en kompakt højttaler.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

09 · Kamera

Kamera

Ved at trykke på **Camera** (kamera) kan man tage billeder, ved brug af kameraet på smartwatchet, der sidder oppe i venstre hjørne. Man kan også klikke på ikonet i højre hjørne, for at komme ind på galleriet og se alle billeder, der er taget.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

10 · Nummerindtastning

Nummerindtastning

Ved at trykke på **Dial** (nummerindtastning), kan man manuelt ringe et nummer op.

Ved opkald fra smartwatchet skal brugeren **tale højt og tydeligt**, mens smartwatchet holdes helt op til munden for bedst mulig lydoptagelse.

Når brugeren lytter ved opkald, holdes **uret helt op til øret** – præcis som en almindelig telefon – for at høre personen i den anden ende af røret bedst muligt, da smartwatchet er en lille enhed, med en kompakt højttaler.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

11 · Stemmechat

Stemmechat

Ved at trykke på **Voice chat** (stemmechat), får man mulighed for at indtale beskeder, pårørende kan afspille inde i **Voice talk** (talefunktion) i appen (se afsnittet **Talefunktion**).

- Hold **den blå mikrofonknap** på touchskærmen nede, mens der tales, og hold smartwatchet tæt på munden for bedst mulig lydoptagelse. Slip knappen, og talebeskeden bliver sendt.
- Aflyt beskeder fra pårørende, ved blot at trykke på **de grønne felter** på touchskærmen.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

12 · App download

App download

Under **App download** kan man se enhedens **ID-nummer**.

QR-koden på siden kan scannes, og man sendes videre til AnyTracking appens download-muligheder, hvis man endnu ikke har downloadet den.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

13 · Galleri

Galleri

Ved at trykke på **Gallery** (galleri) kan man se alle billeder taget med smartwatch kamera.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

14 · Skridttæller

Skridttæller

Ved at trykke på **Step counting** (skridttæller) ser man de daglige antal skridt, der er gået med smartwatchet. Det kan samtidigt ses under **Health step** (skridttæller) i appen. Smartwatchet har en indbygget gyroskopsensor, som registrerer brugerens skridt. Antallet af skridt opdateres automatisk cirka hvert 10. minut, og fungerer helt uafhængigt af indstillingerne for andre funktioner. For at skridttælleren virker, skal **Step switch** blot være slået til i appen.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

15 · Indstillinger

Indstillinger

Ved at trykke på **Settings** (Indstillinger), bliver man mødt af forskellige muligheder for indstillinger af smartwatchet.

- **Dial gallery** (Urskive galleri)
  - Vælg mellem to forskellige urskiver, der bliver vist på forsiden. Swipe på det ur der foretrækkes, og indstillingen er gemt, når man går ud af indstillingerne.
- **Volume** (Lydstyrke)
  - Indstil lydstyrken på smartwatchet. Tryk på **+** på skærmen for at skrue op, og **-** for at skrue ned.
- **Brightness** (Lysstyrke)
  - Indstil skærmens lysstyrke. Tryk på **+** for at skrue op for lysstyrken, og **-** for at dæmpe den.
- **Sleep** (Tidsindstilling for dvale)

- Vælg hvor lang tid skærmen skal være tændt, før uret automatisk går i dvale (for at spare strøm). Vælg mellem 15 sekunder, 30 sekunder eller 1 minut.

- **Language** (Sprog)
  - Vælg om smartwatchet skal være på engelsk eller kinesisk.
- **Menu broadcast** (Taleoplæsning)
  - Vælg om menuens funktioner skal oplæses med en stemme, når man navigerer i uret. **Enable** = aktiver. **Disable** = deaktiver.
- **Turn off** (Sluk)
  - Denne funktion giver mulighed for manuelt at slukke for smartwatchet.
- **Restart** (Genstart)
  - Denne funktion giver mulighed for at genstarte smartwatchet.
- **Information**
  - Her vises information om enheden ift. versionen.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

16 · Alarm

Alarm

Ved at trykke på **Alarm** kan man se et overblik over **påmindelser/alarmer**, der er indstillet i appen.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

17 · Hjerterytme & blodtryk

Hjerterytme & blodtryk

Ved at trykke på **HR & BP** (heart rate and blood pressure / hjerterytme og blodtryk), kan man se måling af brugerens hjerterytme og blodtryk.

- Tryk på **Start** og smartwatchet begynder at måle. Når det er målt, vibrerer uret, og resultatet vises på skærmen.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

18 · Temperatur

Temperatur

Ved at trykke på **Temperature** (temperatur), kan man se måling af brugerens

kropstemperatur.

Måling af temperatur i panden

- Tryk på **Forehead** (pande) for at måle brugerens temperatur på panden.
  Tag smartwatchet af håndleddet → tryk **Start** på smartwatchets skærm → tag smartwatchet op til brugerens pande med bagsiden af smartwatchet mod brugerens pande → temperaturmålingen begynder.
- Når det er målt, vibrerer uret, og resultatet vises på skærmen.

Måling af temperatur ved håndled

- Tryk på **Wrist** (håndled) for at måle brugerens temperatur ved håndleddet.
  Tryk **Start** på skærmen → smartwatchet begynder at måle.
- Når det er målt, vibrerer uret, og resultatet vises på skærmen.
- Efter målingen kan man trykke på **History** for at se overblik over tidligere målinger af håndleds-temperatur.

Måling i realtid

Tryk på **Realtime** (realtid) for at se temperaturmåling i realtid.

Historik over målinger

Tryk på **History** (historik) for at se en historik over alle målinger med dato og klokkeslæt.

Betjening af smartwatch / Touchskærm funktioner

19 · Stillesiddende alarm

Stillesiddende alarm

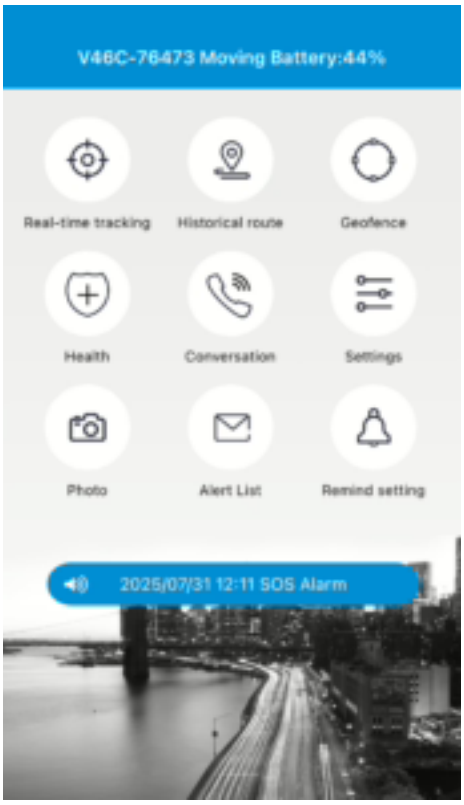
Ved at trykke på **Sedetary** (stillesiddende alarm), kan man vælge, om smartwatchet skal påminde brugeren, når de har siddet stille i et valgt interval.

- Vælg mellem **Open** (aktiver) eller **Close** (deaktiver).
- Vælg interval - 10, 20, 30, 40 minutter osv.
- Tryk **Save** (gem) for at gemme indstillingerne.
- Uret vil nu påminde brugeren, når de f.eks. har siddet stillle med smartwatch på i eksempelvis 50 minutter, og det måske er tid til bevægelse.

20 · AnyTracking

AnyTracking

AnyTracking er på engelsk, men utroligt nem at finde rundt i. Når man åbner appen og er logget ind, møder man en menu med overblik over appens funktioner.



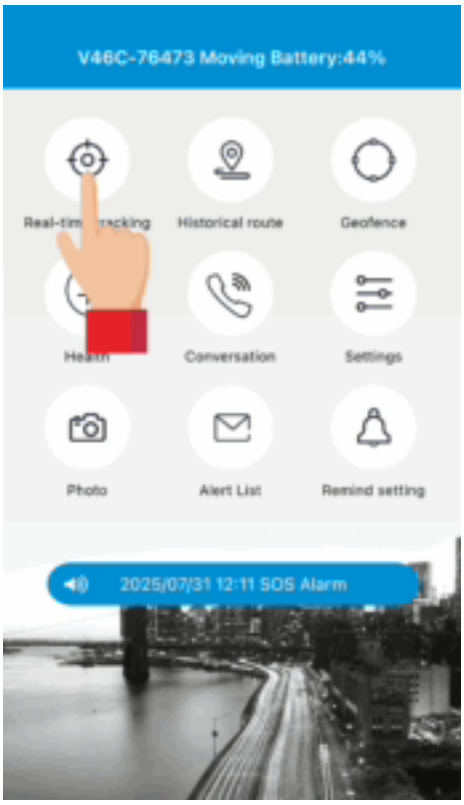
- Appens startside viser øverst enten **Stationary** (står stille) eller **Moving** (bevæger sig) - begge dele betyder, at uret er online. **Bemærk: Kun når uret er online, kan man ændre indstillingerne i appen.**
- Øverst på startsiden, ses også batteristatus på smartwatchet.

AnyTracking

21 · Sporing i realtid

Sporing i realtid

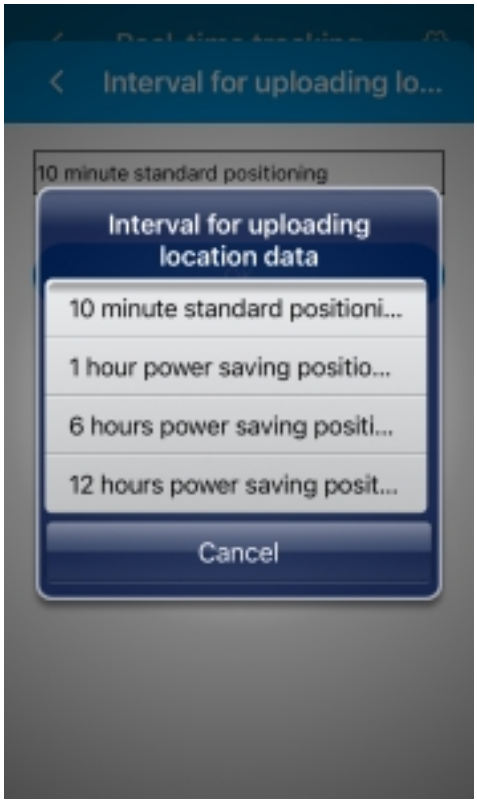
Ved at trykke ind på **Real-time tracking** (sporing i realtid) kan man se smartwatchets aktuelle placering.



- Herunder kan man genindlæse lokationen og se dets detaljer, samt zoome ind og ud på kortet. Ved at klikke på ikonet øverst til højre, som vist på billedet nedenfor, kan man vælge en enkelt genindlæsning af lokationen, eller indstille, ofte lokationen skal opdateres.



- Det anbefales, at vælge **12 hours battery saving mode** (12 timers strømbesparende tilstand) for at sikre, at smartwatchet har nok strøm til nødsituationer, og SOS-hjælp. Man kan ændre den til eksempelvis hvert 10. minut, ved behov for oftere sporing af brugerens lokation.



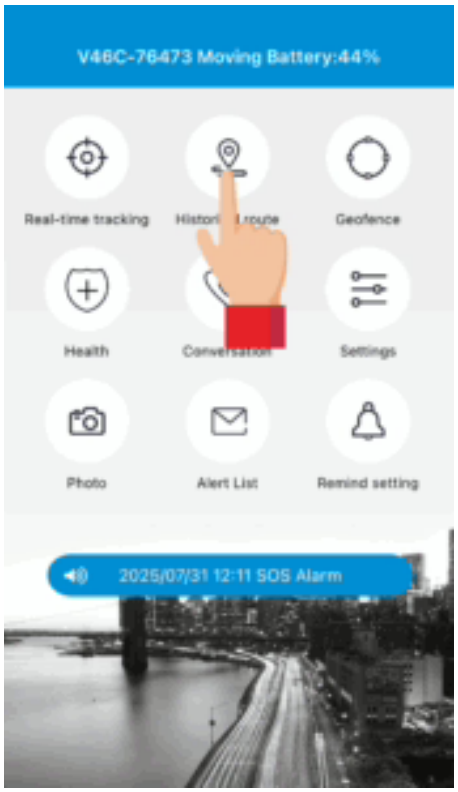
- For at spare på strøm, kan man med fordel vælge **Power saving mode** (strømbesparelse tilstand), hvis man ikke skal benytte GPS'en. Husk at slå det til igen, hvis GPS skal anvendes f.eks. til at finde armbånde eller bruger.

AnyTracking

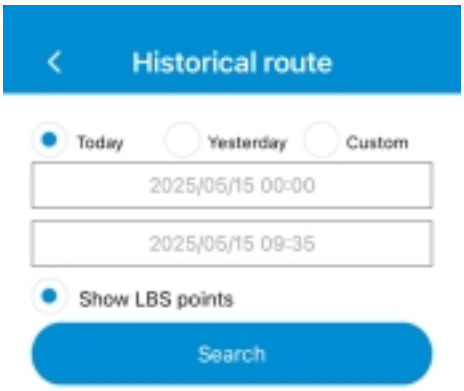
22 · Lokationshistorik

Lokationshistorik

Ved at trykke ind på **Historical route** (lokationshistorik) får man overblik over brugerens placeringer gennem tiden.



- Lokationshistorik-funktionen viser historikken over placeringer for en vilkårlig dag, inden for de seneste 90 dage. Indstil et tidsinterval, og klik på **Search** (søg). Man kan også vælge, om LBS-positionsdata skal vises.*



*LBS er baseret på mobilmaster og er derfor ikke specielt præcis.

- Efter at have indspillet tidspunktet, vises et kort og et overblik over historikken. Man kan afspille lokationshistorik ved at trykke på **play-knappen** i venstre hjørne i bunden af kortet, og vælge hvor hurtigt den skal afspille historikken - hvilket er smart, hvis man eksempelvis skal afspille en historik over flere måneder.

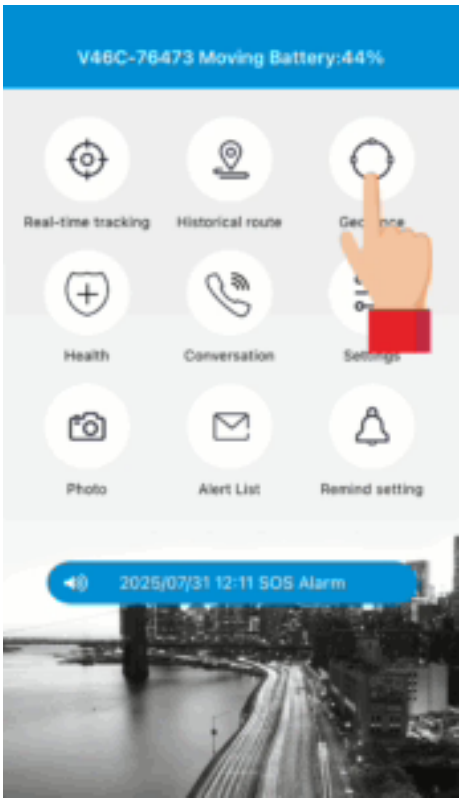


AnyTracking

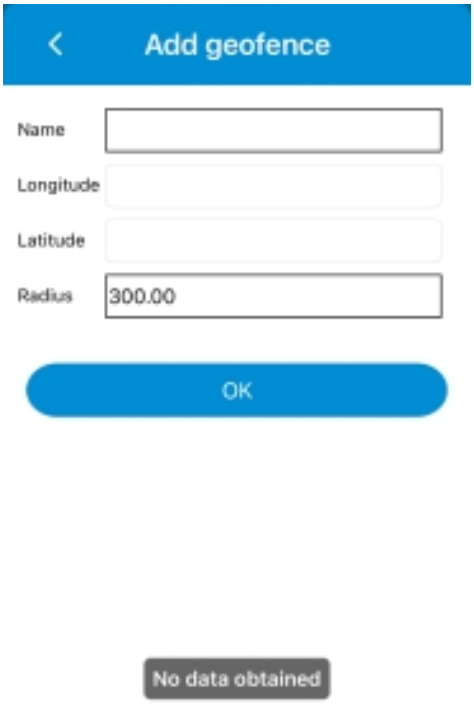
23 · Geografisk hegn

Geografisk hegn

Ved at trykke ind på **Geofence** (geografisk hegn) kan man opsætte et område - et "hegn" - og appen vil give en advarsel, hvis enheden bevæger sig ind i, eller ud fra det markerede område.



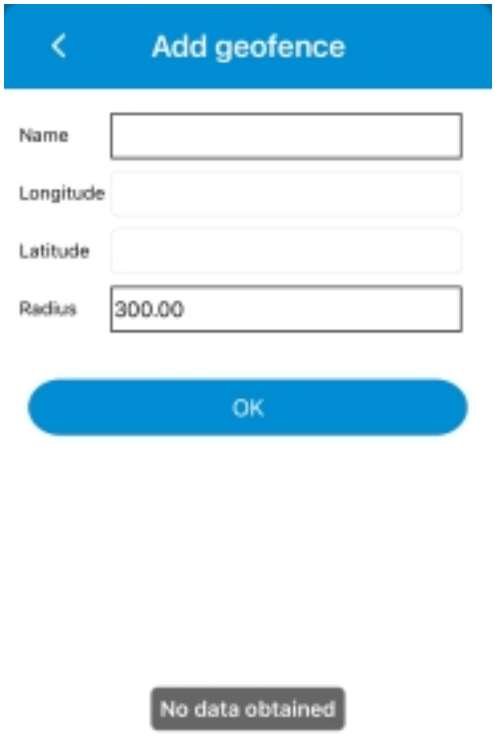
- Herunder kan man opsætte et sikret GPS-hegn, navngive det eksempelvis "nabolaget", og indstille hvor kort eller langt hegnet skal række. Når enheden forlader denne zone, vil appen sende en notifikation.



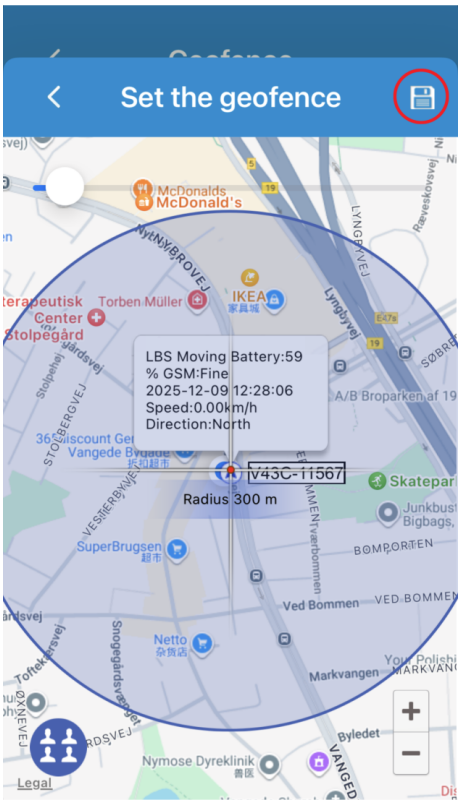
24 · Tilføj geofence

Tilføj nyt geofence

- Tryk på **+-ikonet** øverst i højre hjørne for at tilføje et nyt hegn → giv hegnet et navn, f.eks. "Nabolaget" → tryk på **Radius-feltet** for at markere et område.

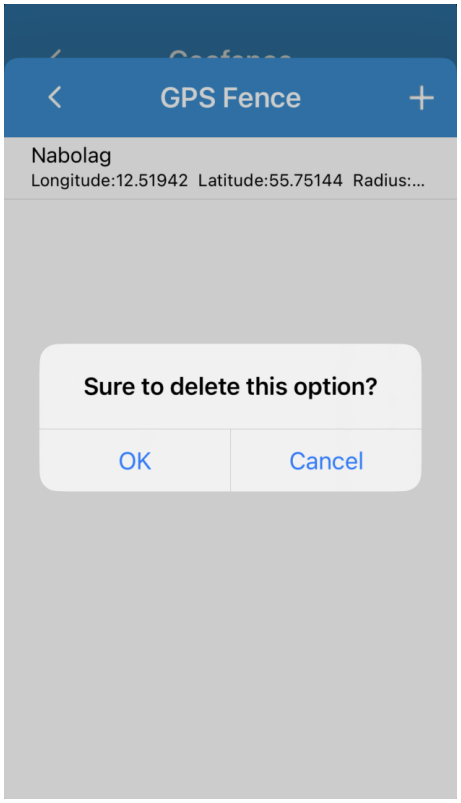


- Brug to fingrer til at zoome ind og ud på kortet efter ønsket område → tryk på **Gem-ikonet** øverst i højre hjørne for at gemme området.



Slet et geofence

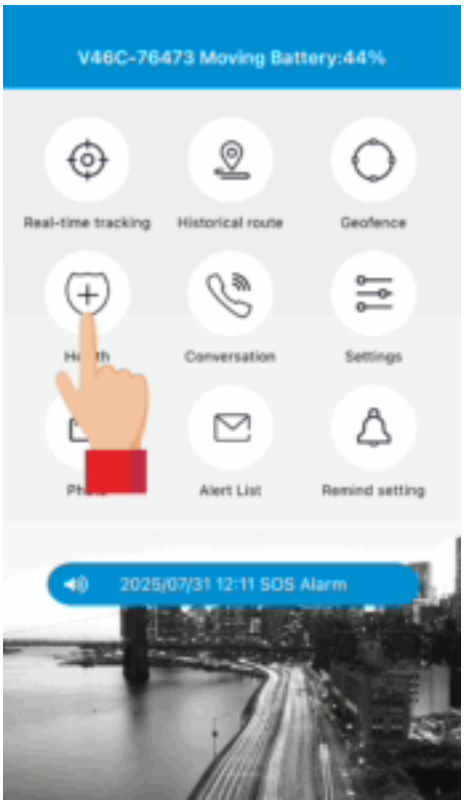
- For at slette et geofence/hegn → hold fingeren nede på det hegn der skal slettes→ tryk **OK** for at slette.



25 · Sundhed

Sundhed

Ved at klikke ind på **Health** (sundhed) i hovedmenuen, får man overblik over heldbredsdata på bruger.



- Under **Health** finder man en række funktioner, der kan måle forskellige helbredsdata for bruger. Herunder indgår **hjerterytme og blodtryk, skridttæller** og **ilt i blodet**. Man kan samtidig også indstille **medicinpåmindelser** under samme funktion.

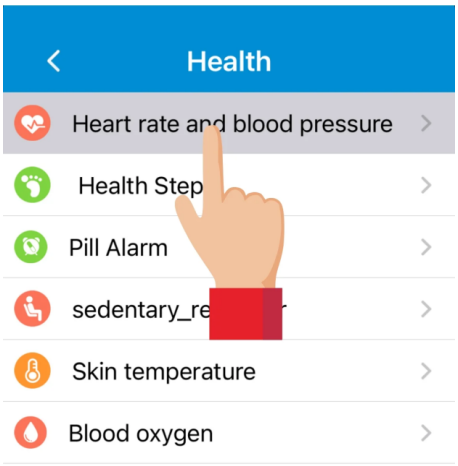


AnyTracking / Sundhed

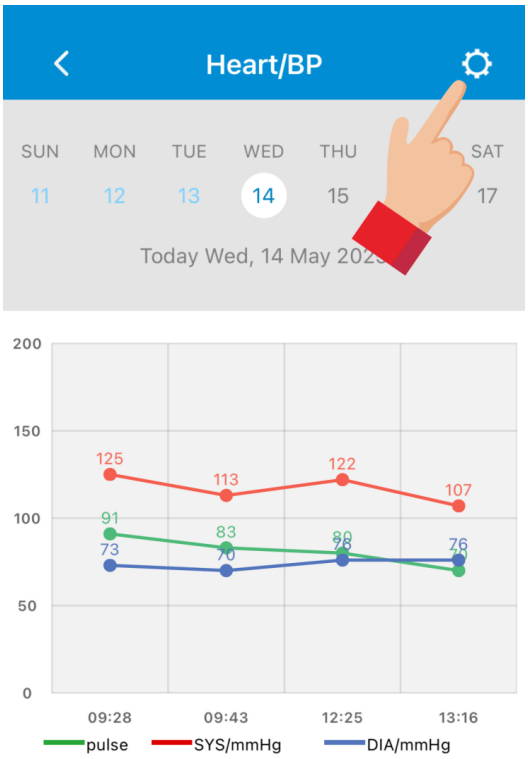
26 · Hjerterytme & blodtryk

Hjerterytme & blodtryk

Under Health kan man trykke på **Heartrate and blood pressure** (hjerterytme og blodtryk) for at få overblik over puls- og blodtryksdata.

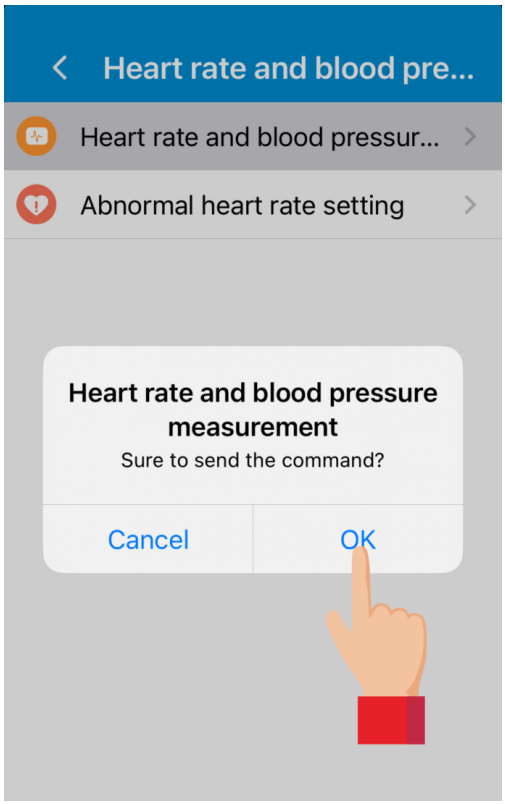


- Tryk derefter på ikonet i øverste højre hjørne, som vist på billedet nedenfor, for at komme til indstillinger.*



*Første gang funktionen åbnes, vil der ikke være noget data at se, da de ikke er beregnet endnu, og grafen vil derfor være tom.

- Tryk herefter **OK** for at se data.*



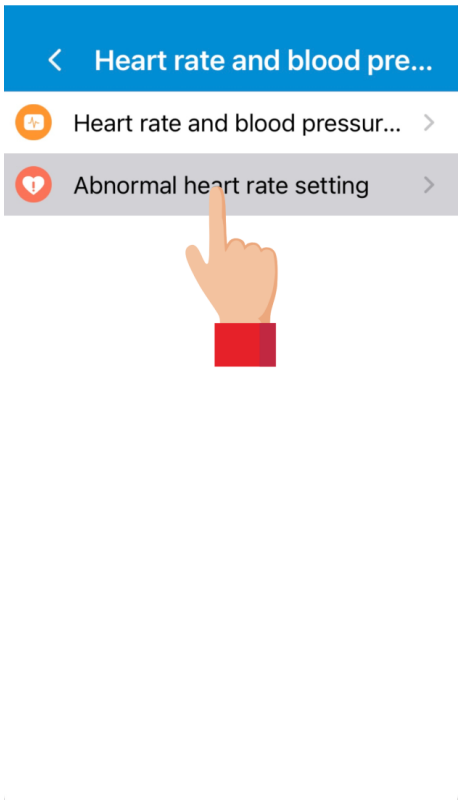
*Data kan kun indlæses, når smartwatchet er på, så det kan måle puls mm. i øjeblikket.

AnyTracking / Sundhed

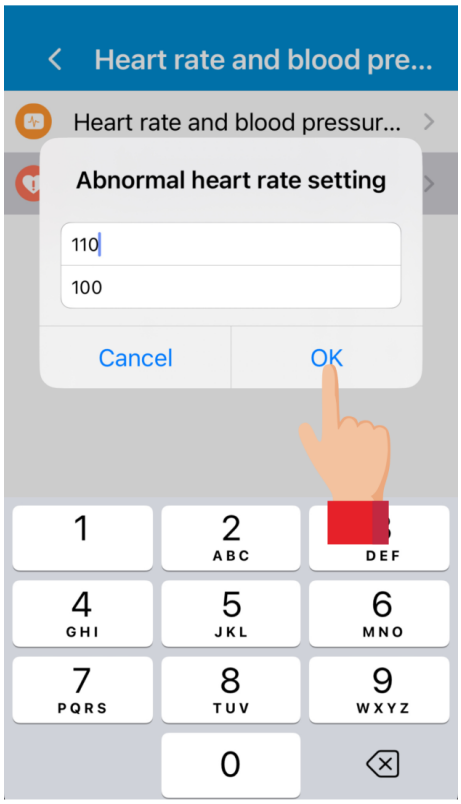
27 · Unormal hjerterytme

Indstilling for unormal hjerterytme

Under samme menu som overstående, kan man trykke på **Abnormal heart rate setting** (indstilling for unormal hjerterytme) og opsætte minimum og maksimum hjerterytme/puls.



- Tryk på felterne for at indtaste **minimum** og **maksimum** hjerterytme. Tryk på **OK** for at gemme indstillingerne.



- Efterfølgende vil smartwatchet sende en notifikation til appen, hvis tallene går over

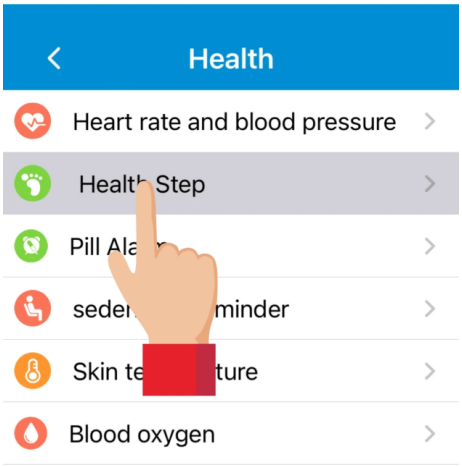
eller under indstillingerne.

AnyTracking / Sundhed

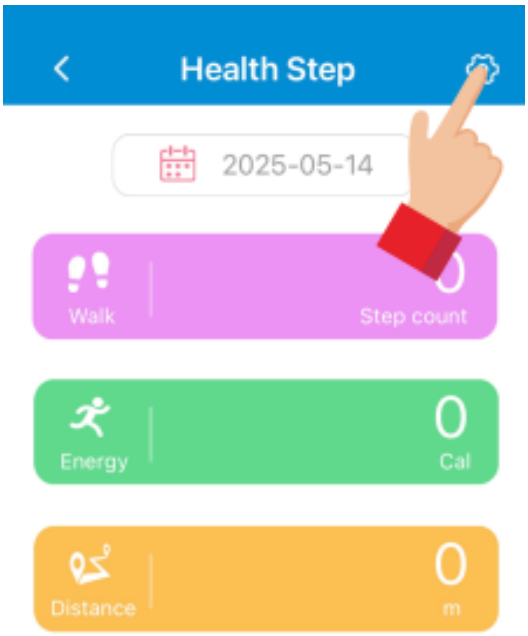
28 · Skridttæller

Skridttæller

Health Step (skridttæller) funktionen viser daglige skridt, hvor langt brugeren er gået, samt hvor mange kalorier der er forbrændt. Smartwatchet har en indbygget gyroskopsensor, som registrerer brugerens skridt. Antallet af skridt opdateres automatisk cirka hvert 10. minut, og fungerer helt uafhængigt af indstillingerne for andre funktioner. For at skridttælleren virker, skal **Step switch** blot være slået til.



- Ved at klikke på ikonet i højre hjørne, kan der indstilles længden af brugerens skridt angivet i cm, og kropsvægt angivet i kg, for præcis beregning.* Herinde kan man også slå skridttælleren til og fra, via **Step switch**-knappen. Når knappen er grøn, er skridttælleren aktiveret. Når den er grå, er den deaktiveret.



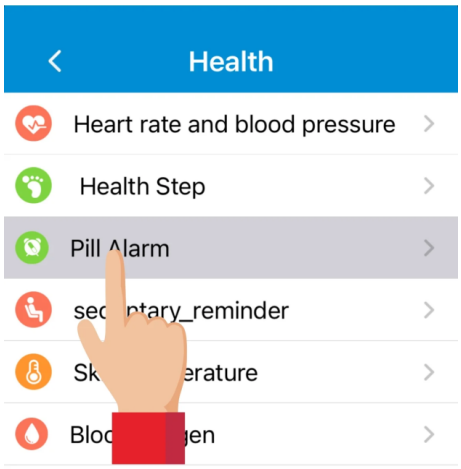
*Gennemsnitslængden på skridt for en voksen kvinde er 65 cm, og 75 cm for en voksen mand. Man kan med fordel selv måle længden, eventuelt med brug af målebånd.

AnyTracking / Sundhed

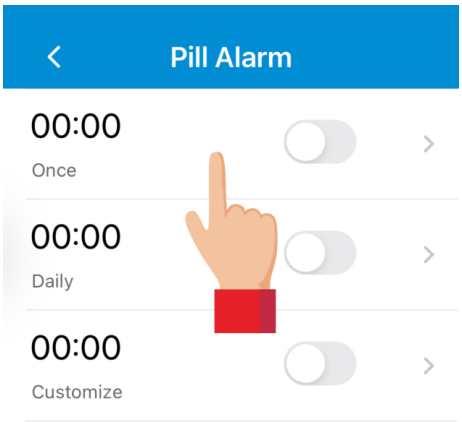
29 · Medicinpåmindelse

Medicinpåmindelse

Under **Health** funktionen kan man trykke på **Pill Alarm** (medicinpåmindelse), og indstille op til tre forskellige påmindelser, efter brugerens behov.

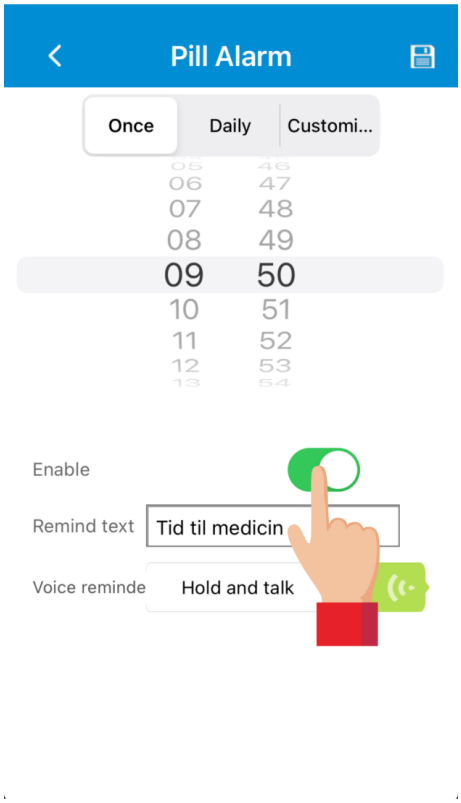


- Her ser man overblik over medicinpåmindelser. Klik på et af felterne, for at indstille en påmindelse.

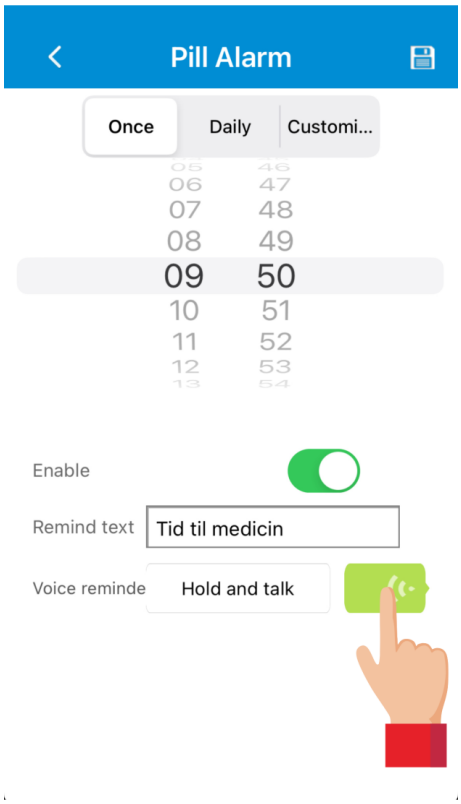


- For at indstille den ønskede medicinpåmindelse → vælg **tidspunkt i klokkeslættet →**

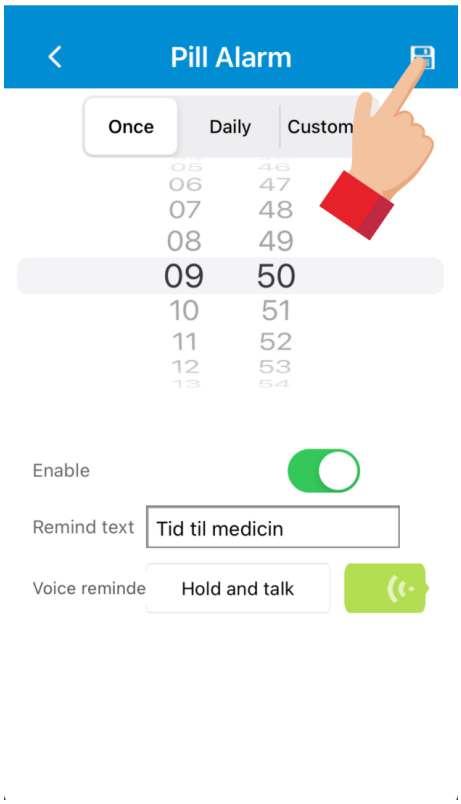
tryk på **Enable** (aktiver) så den bliver **grøn**, for at påmindelsen er aktiv.



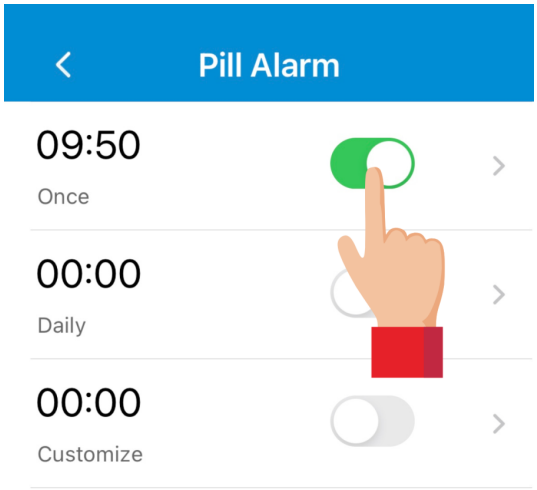
- For at indtaste en meddelelse for alarmen i feltet udenfor **"Remind text"** (påmindelsestekst), f.eks. "Tid til medicin" → hold **den lysegrønne knap** nede → indtal en personlig besked til når påmindelsen går.



- Tryk på **det lille ikon øverst i højre hjørne** for at gemme og aktivere påmindelsen, som vist på billedet nedenfor.
  Alarmen vil sende påmindelse i form af brugerens egen indtalte besked, der minder om at tage medicin.



- Når påmindelser er indstillet, kan man nemt og hurtigt slå dem til eller fra i oversigten. Klik på feltet som vist på billedet, for at slå dem til. Påmindelser er slået til, når knappen er **grøn.**

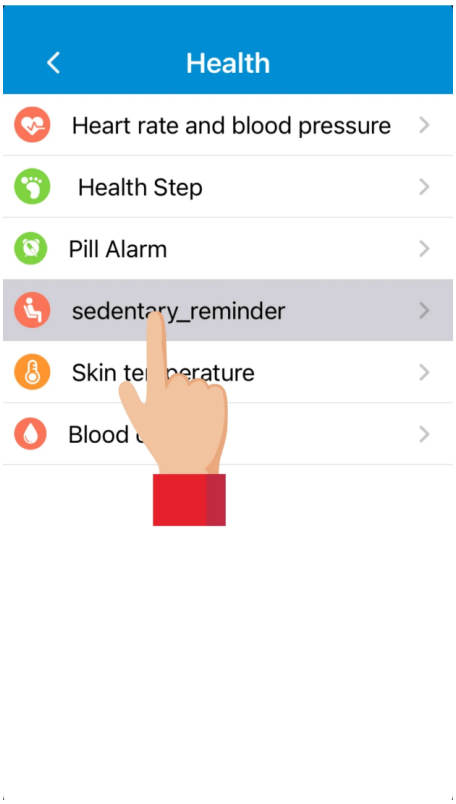


AnyTracking / Sundhed

30 · Inaktivitets-påmindelse

Påmindelse om inaktivitet

Under **Health** funktionen kan man trykke på **Sedentary reminder** (påmindelse om inaktivtet/stillesiddende), og indstille påmindelser om inaktivitet/stillesiddende tidspunkter efter minut eller tidsrum.

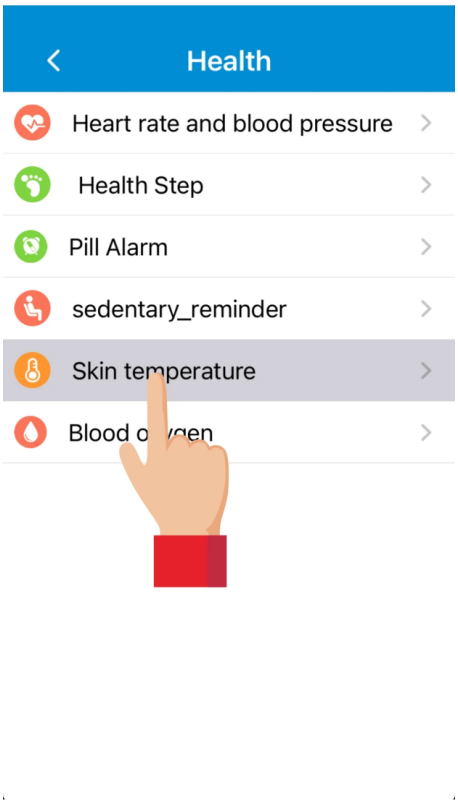


AnyTracking / Sundhed

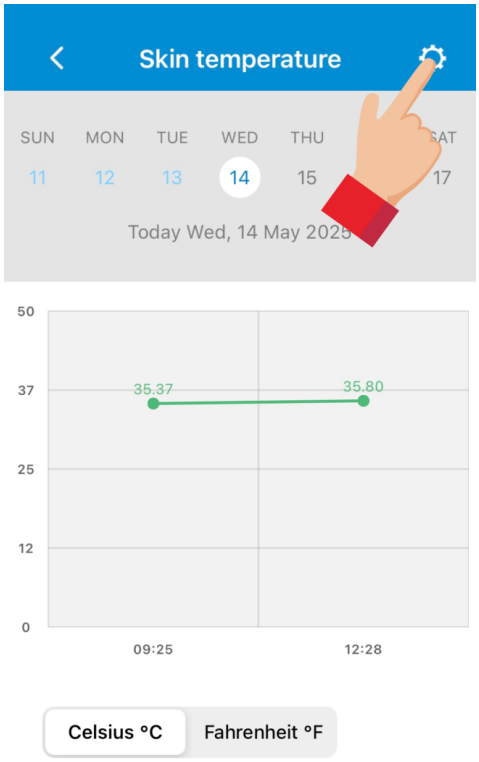
31 · Kropstemperatur

Kropstemperatur

Ved at trykke på **Skin temperature** (kropstemperatur), kan man aflæse temperatur-måling fra brugerens håndled.



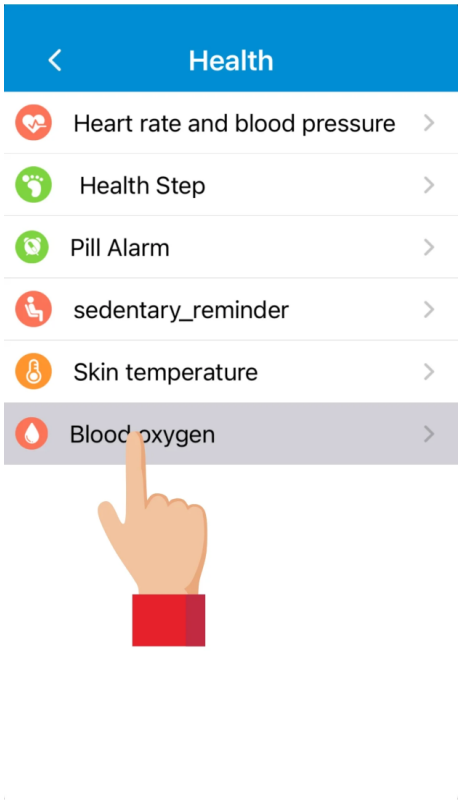
- Tryk på tandhjulet øverst i højre hjørne for at vælge hvordan/hvornår der skal måles temperatur.
  Målingen vises i grafen.



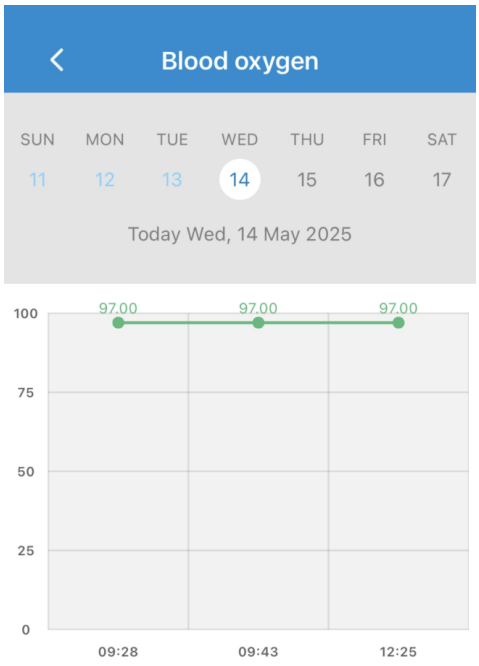
32 · Ilt i blodet

Ilt i blodet

Ved at trykke på **Blood oxygen** (ilt i blodet) får man overblik over målinger af iltmælting i brugerens blod.



- Data vises i form af en graf registreret automatisk med tidsstempler, i løbet af dagen.



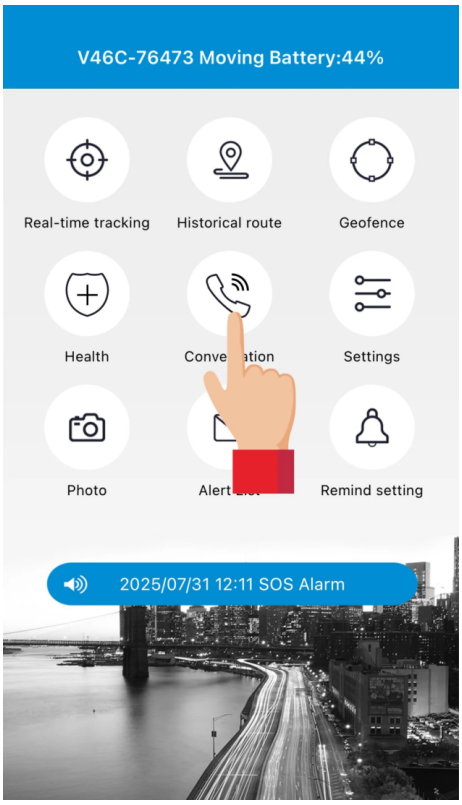
Unit:%

AnyTracking

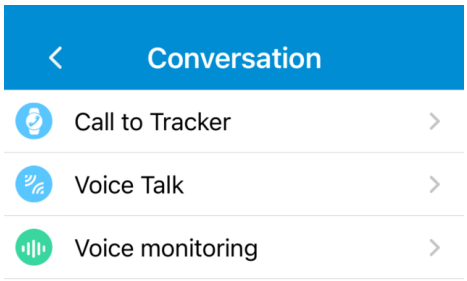
33 · Samtale

Samtale

Ved at trykke på **Conversation** (samtale) kan man foretage opkald direkte til smartwatchet, samt aflytte og sende talebeskeder.



- Under denne funktion kan man ringe til enheden, samt aflytte og sende talebeskeder til brugeren af smartwatchet.

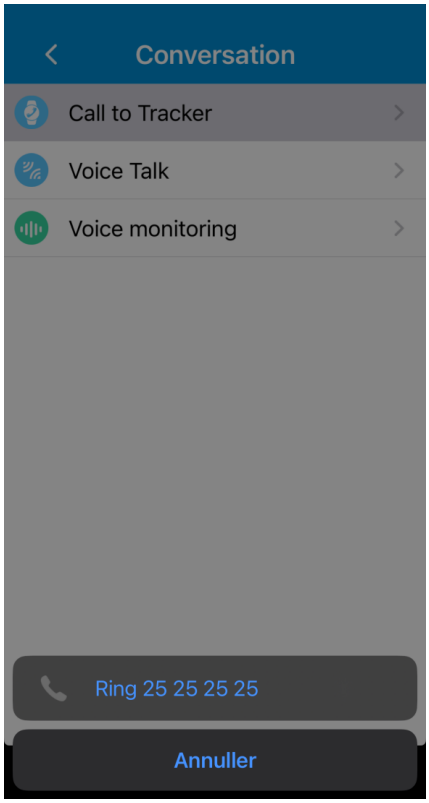


34 · Opkald til enheden

Opkald til enheden

Ved at trykke på **Call to tracker** (opkald til enheden) kan pårørende ringe til uret, og tale direkte med brugeren via deres smartphone.

- Tryk på nummeret for at ringe til smartwatchet.



Bemærk: Går et opkald fra smartwatchet til telefonsvarer, f.eks. ved SOS-udløsning, tæller det stadig som et aktivt opkald. Det kan vare op til 30 minutter, hvor uret tror, at opkaldet er besvaret. I denne periode vil det ikke være muligt at ringe op til smartwatchet, da det teknisk set er i gang med et opkald.

Det anbefales derfor, at pårørende slår telefonsvareren fra. Dette kan som regel gøres direkte på telefonen – ellers kan teleudbyderen kontaktes for hjælp til at deaktivere den.

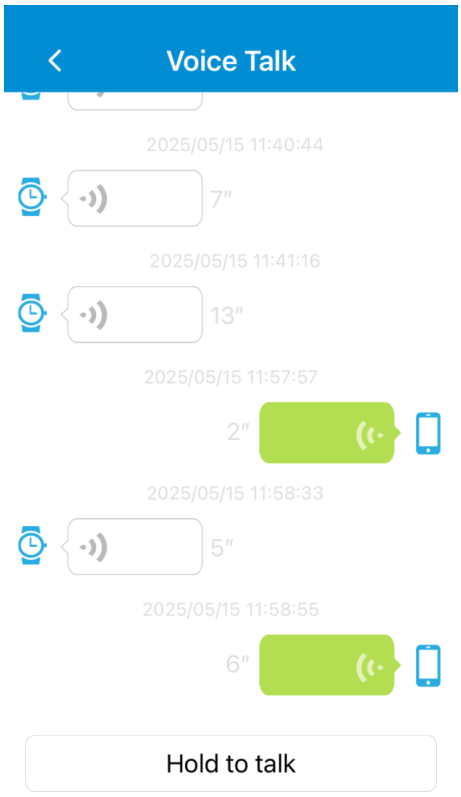
AnyTracking / Samtale

35 · Talefunktion

Talefunktion

Ved at trykke på **Voice Talk** (talefunktion) kan de pårørende lytte til talebeskeder som

brugeren har indtalt via smartwatchet.



- Brugeren kan indtale og sende beskeder til pårørende fra smartwatchet, ved at holde **den blå mikrofon** på touchskærmen inde, imens der tales. Hold smartwatchet helt oppe til munden når der tales, for bedst mulig lydoptagelse. Giv slip, og talebeskeden sendes afsted til appen.
- Beskeder fra pårørende aflyttes ved at trykke på **de grønne felter på smartwatchet**, og på appen er det **de grønne felter med telefon-ikonet** ved siden af.
- Beskeder fra smartwatch kan kun aflyttes i appen, og aflyttes ved at trykke på **de blanke felter med ur-ikonet** ved siden af.
- Beskeder kan slettes i appen ved at holde dem nede, og trykke OK.

AnyTracking / Samtale

36 · Lydovervågning

Lydovervågning

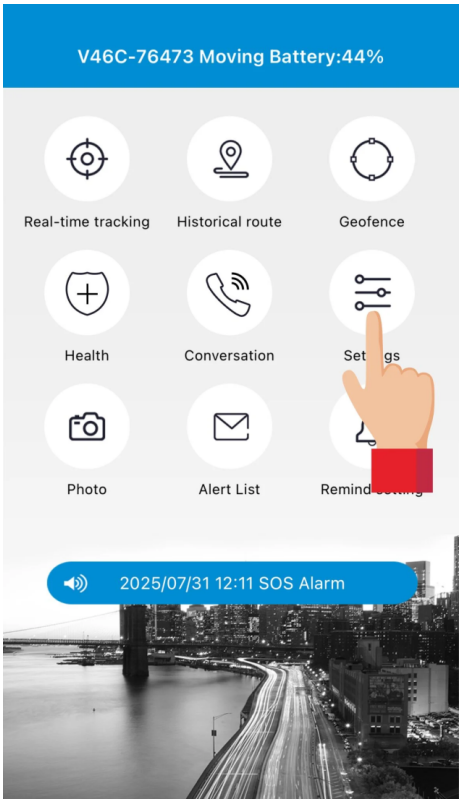
Voice monitoring (lydovervågning) - denne funktion er deaktiveret på vores smartwatch og kan ikke anvendes.

AnyTracking

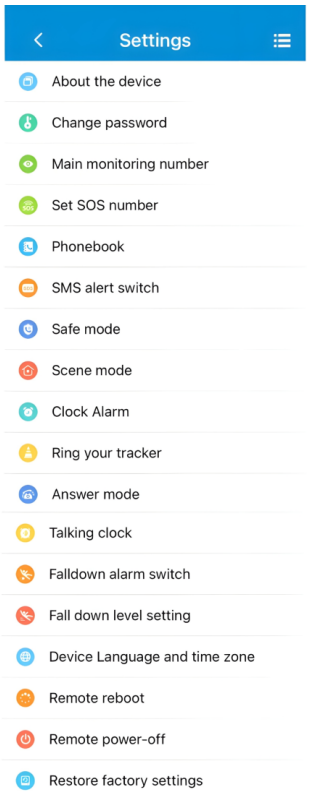
37 · Indstillinger

Indstillinger

Når appen viser, at smartwatch er online, kan du redigere i en lang række smarte funktioner, ved at trykke på **Settings** (indstillinger).



Under **Indstillinger** kan man bl.a. **skifte adgangskoden til log in**, **indstille sine fortrukne kontaktpersoner,** og andre **kontakter i telefonbogen**, slå forskellige **funktioner til eller fra**, **indstille vækkeur** og **niveauer for faldalarmens følsomhed.**



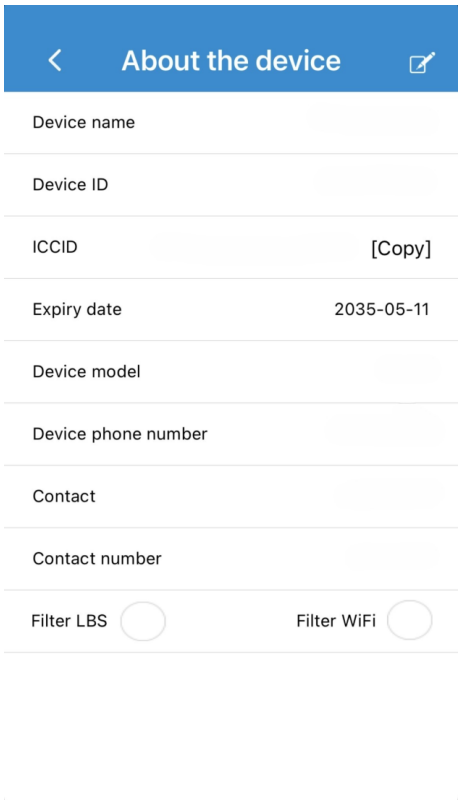
AnyTracking / Indstillinger

38 · Om enheden

Om enheden

Ved at trykke på **About the device** (om enheden) kan man få overblik over enhedens navn og ID, og indtaste kontaktoplysninger på brugeren af smartwatchet.

- Nederst ses felterne **Filter LBS** og **Filter WiFi**. LBS og WiFi betyder, at smartwatchet kan bruge både mobilmaster og WiFi-netværk som hjælpemidler til at fastslå armbåndets position.*



*Hvis der opleves upræcise lokationer, kan man vælge at filtrere disse to funktioner fra. Når man trykker på dem, vises en blå prik ud for valget, og dermed bliver LBS- og WiFi-positionering deaktiveret. Dette kan hjælpe med at undgå upræcise positioner.

Bemærk: Smartwatchet finder den mest præcise lokation ved frit udsyn til åben himmel. Indendørs kan vægge og tag forstyrre signalet.

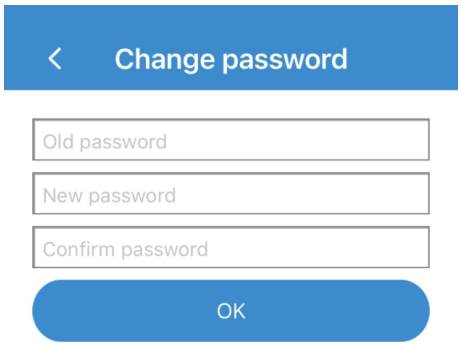
AnyTracking / Indstillinger

39 · Skift adgangskode

Skift adgangskode

Ved at trykke på **Change password** (skift adgangskode) kan man ændre adgangskoden til enheden.

- Skriv den gamle adgangskode → den nye adgangskode → den nye adgangskode gentaget.*
- Gem den nye adgangskode ved at trykke på **OK**.



*Det anbefales at skifte standard-adgangskoden der anvendes ved første log in, til en personlige kode.

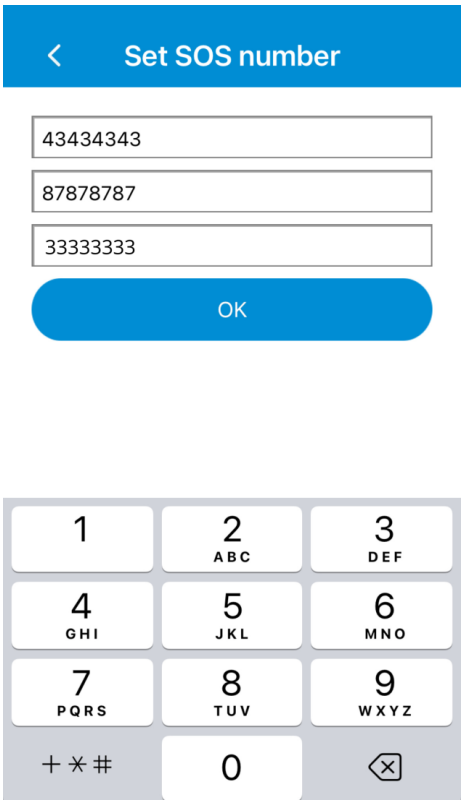
AnyTracking / Indstillinger

40 · Indstil SOS numre

Indstil SOS numre

Ved at trykke på **Set SOS number** (indstil SOS numre) kan man indtaste fortrukne SOS-numre, eksempelvis familie eller naboer, som smartwatchet kontakter ved nødsituationer eller fald.

- Indtast de tre fortrukne kontaktpersoner ved at trykke på **Set SOS number** og afslutte med **OK.**



- Ved at holde **SOS-knappen** på siden af smartwatchet inde i **ca. 5 sekunder** som på billedet nedenfor, ringer man op til de 3 SOS-numre, efter rækkefølge. SOS-numrene bliver også ringet op ved **faldregistrering**.



- **Smartwatchet ringer til kontaktpersonerne over to omgange, én ad gangen, og**

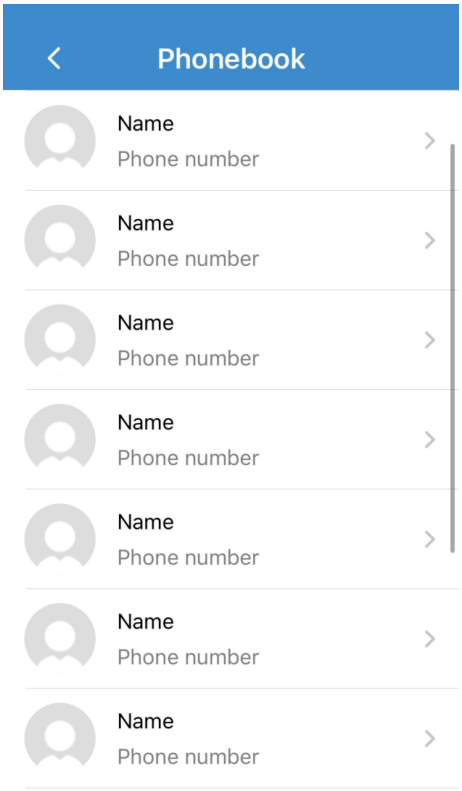
hvert opkald varer omkring ti sekunder. Den fortrukne kontaktperson får en SMS tilsendt, hvis opkaldet ikke bliver taget.

AnyTracking / Indstillinger

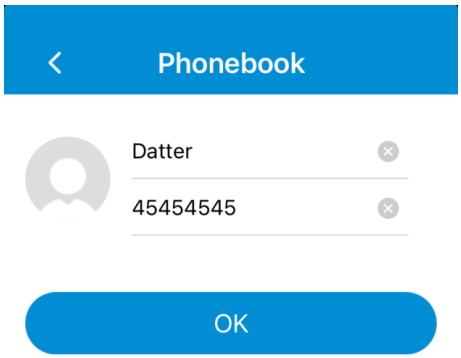
41 · Telefonbog

Telefonbog

Ved at trykke på **Phonebook** (telefonbog) kan man indtaste flere fortrukne kontaktpersoner.



- Tryk på et af felterne for at tilføje et nummer. **De første to numre** der indtastes i telefonbogen, bliver koblet til armbåndets knapper **1** og **2**.
- Aktivér **Safe mode** i indstillinger (se **Sikkerhedstilstand** afsnittet) for at sikre, at det kun er de numre der er gemt i telefonbogen, der kan ringe op til smartwatchet. Gem nummeret ved at trykke på **OK**.

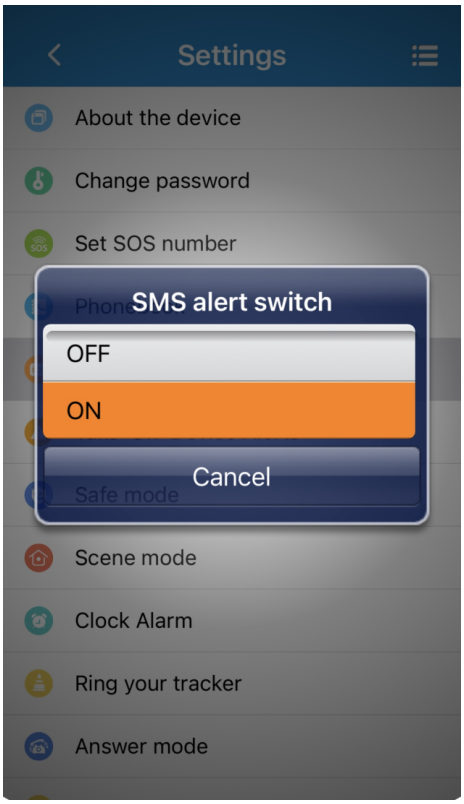


AnyTracking / Indstillinger

42 · Tænd/sluk for SMS

Tænd/sluk for SMS-advarsler

Ved at trykke på **SMS alert switch** (tænd/sluk for SMS-advarsler) kan der aktiveres eller deaktiveres SMS-advarsler til den primære kontaktperson, hvis SOS-opkald ikke besvares.

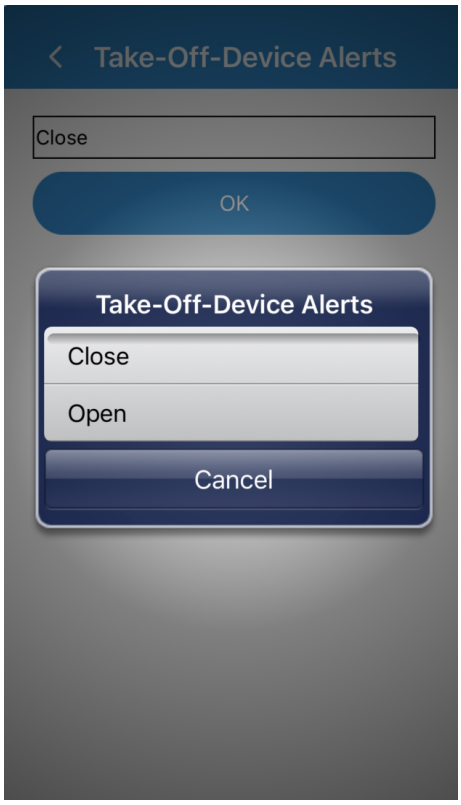


AnyTracking / Indstillinger

43 · Aftagningsalarm

Aftagningsalarm

Ved at trykke på **Take-Off-Device Alerts** (aftagningsalarm) kan man vælge, om der skal alarmeres, når smartwatchet tages af håndleddet.

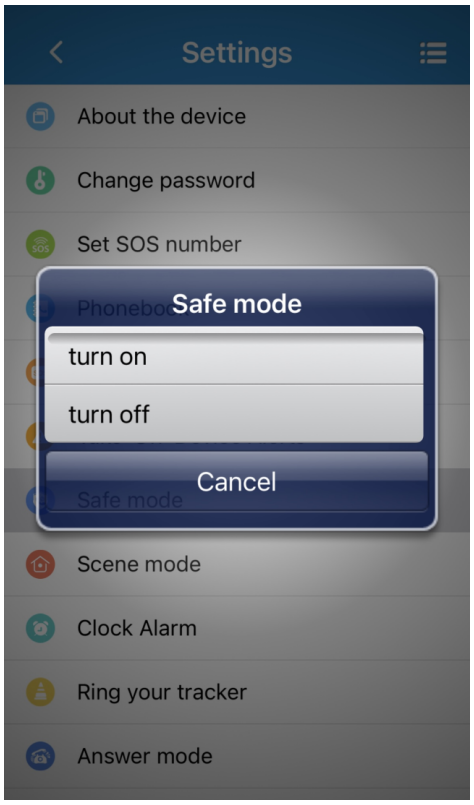


AnyTracking / Indstillinger

44 · Sikkerhedstilstand

Sikkerhedstilstand

Ved at trykke på **Safe mode** (sikkerhedstilstand) og slå funktionen til, ved at trykke på **Turn on**, sørger man for, at det kun er gemte numre i telefonbogen som kan ringe til smartwatchet.



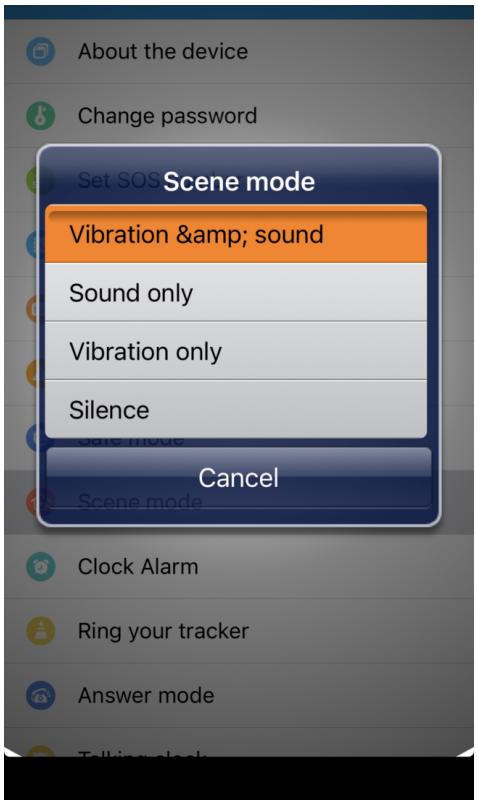
AnyTracking / Indstillinger

45 · Scenetilstand

Scenetilstand

Ved at trykke på **Scene mode** (scenetilstand) kan man indstille, hvordan smartwatchet skal give besked ved indgående opkald - f.eks. med ringetone, vibration eller begge.

Ved at trykke på **Silent** (lydløs) forbliver smartwatchet lydløst ved opkald.

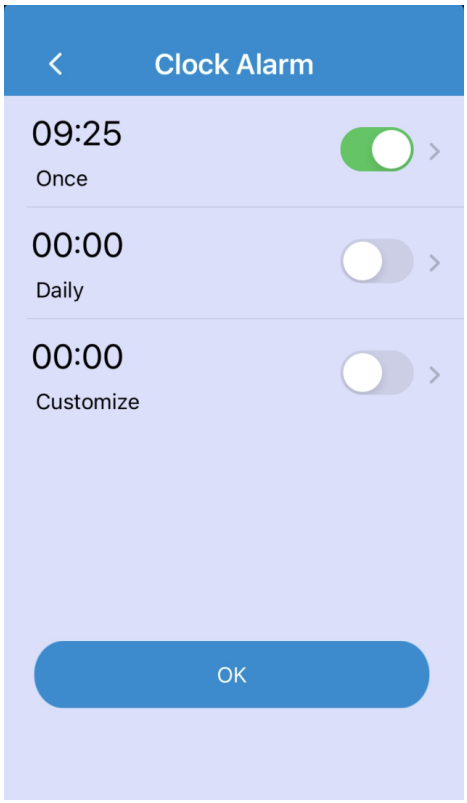


AnyTracking / Indstillinger

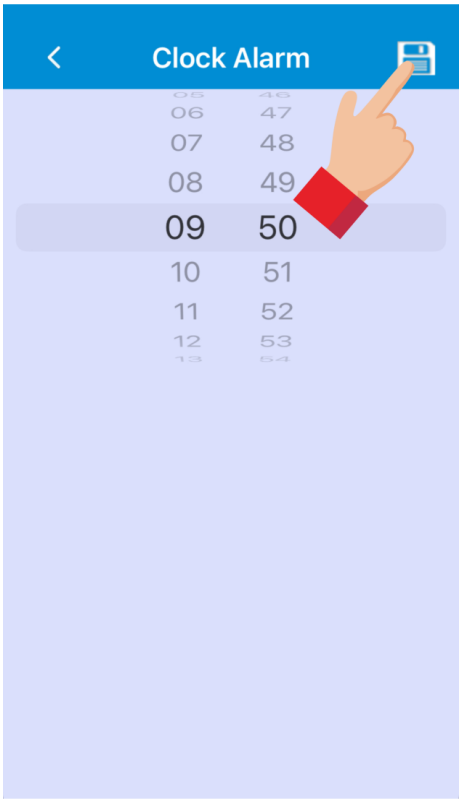
46 · Vækkeur

Vækkeur

Ved at trykke på **Clock Alarm** (vækkeur) kan man indstille alarmer efter behov, f.eks. ved tid til et møde.



- Ved at trykke på et af felterne, kan man indstille klokkeslæt for alarm. Gem alarmen ved at klikke på **ikonet i højre hjørne.**

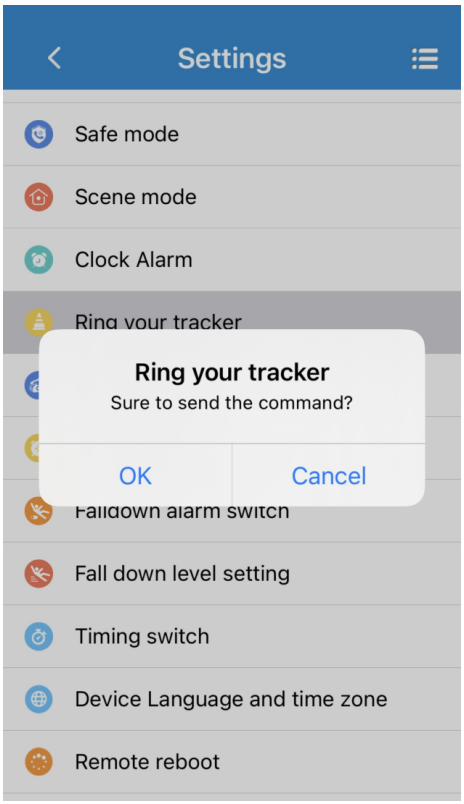


AnyTracking / Indstillinger

47 · Find enhed med lyd

Find enheden med lyd

Ved at trykke på **Ring your tracker** (find enheden med lyd) og trykke på **OK**, kan smartwatchet udsende en ringetone, så pårørende hurtigt kan finde smartwatchet eller brugeren.



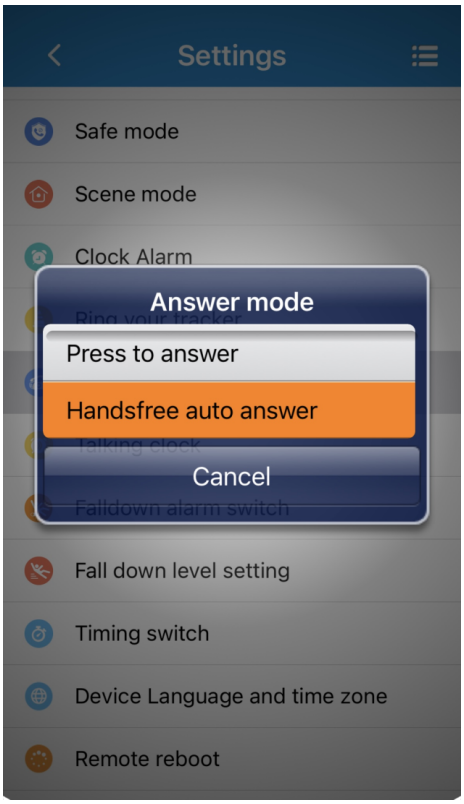
AnyTracking / Indstillinger

48 · Besvarelsestilstand

Besvarelsestilstand

Ved at trykke på **Answer mode** (besvarelsestilstand) vælger man, om der ønskes automatisk besvarelse ved indgående opkald, eller om man manuelt skal klikke på **den grønne telefonknap på skærmen** for at besvare det.

OBS: Det er kun numre der er gemt i telefonbogen, der virker ved automatisk besvarelse af opkald. Du skal derfor indtaste og gemme nummeret i Phonebook (telefonbog) før armbåndet kan automatisk besvare opkald fra det nummer.

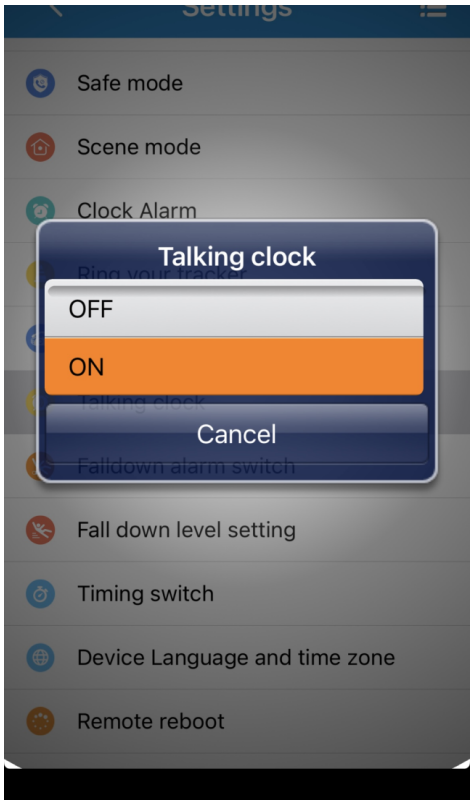


AnyTracking / Indstillinger

49 · Talende ur

Talende ur

Ved at trykke på **Talking clock** (talende ur) kan man aktivere eller deaktivere, at smartwatchet fortæller klokkeslæt, ved et **hurtigt** tryk på **tænd/ur**-knappen.

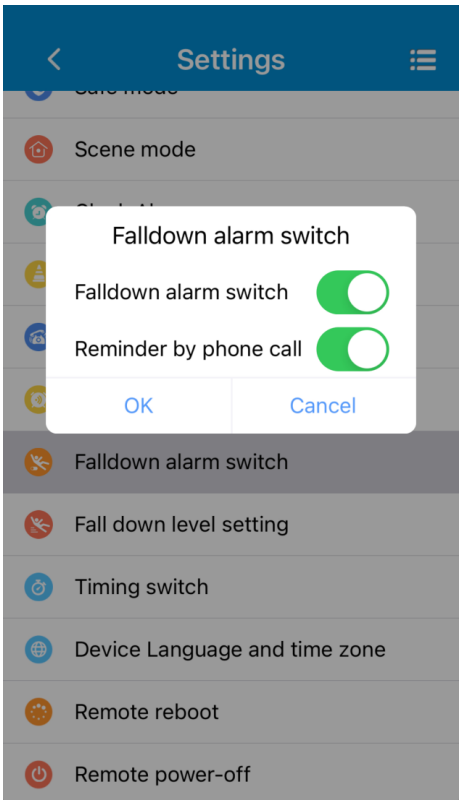


AnyTracking / Indstillinger

50 · Tænd/sluk faldalarm

Tænd/sluk for faldalarm

Ved at trykke på **Falldown alarm switch** (tænd/sluk for faldalarm) kan man slå faldalarmen til eller fra, og vælge om smartwatchet automatisk skal ringe op til kontaktpersoner ved fald.



AnyTracking / Indstillinger

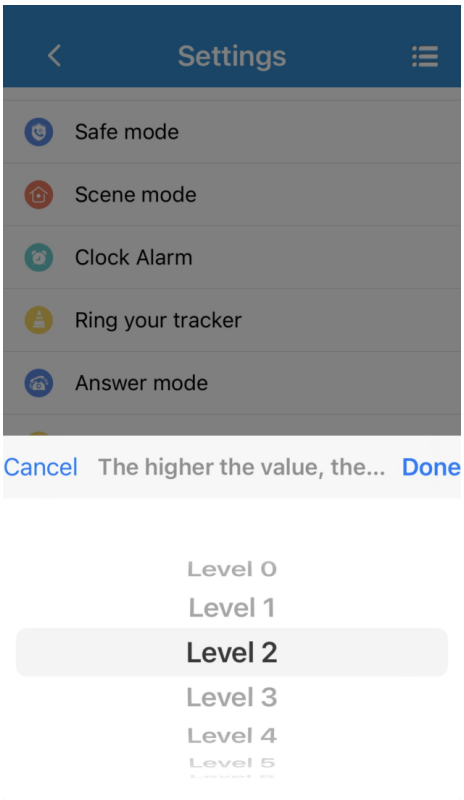
51 · Faldalarm følsomhed

Indstilling for faldfølsomhed

Ved at trykke på **Falldown level setting** (indstilling for faldfølsomhed) kan man indstille, hvor følsom faldalarmen skal være.

Level **0** er mest følsom, og Level **6** er mindst. Som standard anbefales Level **2-3**, alt efter hvor aktiv brugeren er. Vi anbefaler at teste faldalarm-følsomheden på forhånd, da det er forskelligt fra bruger til bruger, hvad der passer.

- Vælg den ønskede følsomhed og gem indstillingen ved at klikke på **Done.**



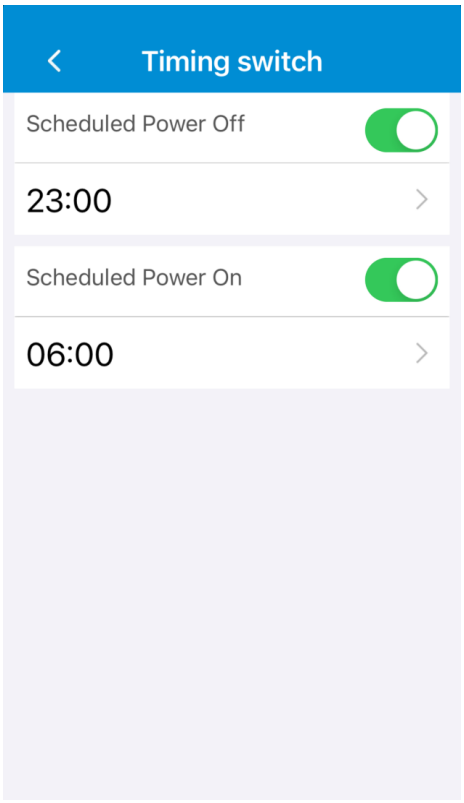
OBS: Det er næsten umuligt at opnå 100% præcis faldregistrering uden risiko for falske alarmer. Et gyroskop i smartwatchet registrerer hurtige bevægelser og ændringer i vinkel, men kan ikke altid skelne mellem et reelt fald og f.eks. en hurtig armbevægelse eller ryst.

AnyTracking / Indstillinger

52 · Tidsindstillet tænd/sluk

Tidsindstillet tænd/sluk

Ved at trykke på **Timing switch** (tidsindstillet tænd/sluk) kan man indstille, hvornår smartwatchet skal slukke og tænde automatisk.



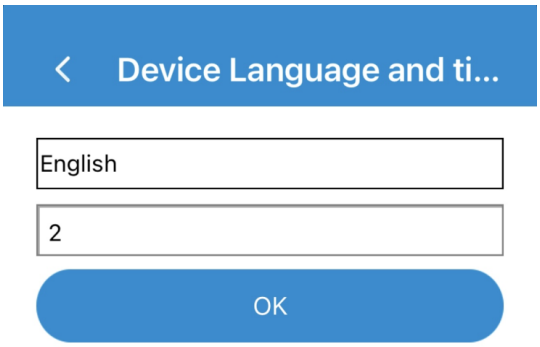
AnyTracking / Indstillinger

53 · Sprog og tidszone

Enhedssprog og tidszone

Ved at trykke på **Device Language and time zone** (enhedssprog og tidszone) indstilles sprog og tids zone for SMS-advarsler fra uret.

- Vælg **English** (engelsk) og tidszone **2 om sommeren** (den zone, Danmark befinder sig i i sommerperioden) eller **tidszone 1 om vinteren.** Tidszonerne skifter, så dobbelttjek eventuelt i perioden, hvilken tidszone Danmark er i på det tidspunkt.

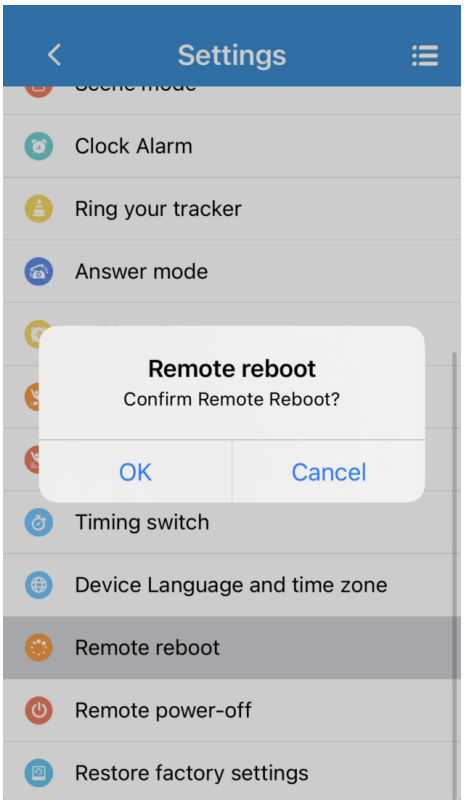


AnyTracking / Indstillinger

54 · Genstart på afstand

Genstart på afstand

Ved at trykke på **Remote reboot** (genstart på afstand) kan smartwatchet genstartes fra appen, uden at gøre noget på selve produktet.

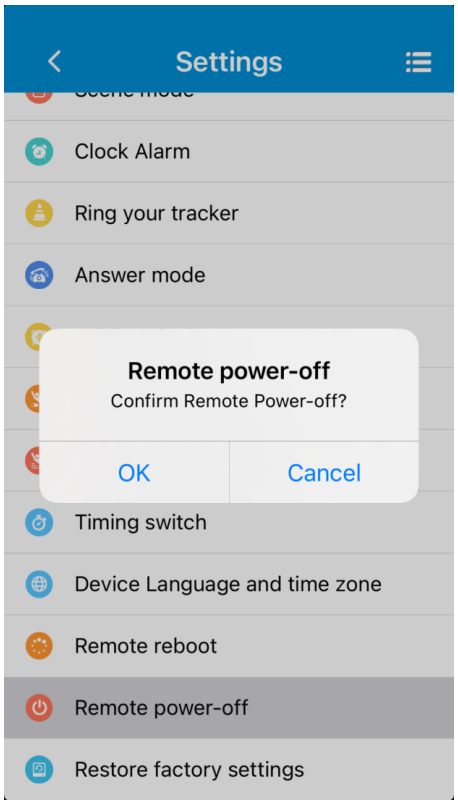


AnyTracking / Indstillinger

55 · Tænd/sluk på afstand

Tænd/sluk på afstand

Ved at trykke på **Remote power-off** (tænd/sluk på afstand) kan man tænde eller slukke uret fra appen.

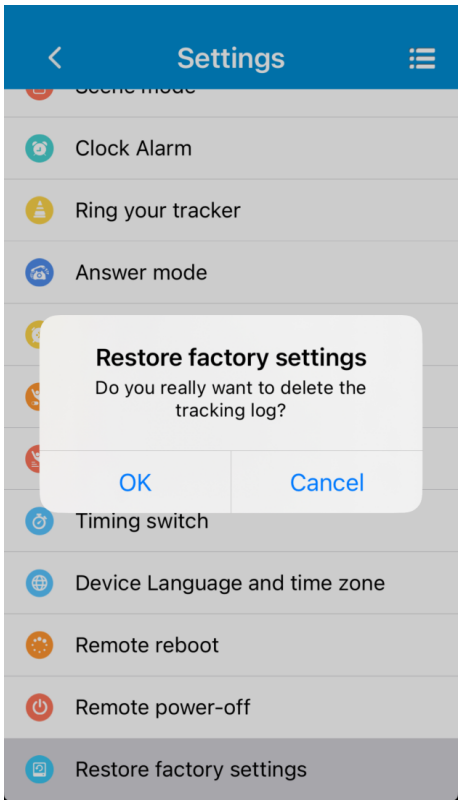


AnyTracking / Indstillinger

56 · Gendan indstillinger

Gendan fabriksindstillinger

Ved at trykke på **Restore factory settings** (gendan fabriksindstillinger) kan man nulstille personlige indstillinger og data for smartwatchet. Det betyder, at alt bliver slettet, og uret er tilbage i samme tilstand, som da man købte det.

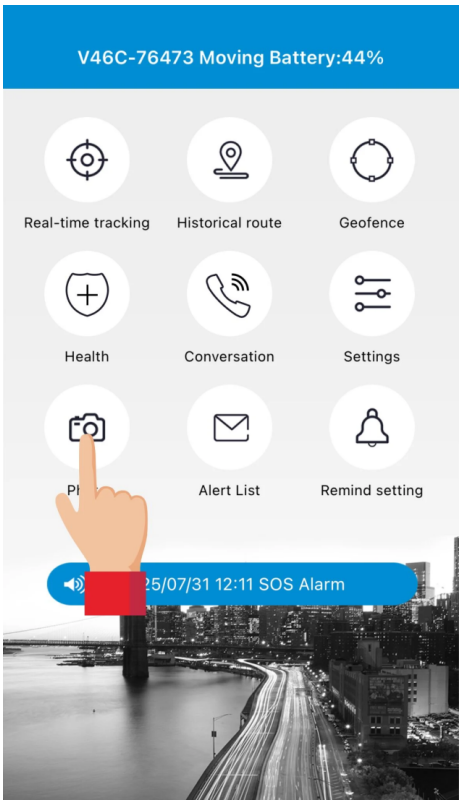


AnyTracking

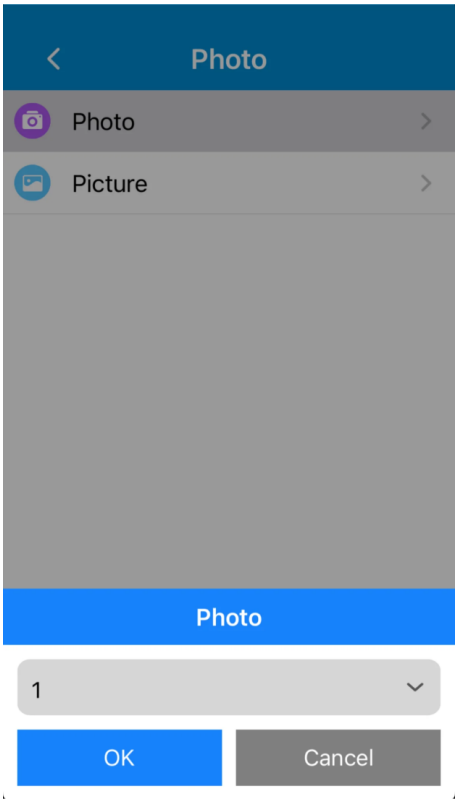
57 · Foto

Foto

Ved at trykke på **Photo** (foto) kan man se billeder taget med kameraet, og bede kameraet på smartwatchet tage et ønsket antal fotos på kommando.



- Ved at trykke på **Photo**, kan man vælge hvor mange fotos man ønsker at tage, og herefter klikke på **OK** for at påbegynde. Kameraet på smartwatchet vil kort herefter tage den ønskede mængde fotos.



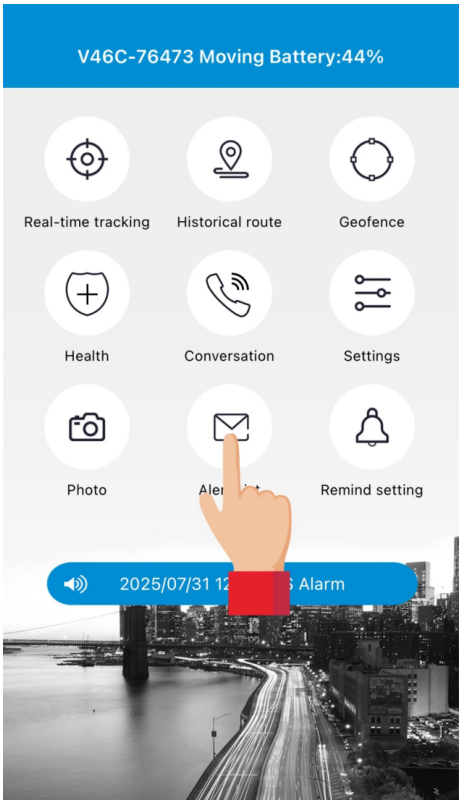
- Ved at klikke på **Picture** (billede) kan man se de billeder, taget på kommando gennem appen.

AnyTracking

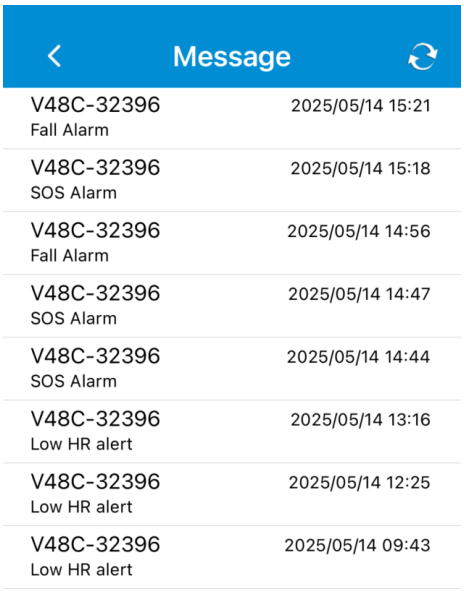
58 · Alarmliste

Alarmliste

Ved at trykke på **Alert List** (alarmliste) kan man få overblik og dato- og tidsstempler for, hvornår smartwatchet har udløst alar



Historikken viser om der er tale om SOS-alarm eller faldalarm, samt dato- og tidsstempel for alarmudløsningen.

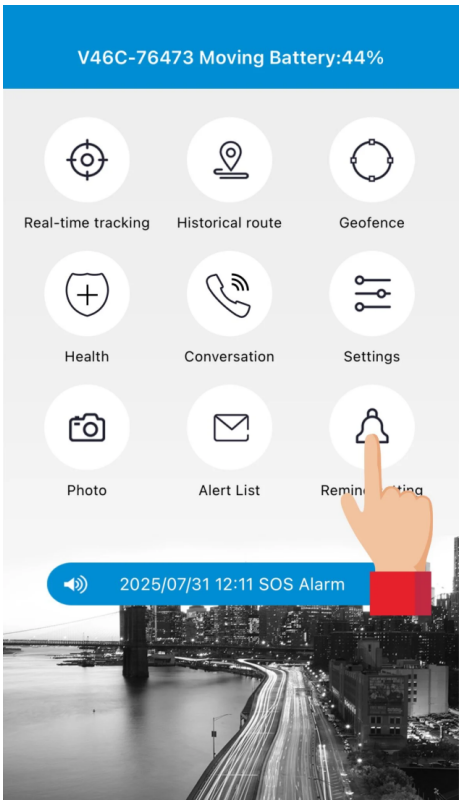


AnyTracking

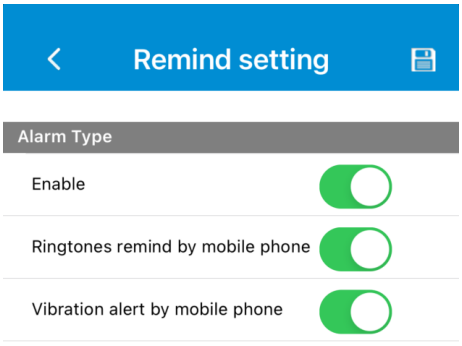
59 · Påmindelse indstillinger

Indstillinger for påmindelse

Ved at trykke på **Remind setting** (indstillinger for påmindelse) får man overblik over muligheder for at slå påmindelser til eller fra.



Under funktionen kan man slå påmindelser til og fra, samt vælge om der skal afspilles en ringetone, vibration, eller begge, ved påmindelser.



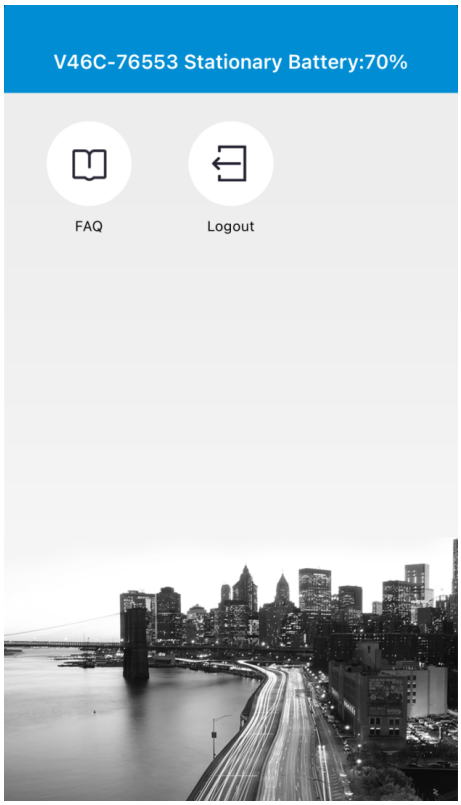
AnyTracking

60 · Ofte stillede spørgsmål

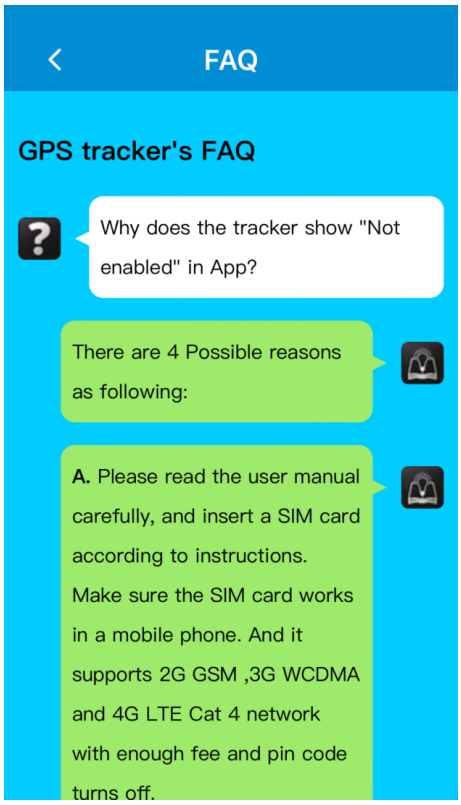
Ofte stillede spørgsmål

Ved at swipe mod venstre i hovedmenuen, ser du **FAQ** (ofte stillede spørgsmål) samt **Logout** (log ud) muligheden.

Ved at klikke ind på **FAQ** får man overblik over spørgsmål, som appen oplever går igen hos brugere.



Man kan med fordel tjekke FAQ'en, hvis der opstår eventuelle spørgsmål til appen - eller alternativt vores **danske FAQ** under manualen her.


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.