

Asus VivoWatch 5 User Manual

69	
05	
70	
71	
72	
12	
73	
74	
7	
/5	
76	
77	
//	
78	
79	
00	
00	
81	
82	
02	
ک۵	
84	
85	
00	
86	
87	
88	
00	
89	
90	
91	
92	
02	
93	
94	
95	
96	
07	
97	
98	
99	
100	
100	
101	
102	
102	
102	
104	
105	
106	
100	
107	
108	
100	
103	
110	
111	
112	
112	
113	
114	
115	
116	
110	
117	
118	

119	
120	
121	
121	
122	
123	
124	
125	
126	
127	
120	
120	
129	
130	
131	
132	
133	
134	
135	
126	
130	
137	
138	
139	
140	
141	
142	
1/13	
143	
144	
145	
146	
147	
148	
149	
150	
151	
151	
152	
153	
154	
155	
156	
157	
158	
150	
1.59	
TP0	
161	
162	
163	
164	
165	
166	
167	
10/	
168	

169
170
171
172
173
174
175
176
177
178
179
180
181
182
183
184
185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196

Table of Contents

•

Bookmarks

•



More

Quick Links

Download this manual



ND18669 January 2022 First Edition HC-B05 **User Manual** Android App iOS App

Table of Contents

Next Page

Related Manuals for Asus VivoWatch 5

Watch Asus VivoWatch 5 User Manual (340 pages) Fitness Trackers Asus HC-B05 User Manual (58 pages) Watch ASUS VivoWatch User Manual (54 pages) Watch ASUS VivoWatch E-Manual (50 pages) Watch Asus VIVOWATCH E-Manual (48 pages) Watch Asus VivoWatch BP User Manual (426 pages) Watch Asus VivoWatch BP User Manual (120 pages) Watch Asus VivoWatch SP User Manual (324 pages) Watch Asus VivoWatch SP User Manual (188 pages) Watch Asus VivoWatch 5 AERO User Manual (54 pages) Watch Asus ZENWATCH3 E-Manual (64 pages) Watch Asus ZenWatch User Manual (58 pages) Watch Asus ZenWatch Quick Start Manual (19 pages) Watch Asus ZenWatch E-Manual (46 pages) Watch Asus ZenWatch 2 WI502Q E-Manual (62 pages)

Summary of Contents for Asus VivoWatch 5

Page 1 ND18669 January 2022 First Edition HC-B05 User Manual Android App iOS App...

<u>Page 3</u> Introduction Thank you for purchasing the ASUS VivoWatch 5! ASUS VivoWatch 5 is the wearable device that packs ASUS HealthAI technology and some fitness functions with all the benefits of being accurate, smart, and compact. Please fill in the following information for future reference:...

Page 4: About This Manual

Chapter 1: Getting started This chapter details the hardware components of your ASUS VivoWatch 5 and shows you how to use the different parts of your ASUS VivoWatch 5. Chapter 2: Using your ASUS VivoWatch 5 This chapter provides an overview of using your ASUS VivoWatch 5.

Page 5: Conventions Used In This Manual

This message contains important information that must be followed to keep you safe while performing tasks and prevent damage to your ASUS VivoWatch 5's data and components. Typography Bold = This indicates a menu or an item that must be selected.

Page 6: Safety Precautions

5°C and 40°C, and stored in environments with ambient temperatures between -20°C and 45°C. • DO NOT leave your ASUS VivoWatch 5 in a hot car. Temperatures in a parked car on sunny days can exceed the recommended ambient temperatures.

<u>Page 7</u> • Keeping your ASUS VivoWatch 5 and the strap clean and dry will reduce the possibility of skin irritation. • If you experience redness, swelling, itchiness, or any other irritation or discomfort on your skin around, or beneath, your ASUS VivoWatch 5, please remove your ASUS VivoWatch 5 and consult your physician before resuming wear.

Page 8: Battery Precautions

Battery precautions • Do not dispose of in fire. • Never attempt to short-circuit the battery. • Never attempt to disassemble and reassemble the battery. • Discontinue usage if leakage is found.

Page 9: Getting Started

Getting started...

Page 10: Getting To Know Your Asus Vivowatch

Getting to know your ASUS VivoWatch 5 • Your ASUS VivoWatch 5 can be used as a standalone device for measurements and time adjustments. • Download and install the companion app for a complete overview of your health data. For more details, refer to the...

Page 11 50 meters. Suitable for splashes, rain, showering and swimming. • DO NOT use your ASUS VivoWatch 5 in liquids with chemicals or salt water (such as sea water, swimming pools, or hot springs) as it may damage the charging connectors. If your...

Page 12 Use the touch screen display panel to operate your ASUS VivoWatch 5 using gestures. For more details, refer to the Using your ASUS VivoWatch 5 section in this manual. Strap The strap allows you to wear your ASUS VivoWatch 5 on your wrist.

Page 13: Home Button

VivoWatch 5 section in this manual. Charging connectors (Input: 5Vdc, 0.5A) Align and connect these charging connectors to the charging cable to charge the battery of your ASUS VivoWatch 5. You can use the connector cover in the package to protect them.

Page 14: Charging Your Asus Vivowatch

Charging your ASUS VivoWatch 5 1. On the back of your ASUS VivoWatch 5, align and place the charging pins of the USB charging cable onto the charging connectors. 2. Connect the USB charging cable to a power source to start charging.

<u>Page 15</u> • Before connecting the charging cable to your ASUS VivoWatch 5, ensure that the charging connectors and the bottom of the ASUS VivoWatch 5 are clean and dry to prevent corrosion and malfunction: 1. Gently wipe the charging connectors with a clean flannel.

Page 17: Using Your Asus Vivowatch

Using your ASUS VivoWatch 5...

Page 18: Installing The Companion App

Installing the companion app Pair your ASUS VivoWatch 5 with the companion app to take advantage of all its features, such as activity data, pill reminders, path tracking, message and call notifications, and sleep and health recommendations. 1. On your phone, log in or sign up for a Google account or Apple ID.

Page 19: Pairing For The First Time

Pairing for the first time • Turn on the Bluetooth of your phone before pairing. • Ensure that the ASUS VivoWatch 5 is within three meters from your phone. 1. Press and hold the Home button for one (1) second to power on your ASUS VivoWatch 5.

Page 20: Navigating Your Asus Vivowatch

Navigating your ASUS VivoWatch 5 Unlocking your ASUS VivoWatch 5 Press the Home button to unlock your ASUS VivoWatch 5. You can scroll through the ASUS VivoWatch 5 features after it is unlocked. After a period of inactivity, the ASUS VivoWatch 5 returns...

Page 21 Scrolling through ASUS VivoWatch 5 features Swipe left or right to scroll through the ASUS VivoWatch 5 features. You can press the Home button to return to the HOME screen.

<u>Page 22</u> Viewing more information for the selected feature Swipe up or down to view more information for the selected ASUS VivoWatch 5 feature or change the watch face. Not all features contain additional information.

Page 23: Home Screen

The screens shown in this manual are for reference only. Home screen The ASUS VivoWatch 5 home screen displays the time, date, and status of your ASUS VivoWatch 5. Icon...

<u>Page 24</u> PTT index screen This screen allows you to measure your health data. Your ASUS VivoWatch 5 can also estimate your emotional stress by using the PTT (Pulse Transit Time) Index. Swipe right from the Home screen to enter the PTT index screen. Place your thumb and index finger onto the electrode and the PPG sensor.

<u>Page 25</u> To get more accurate results: • Wear the ASUS VivoWatch 5 in a normal way with the watch face facing up, the bottom of the ASUS VivoWatch 5 touching your skin, and the ASUS VivoWatch 5 away from your wrist bone.

Page 26 Body Harmony measuring screen This screen allows you to measure your Body Harmony (including Relax, Balance and Stress Status). The Body Harmony data will help you to keep track of your well-being, and ultimately, enable you to improve the balance of your body and mind.

Page 27 Pulse O2 level screen Your ASUS VivoWatch 5 features a wrist-based Pulse O2 level function. It will help you determine how your body is acclimating to high altitudes for alpine sports and expeditions. Entering Pulse O2 level mode To enter Pulse O2 level mode, swipe left or right to the screen that displays Pulse O2 Level.

<u>Page 28</u> On your ASUS VivoWatch 5, your Pulse O2 level reading appears as a percentage and color on the graph. Using the ASUS HealthConnect App for Pulse O2 level reading On the ASUS HealthConnect app, you will have access to additional details...

Page 29 VivoWatch 5 automatically determines your current heart rate. To get more accurate results: 1. Wear the ASUS VivoWatch 5 in a normal way with the watch face facing up, the bottom of the ASUS VivoWatch 5 touching your skin, and the ASUS VivoWatch 5 away from your wrist bone.

Page 30: Exercise Screen

Exercise screen This screen allows you to keep track of your exercise sessions. When you start exercise mode, your ASUS VivoWatch 5 will record information about the current exercise session and show the information as they are recorded. Entering exercise mode To enter exercise mode, swipe left or right to the Exercise screen, then tap to select exercise item.

Page 31 From the exercise screen, swipe up or down to view information such as the real

time heart rate, exercise time, calories, steps, and distance for the current exercise session. Pausing exercise mode To pause exercise mode, press the Home button, then tap to pause exercise mode.

Page 32 Settings This screen allows you to change settings directly on your ASUS VivoWatch 5. Swipe left from the Home screen three times to enter the Settings screen. Swipe up or down on the Settings screen to view the configurable settings listed below.

<u>Page 33</u> Enter your personal information correctly for more accurate health data. Target Set your daily calorie goal and step goal. Brightness Adjust the brightness of your ASUS VivoWatch 5. This effect is more noticeable in darker environments. Language Change device language.

Page 34: Activities Screen

Activities screen Your ASUS VivoWatch 5 will automatically record your daily activities and display them on this screen. Swipe left from the Home screen to enter the Activities screen. You can view your daily activities such as steps you have taken, calories you have burned, the altitude you are at, your sleep time, and your comfort sleep time as they are recorded.

<u>Page 35</u> Notifications When you receive a call or message on your paired phone, your ASUS VivoWatch 5 will vibrate and show you the phone number of the caller or a preview of the message. Reminders Your ASUS VivoWatch 5 will also show you walk and pill reminders to aid...

Page 36 Updating your ASUS VivoWatch 5 Updating through the ASUS HealthConnect App 1. Launch the ASUS HealthConnect App. 2. From the Today screen, tap Device on the bottom.

Page 37 3. On Device screen, select Firmware version and tap Check update to check if your current version is up to date.

<u>Page 39</u> Indledning Mange tak for købet af dette ASUS VivoWatch 5! ASUS VivoWatch 5 er en kropsbåren enhed, der bruger ASUS HealthAI-teknologien og nogle fitnessfunktioner med alle fordelene ved at være præcis, smart og kompakt. Udfyld venligst følgende oplysninger til senere reference.

Page 40: Om Denne Manual

ASUS VivoWatch 5, og er delt op i følgende kapitler: Kapitel 1: Inden du går igang Dette kapitel beskriver hardwarekomponenterne i dit ASUS VivoWatch 5 og viser dig, hvordan de forskellige dele på dit ASUS VivoWatch 5 bruges. Kapitel 2: Sådan bruges dit ASUS VivoWatch 5 Dette kapitel beskriver, hvordan dit ASUS VivoWatch 5 bruges.

Page 41 Denne meddelelse indeholder vigtige oplysninger, som - af hensyn til din sikkerhed - skal følges, når du udfører opgaver, og så dataene og komponenterne på dit ASUS VivoWatch 5 ikke beskadiges. Typografi = Dette indikerer en menu eller et punkt, som skal vælges.

Page 42 5 °C og 40 °C, og det må kun opbevares på steder med omgivende temperaturer mellem -20 °C og 45 °C. • Lad IKKE dit ASUS VivoWatch 5 ligge i en varm bil. Temperaturen i en parkeret bil på solrige dage kan komme over den anbefalede omgivelsestemperatur. •...

Page 43 Hvis du oplever rødme, hævelse, kløe eller anden irritation eller ubehag på huden omkring eller under dit ASUS VivoWatch 5, skal du tage dit ASUS VivoWatch 5 af, og søg læge, inden du bruger uret igen. • Fortsat brug - selv efter symptomerne aftager - kan føre til fornyet eller øget irritation.

<u>Page 44</u> Forholdsregler vedrørende batterier • Må ikke brændes. • Du må aldrig forsøge, at kortslutte batteriet. • Forsøg aldrig at skille batteriet ad eller samle det. • Hold op med at bruge batteriet hvis det begynder at lække.

Page 45: Inden Du Går Igang

Inden du går igang...

Page 46 Lær dit ASUS VivoWatch 5 at kende • Dit ASUS VivoWatch 5 kan bruges som en selvstændig enhed til målinger og tidsjusteringer. • Download og installer den tilhørende app til enheden, så du får et komplet overblik over dine sundhedsdata. Du kan læse mere om dette i

afsnittet Installering af den tilhørende app i...

Page 47 • ASUS VivoWatch 5 har en vandtæthed på 5 ATM, der tåler et tryk svarende til en dybde på 50 meter. Det kan modstå stænk, regn, brusebad og svømning. • Dit ASUS VivoWatch 5 MÅ IKKE bruges i væsker med kemikalier eller saltvand (såsom havvand, swimmingpools og varme...

Page 48 VivoWatch 5 i denne vejledning. Touchskærmen Dit ASUS VivoWatch 5 betjenes ved brug af håndbevægelser på touchskærmen. Du kan læse mere i afsnittet Sådan betjenes dit ASUS VivoWatch 5 i denne vejledning. Remmen Med remmen kan du bære dit ASUS VivoWatch 5 på håndleddet.

Page 49 Startside-knap Tryk på denne knap på dit ASUS VivoWatch 5, for at gå tilbage til startskærmen. Du kan også trykke på denne knap, for at låse dit ASUS VivoWatch 5 eller aktivere andre funktioner. Hold denne knap nede i 1 sekund, for at tænde dit ASUS VivoWatch 5, eller hold knappen nede i 2 sekunder, for at slukke dit ASUS VivoWatch 5.

Page 50 Sådan oplades dit ASUS VivoWatch 5 1. På bagsiden af din ASUS VivoWatch 5 skal du sørge for at USB- ladekablets ladestik forbindes ordentligt til opladningsstikkene. 2. Slut USB-ladekablet til en strømkilde for, at starte opladningen. • Ladekablets udseende kan variere afhængig af modellen og din region.

Page 51 • Inden ladekablet sluttes til dit ASUS VivoWatch 5, skal du sørge for, at ladestikkene og undersiden på dit ASUS VivoWatch 5 er rene og tørre for, at undgå rust og funktionsfejl: 1. Tør forsigtigt opladningskontakterne af med en ren klud.

Page 53 Sådan bruges dit ASUS VivoWatch 5...

Page 54 Sådan installerer du partner-app'en Pardan dit ASUS VivoWatch 5 med den tilhørende app, for at bruge alle dens funktioner, såsom aktivitetsdata, pillepåmindelser, mønstersporing, besked- og opkaldsnotifikationer, samt søvn- og sundhedsanbefalinger. 1. Log på eller åbn en Google-konto eller et Apple-id på din telefon.

Page 55 Når apparatet pardannes for første gang • Slå Bluetooth til på din telefon, inden enhederne parres. • Sørg for, at dit ASUS VivoWatch 5 er inden for 3 meter af din telefon. 1. Hold startknappen nede i 1 sekunder, for at tænde dit ASUS VivoWatch 5.

Page 56 Sådan låses dit ASUS VivoWatch 5 op Tryk på Home button (start-knappen), for at låse dit ASUS VivoWatch 5 op. Du kan rulle gennem funktionerne på dit ASUS VivoWatch 5, når det er blevet låst op. Hvis dit ASUS VivoWatch 5 ikke bruges i et stykke tid, går det tilbage til startskærmen, og låses for at forhindre...

<u>Page 57</u> Rulning gennem funktionerne på dit ASUS VivoWatch 5 Stryg til venstre eller højre for at rulle gennem funktionerne på dit ASUS VivoWatch 5. Du kan trykke på Home button (start-knappen) for at gå tilbage til startskærmen.

Page 58 Visning af flere oplysninger om den valgte funktion Stryg op eller ned for at se flere oplysninger om den valgte funktion på dit ASUS VivoWatch 5, eller for at ændre urets forside. Der er ikke altid yderligere oplysninger på alle funktionerne.

Page 59 Skærmene, der vises i denne vejledning, er kun til reference. Startskærm På startskærmen på dit ASUS VivoWatch 5 kan du se klokken, datoen og statussen på dit ASUS VivoWatch 5. Ikon...

Page 60 PTT-indeksskærm Denne skærm giver dig mulighed for at måle dine sundhedsdata. Dit ASUS VivoWatch 5 kan også estimere dit følelsesmæssige stressniveau med PTT- indekset (Pulse Transit Time). Stryg til højre på Startskærmen, for at åbne PPT-indeksskærmen. Placer tommelfinger og pegefinger på elektroden og PPG-sensoren.

Page 61 Sådan får du mere præcise resultater: • Tag dit ASUS VivoWatch 5 på normal vis, med urskiven vendt opad og undersiden mod dit hud, og sørg for at dit ASUS VivoWatch 5 ikke sidder på håndledsknoglen.. • Søg for at dit ASUS VivoWatch 5 ikke er ubehageligt, at have på.

<u>Page 62</u> Skærm med måling af din kropsharmoni På denne skærm kan du måle din kropsharmoni (herunder afslapning, balance og stressstatus) Dataene om din kropsharmoni hjælper dig med at holde styr på dit velbefindende, og giver dig mulighed for at forbedre balancen mellem din krop og dit sind.

Page 63 For at åbne puls O2-niveaufunktionen, skal du stryge til venstre eller højre til skærmbilledet, der viser Puls O2-niveau. Bær uret på dit håndled, og placer tommelfinger og pegefinger på elektroden og PPG-sensoren. Sørg for, at din ASUS VivoWatch 5 sidder ordentligt på dit håndled, hvorefter målingen starter automatisk.

<u>Page 64</u> Dit puls O2-nivea vises på dit ASUS VivoWatch 5, som en procentdel og en farve på en graf. Læsning af puls O2-niveauet med appen ASUS HealthConnect I appen ASUS HealthConnect kan du se flere oplysninger om dine puls O2- niveaulæsninger, herunder dine trends over flere dage.

Page 65 Sådan får du mere præcise resultater: 1. Tag dit ASUS VivoWatch 5 på normal vis, med urskiven vendt opad og undersiden mod dit hud, og sørg for at dit ASUS VivoWatch 5 ikke sidder på håndledsknoglen. 2. Søg for at dit ASUS VivoWatch 5 ikke er ubehageligt, at have på.

<u>Page 66</u> Skærmen Træning På skærmen Træning kan du holde styr på din træning. Når træningsfunktionen startes, optager dit ASUS VivoWatch 5 oplysninger om din aktuelle træning, og viser løbende oplysningerne. Sådan startes træningsfunktionen For at starte træningsfunktionen, skal du stryge til venstre eller højre og gå...

<u>Page 67</u> Stryg op og ned på træningsskærmen for at se oplysninger som din puls i realtid, træningstid, kalorier, skridt og afstand i den aktuelle træning. Sådan sættes træningsfunktionen på pause For at sætte træningsfunktionen på pause, skal du trykke på Startside- knappen og tryk derefter på...

Page 68 Indstillinger På denne skærm kan du ændre indstillinger direkte på dit ASUS VivoWatch 5. Stryg til venstre tre gange på Home screen (startskærmen), for at åbne skærmen Settings screen (Indstillinger). Stryg op eller ned på skærmen Settings screen (Indstillinger) for at se de...

Page 69 Indtast dine personlige oplysninger korrekt, så dine sundhedsdata kan måles mere præcist. Mål Sæt dit daglige kalorimål og trinmål. Lysstyrke Juster lysstyrken på dit ASUS VivoWatch 5. Denne effekt er mere mærkbar i mørkere omgivelser. Sprog Skift sproget på enheden.

Page 70 Skærmen Aktiviteter Dit ASUS VivoWatch 5 registrerer automatisk dine daglige aktiviteter og viser dem på denne skærm. Stryg til højre på Home screen (startskærmen) for at åbne Activities screen (skærmen Aktiviteter). Du kan se dine daglige aktiviteter, såsom skridt du har taget, kalorier du har brændt, højden du befinder dig i, din søvntid og din behagelige...

Page 71 ASUS VivoWatch at vibrere, og viser det kaldende telefonnummer eller en forhåndsvisning af beskeden. Påmindelser Dit ASUS VivoWatch 5 kan også vise dig påmindelser om gåture og piller du skal tage, for at hjælpe dig med en sundere livsstil.

Page 72 Opdatering af dit ASUS VivoWatch 5 Opdatering via appen ASUS HealthConnect 1. Åbn appen ASUS HealthConnect. 2. På skærmen Today (I dag), skal du trykke på Device (Enhed) nederst på skærmen.

Page 73 3. På skærmen Enhed, skal du vælge Firmwareversion, og tryk på Søg efter opdateringer, for at se, om din nuværende version er opdateret.

 Page 74
 Johdanto Kiitos, kun valitsit ASUS VivoWatch 5:n! ASUS VivoWatch 5 on maailman

 ensimmäinen yllä pidettävä laite, johon on pakattu ASUS HealthAI -teknologiaa ja eräitä fitness

 toimintoja, kaikkine tarkkuuden, älykkyyden kompaktin koon hyötyineen. Täytä seuraavat tiedot

 tulevaa käyttöä varten: OSTOPÄIVÄMÄÄRÄ:

 SARJANUMERO:

Page 75: Tietoja Tästä Käyttöoppaasta

Tietoja tästä käyttöoppaasta Tämä käyttöopas tarjoaa tietoja ASUS VivoWatch 5:n laitteistosta

ja ohjelmistosta, järjestettyinä lukuihin seuraavasti: Luku 1: Näin pääset alkuun Tässä luvussa kuvataan ASUS VivoWatch 5:n laitteiston osat ja näytetään, kuinka ASUS VivoWatch 5:n eri osia käytetään. Luku 2: ASUS VivoWatch 5:n käyttö...

Page 76 Tämä viesti sisältää lisätietoja ja vihjeitä, jotka helpottavat tehtävien suorittamista. Tämä viesti sisältää tärkeitä tietoja, joita tulee noudattaa turvallisuuden ylläpitämiseksi tehtäviä suoritettaessa tai ASUS VivoWatch 5:n tietojen ja komponenttien vahingoittumisen estämiseksi. Typography Lihavoitu = Ilmaisee valikon tai kohteen, joka on valittava.

Page 77 • Jos sinulla on tunnettuja ihoherkkyyksiä, ole erityisen varovainen, kun käytät ASUS VivoWatch 5:tä. • Voit olla alttiimpi kokemaan ärsytystä ASUS VivoWatch 5:stä, jos pidät sitä liian tiukalla. • Irrota ASUS VivoWatch 5 ajoittain antaaksesi ihon hengittää.

Page 78 • Jatkettu käyttö, vaikka oireet laantuisivat, voi johtaa uusiutuvaan tai lisääntyneeseen ärsytykseen. • ASUS VivoWatch 5 ei ole lääketieteellinen laite eikä se tee lääketieteellisiä väitteitä. Sitä ei ole tarkoitettu tekemään terveydentilan diagnoosia. Mittaustulokset ovat vain viitteellisiä. • ÄLÄ säädä lääkitystä ASUS VivoWatch 5:n mittaustulosten perusteella.

Page 79 Akun varotoimet • Älä hävitä polttamalla. • Älä koskaan yritä oikosulkea akkua. • Älä koskaan yritä purkaa ja koota akkua uudelleen. • Jos havaitset, vuodon lopeta akun käyttö.

Page 80: Näin Pääset Alkuun

Näin pääset alkuun...

Page 81 Tutustuminen ASUS VivoWatch 5 -kelloon • ASUS VivoWatch 5:tä voi käyttää itsenäisenä laitteena mittauksiin ja ajan säätöihin. • Lataa ja asenna kumppanisovellus saadaksesi täydellisen yleiskatsauksen terveydentilastasi. Katso lisätietoja tämän käyttöoppaan Kumppanisovelluksen asentaminen -osasta.

Page 82 • ASUS VivoWatch 5:ssä on 5 ATM:n vedenkestävyys, joka kestää 50 metrin syvyyttä vastaavaa painetta. Sopii käytettäväksi roiskeissa, sateessa ja suihkussa. • ÄLÄ käytä ASUS VivoWatch 5:tä nesteissä, joissa on kemikaaleja tai suolaisessa vedessä (kuten merivesi, uimaaltaat tai kuumat lähteet), se voi vahingoittaa latausliitäntöjä.

Page 83 Tämä anturi mittaa myös sykkeen. Katso lisätietoja tämän käyttöoppaan ASUS VivoWatch 5:n käyttö -osasta. Kosketusnäyttöpaneeli Käytä ASUS VivoWatch 5:tä eleillä käyttämällä kosketusnäyttöpaneelia. Katso lisätietoja tämän käyttöoppaan ASUS VivoWatch 5:n käyttö -osasta. Hihna mahdollistaa ASUS VivoWatch 5:n pitämisen ranteessa.

Page 84 Hold denne knap nede i 1 sekund, for at tænde dit ASUS VivoWatch 5, eller hold knappen nede i 2 sekunder, for at slukke dit ASUS VivoWatch 5. Pidä tätä painiketta painettuna kymmenen (10) sekuntia, jos sinun on pakotettava ASUS VivoWatch 5:n uudelleenkäynnistys.

Page 85 ASUS VivoWatch 5:n lataaminen 1. På bagsiden af din ASUS VivoWatch 5 skal du sørge for at USB- ladekablets ladestik forbindes ordentligt til opladningsstikkene. 2. Slut USB-ladekablet til en strømkilde for, at starte opladningen. • Latauskaapelin ulkoasu saattaa vaihdella mallin ja alueen mukaan.

Page 86 • Varmista syöpymisen ja toimintahäiriön estämiseksi ennen latauskaapelin liittämistä ASUS VivoWatch 5:een, että latausliittimet ja ASUS VivoWatch 5:n pohja ovat puhtaita ja kuivia: 1. Pyyhi latausliittimet puhtaalla flanelliliinalla. 2. Pyyhi ASUS VivoWatch 5 kuivaksi. • Älä oikosulje latauskaapelin latausliittimiä. • Jotkut virtapankit eivät tunnista matalavirtalaitteita eivätkä...

Page 88 ASUS VivoWatch 5:n käyttö...

Page 89 Kumppanisovelluksen asentaminen Pariuta ASUS VivoWatch 5 kumppanisovelluksen kanssa hyötyäksesi sen kaikista ominaisuuksista, kuten aktiivisuustiedoista, pillerimuistutuksista, reitinseuranta, viesti ja puheluilmoitukset sekä uni- ja terveyssuosituksista. 1. Kirjaudu sisään tai rekisteröidy puhelimessasi Google-tilillä tai Apple-tunnuksella. 2. Käynnistä Play Store tai App Store.

Page 90 Pariuttaminen ensimmäistä kertaa • Kytke puhelimen Bluetooth päälle ennen pariutusta. • Varmista, että ASUS VivoWatch 5 on kolmen metrin säteellä puhelimestasi. 1. Pidä Home (Koti) -painiketta painettuna yksi (1) sekunti käynnistääksesi ASUS VivoWatch 5:n. 2. Käynnistä ASUS HealthConnect -sovellus. 3. Toimi puhelimen ja ASUS VivoWatch 5:n näytön ohjeiden mukaisesti...

Page 91 ASUS VivoWatch 5:ssä navigointi ASUS VivoWatch 5:n lukituksen vapauttaminen Paina Home button (Kotipainiketta) avataksesi ASUS VivoWatch 5:n lukituksen. Voit vierittää ASUS VivoWatch 5:n ominaisuuksia, kun laitteen lukitus on vapautettu. Käyttämättömyysajan jälkeen ASUS VivoWatch 5 palaa kotinäyttöön ja on lukittu tahattomien toimintojen...

Page 92 ASUS VivoWatch 5:n ominaisuuksien vierittäminen Pyyhkäise vasemmalle tai oikeallevierittääksesi ASUS VivoWatch 5:n ominaisuuksien läpi. Voit painaa Home button (Kotipainiketta) palataksesi KOTI- näyttöön.

Page 93 Valitun ominaisuuden lisätietojen näyttäminen Pyyhkäise ylös tai alas näyttääksesi lisätietoja valitusta ASUS VivoWatch 5:n ominaisuudesta tai vaihtaaksesi kellotaulua. Kaikki ominaisuudet eivät sisällä lisätietoja.

Page 94 ASUS VivoWatch 5 näyttää tietoja päivittäisistä aktiivisuustiloista, harjoitusajasta ja unen ladusta auttaakseen sinua kohti terveellisempää elämää. Tämän käyttöoppaan näytöt ovat vain viitteellisiä. Aloitusnäyttö ASUS VivoWatch 5:n kotinäytössä näkyy aika, päivämäärä ja ASUS VivoWatch 5:n tila. Kuvake Kuvaus Akun varaustaso Yhdistetty...

Page 95 PTT-indeksinäyttö Tämä näyttö mahdollistaa terveystietojesi mittaamisen. ASUS VivoWatch 5 pystyy myös arvioimaan emotionaalisen stressin käyttämällä PTT (Pulse Transit Time) -indeksiä. Pyyhkäise oikealle Home (Koti) -näytössä siirtyäksesi PTT- indeksinäyttöön. Aseta peukalo ja etusormi elektrodille ja PPG-anturille. På vores side med ofte stillede spørgsmål (FAQ) kan du finde https://www.asus.com/...

Page 96 VivoWatch 5:n alapuoli kosketuksissa ihon kanssa ja ASUS VivoWatch 5 loitolla ranneluusta. • Pidä ASUS VivoWatch 5:tä niin, ettei se tunnu epämukavalta. Älä kiristä ASUS VivoWatch 5:n hihnaa liian tiukalle ranteeseen. Aseta sormi varovasti elektrodille ja peitä PPG-anturi, kun mittaat •...

<u>Page 97</u> Kehon harmonia -mittausnäyttö Tämä näyttö mahdollistaa kehon harmonian mittaamisen (mukaan lukien rentoutuminen, tasapaino ja stressitila). Kehon harmoniatiedot auttavat sinua seuraamaan hyvinvointiasi ja viimekädessä parantamaan kehon ja mielen tasapainoa.

Page 98 Pulssi O2 -tasonäyttö ASUS VivoWatch 5:ssä on ranteesta mitattava Pulssi O2 taso toiminto. Se auttaa sinua määrittämään, kuinka kehosi sopeutuu korkeisiin paikkoihin alppiurheilussa ja retkillä. Siirtyminen Pulssi O2 -tasotilaan Siirtyäksesi Pulssi O2 -tasotilaan, pyyhkäisen vasemmalle tai oikealle näyttöön, joka näyttää Pulssi O2 -tason. Pidä sitä ranteessasi ja aseta peukalo ja etusormi elektrodille ja PPG-anturille.

Page 99 Pulssi O2 -tasolukema näkyy ASUS VivoWatch 5:ssä prosentteina ja kaavion värinä. ASUS HealthConnect -sovelluksen käyttö Pulssi O2 -tasolukemaa varten ASUS HealthConnect - sovelluksessa pääset käyttämään lisätietoja Pulssi O2 -tasolukemista, mukaan lukien useiden päivien kehityskulut.

Page 100 1. Pidä ASUS VivoWatch 5:tä normaalisti kellotaulu ylöspäin, ASUS VivoWatch 5:n alapuoli kosketuksissa ihon kanssa ja ASUS VivoWatch 5 loitolla ranneluusta. 2. Pidä ASUS VivoWatch 5:tä niin, ettei se tunnu epämukavalta. Älä kiristä ASUS VivoWatch 5:n hihnaa liian tiukalle ranteeseen. 3. Saat tarkimmat tulokset sykemonitorista, kun olet lämminnyt.

Page 101 Harjoitusnäyttö Tämä näyttö antaa sinun pitää kirjaa harjoitusistunnoistasi. Kun harjoitustila on päällä, ASUS VivoWatch 5 tallentaa tiedot nykyisestä harjoitusistunnostasi ja näyttää tiedot niitä tallennettaessa. Siirtyminen harjoitustilaan For at starte træningsfunktionen, skal du stryge til venstre eller højre og gå til skærmen Exercise, og tryk derefter på...

Page 102 Pyyhkäise harjoitusnäytöltä ylös tai alas näyttääksesi nykyisen harjoitusistunnon tietoja, kuten reaaliaikainen syke, harjoitusaika, kalorit, askeleet ja matka. Sådan sættes træningsfunktionen på pause For at sætte træningsfunktionen på pause, skal du trykke på

Startside- knappen og tryk derefter på...

Page 103 Asetukset Tämä näyttää antaa vaihtaa asetuksia suoraan ASUS VivoWatch 5:ssä. Pyyhkäise Kotinäytössä kolme kertaa vasemmalle siirtyäksesi Settings (Asetukset) -näyttöön. Pyyhkäise ylös tai alas Settings screen (Asetukset-näytöllä) näyttääksesi alla listatut määritettävissä olevat asetukset.

Page 104 Säädä profiilisi. Syötä henkilökohtaiset tietosi oikein saadaksesi tarkemmat terveystiedot. Tavoite Aseta päivittäinen kalori- ja askeltavoitteesi. Kirkkaus Säädä ASUS VivoWatch 5:n kirkkaus. Tämä tehoste on selvemmin havaittavissa hämärässä. Kieli Vaihda laitteen kieli. Virransäästötila Tämä ottaa pois käytöstä Aina päällä -näyttöominaisuuden. Voit ottaa näytön tilapäisesti käyttöön painamalla kotipainiketta.

Page 105 Aktiviteetit-näyttö ASUS VivoWatch 5 tallentaa automaattisesti päivittäiset aktiviteettisi ja näyttää ne tällä näytöllä. Pyyhkäise vasemmalle Home screen (Kotinäytössä) siirtyäksesi Activities screen (Aktiviteetit-näyttöön). Voit näyttää päivittäiset aktiviteettisi, kuten ottamasi askeleet, polttamasi kalorit, korkeuden, jossa sijaitset, uniaikasi ja mukavan unen aika silloin, kun ne tallennetaan.

Page 106 Ilmoitukset Kun vastaanotat puhelun tai viestin pariutettuun puhelimeesi, ASUS VivoWatch 5 värisee ja näyttää soittajan puhelinnumeron tai viestin esikatselun. Muistutukset ASUS VivoWatch 5 näyttää myös kävely- ja pillerimuistutukset auttaakseen sinua kohti terveellisempää elämäntapaa.

Page 107 ASUS VivoWatch 5:n päivittäminen Päivittäminen ASUS HealthConnect - sovelluksen kautta 1. Käynnistä ASUS HealthConnect -sovellus. 2. Napauta Today (Tänään) - näytön alaosassa Device (Laite).

Page 108 3. På skærmen Enhed, skal du vælge Firmwareversion, og tryk på Søg efter opdateringer, for at se, om din nuværende version er opdateret.

Page 109 Introduksjon Takk for at du kjøpte ASUS VivoWatch 5! ASUS VivoWatch 5 er en bærbar enhet som pakker ASUS HealthAI-teknologi og treningsfunksjoner samtidig som den er nøyaktig, smart og kompakt. Fyll ut følgende informasjon for fremtidig bruk. KJØPSDATO: SERIENUMMER:

Stift kvitteringen din her Registrer produktet ditt på...

Page 110: Om Denne Håndboken

ASUS VivoWatch 5, delt inn i følgende kapitler: Kapittel 1: Komme i gang Dette kapittelet beskriver maskinvarekomponentene i ASUS VivoWatch 5 og viser deg hvordan du bruker de forskjellige delene av ASUS VivoWatch. Kapittel 2: Bruke ASUS VivoWatch 5...

Page 111 å fullføre oppgaver. Denne meldingen inneholder viktig informasjon som av sikkerhetsmessige grunner må følges når du utfører oppgaver slik at du ikke skader dataene på ASUS VivoWatch 5 og komponentene i den. Skrifttyper = Dette indikerer en meny eller et element som skal velges.

Page 112: Forholdsregler For Sikkerhet

Det kan være mer sannsynlig at du opplever irritasjon av en bærbar enhet hvis du har allergier eller er generelt følsom. • Hvis du har følsom hud, bør du ta hensyn til dette når du bruker ASUS VivoWatch 5. •...

Page 113 • Hvis du opplever rødhet, hevelse, kløe eller noen annen irritasjon eller ubehag på huden rundt, eller under, ASUS VivoWatch 5, må du ta av ASUS VivoWatch 5 og forhøre deg med lege før du bruker den igjen. •...

Page 114 Forholdsregler for batteri • Må ikke kastes i et ildsted. • Batteriet må overhodet ikke kortsluttes. • Batteriet må overhodet ikke demonteres og settes sammen igjen. • Må ikke brukes dersom det oppstår lekkasje.

Page 115: Kapittel 1: Komme I Gang

Kapittel 1: Komme i gang...

Page 116 Bli kjent med ASUS VivoWatch 5 • ASUS VivoWatch 5 kan brukes som en frittstående enhet for målinger og tidsjusteringer. • Last ned og installer den medfølgende appen for å få en fullstendig oversikt over helsedataene dine. Du finner mer informasjon i delen Installere den medfølgende appen denne...

Page 117 50 meter. Egnet for sprut, regn, dusjer og svømming. • IKKE bruk ASUS VivoWatch 5 i væsker med kjemikalier eller saltvann (som sjøvann, svømmebassenger eller varme kilder), da det kan skade ladekontaktene. Hvis ASUS VivoWatch 5 har vært i kontakt med væskene som er nevnt, må...

Page 118 Berøringsskjermpanel Bruk bevegelser på berøringsskjermen for å bruke ASUS VivoWatch 5. Du finner flere detaljer i delen Bruke ASUS VivoWatch 5 i denne elektroniske håndboken. Du kan bruke stroppen til å bære ASUS VivoWatch 5 på håndleddet.

Page 119 Trykk og hold inne knappen i ett (1) sekund for å slå på ASUS VivoWatch 5, eller hold inne knappen i to (2) sekunder for å slå av ASUS VivoWatch 5. Trykk og hold ikke knappen i ti (10) sekunder hvis du må...

Page 120 Lade ASUS VivoWatch 5 1. På baksiden av ASUS VivoWatch 5 setter du ladepinnene på linje med USB-ladekabelen på ladekontaktene. 2. Koble USB-ladekabelen til en strømkilde for å begynne å lade. • Ladekabelen kan variere i utseende, avhengig av modell og region.

Page 121 • Før du kobler ladekabelen til ASUS VivoWatch 5 må du sørge for at ladekontaktene og bunnen på ASUS VivoWatch 5 er rene og tørre for å forhindre rust og svikt. 1. Tørk av ladekontaktene forsiktig med en ren klut.

Page 123 Bruke ASUS VivoWatch 5...

Page 124 Installere den medfølgende appen Koble ASUS VivoWatch 5 til den medfølgende appen for å kunne bruke alle funksjonene, for eksempel aktivitetsdata, pillepåminnelser, stisporing, melding- og anropsvarslinger og søvn- og helsemessige anbefalinger. 1. Logg på en Google-konto eller Apple ID på telefonen, eller registrer en ny konto.

<u>Page 125</u> • Slå på Bluetooth på telefonen før parkobling. • Kontroller at ASUS VivoWatch 5 er under tre meter fra telefonen. 1. Trykk og hold Hjem-knappen i ett (1) sekund for å slå på ASUS VivoWatch 5. 2. Start ASUS HealthConnect App.

Page 126 Låse opp ASUS VivoWatch 5 Trykk på Home button (Hjem-knappen) for å låse opp ASUS VivoWatch 5. Du kan bla gjennom funksjonene på ASUS VivoWatch 5 når den er låst opp. Etter en periode med inaktivitet går ASUS VivoWatch 5 tilbake til startskjermen og blir låst for å...

Page 127 Bla gjennom funksjonene til ASUS VivoWatch 5 Sveip til venstre eller høyre for å bla gjennom funksjonene på ASUS VivoWatch 5. Du kan trykke på Home button (Hjem-knappen) for å gå tilbake tilHJEM-skjermen.

Page 128 Se mer informasjon for den valgte funksjonen Sveip opp eller ned for å se mer informasjon for den valgte ASUS VivoWatch 5-funksjonen eller endre urskiven. Ikke alle funksjoner inneholder tilleggsinformasjon.

Page 129 ASUS VivoWatch 5 viser informasjon om din daglige aktivitet, treningstid og søvnkvalitet for å hjelpe deg mot en sunnere liv. Skjermene som vises i denne håndboken er kun for referanse. Startskjerm Startskjermen på ASUS VivoWatch 5 viser klokkeslett, dato og status for ASUS VivoWatch 5. Ikon Beskrivelse Batterinivå...

Page 130 PTT-indeksskjerm Denne skjermen lar deg måle helsedata. ASUS VivoWatch 5 kan også estimere ditt følelsesmessige stress ved å bruke PTT-indeks (Pulse Transit Time). Sveip høyre fra Hjem-skjermen for å gå inn i PTT-indeksskjermen. Plasser tommelen og pekefingeren på elektroden og PPG-sensoren.

Page 131 ASUS VivoWatch 5 mot huden og ASUS VivoWatch 5 vekke fra håndleddbein. • Ha på ASUS VivoWatch 5 på en slik måte at det ikke er ubehagelig. Ikke fest ASUS VivoWatch 5 for

stramt mot håndleddet. Plasser fingeren forsiktig på elektroden, og dekk til PPG-sensor mens •...

Page 132 Måleskjerm for kroppsharmoni Denne skjermen lar deg måle Kroppsharmoni (inkludert Avslapping, Balanse og Stresstatus). Kroppsharmonidata lar deg holde oversikt over velværen din og gjør at du kan forbedre balansen mellom kropp og sinn.

Page 133 For å gå inn i Puls O2-nivåmodus sveiper du til venstre eller høyre til skjermen som viser Pulse O2 Level (Puls O2-nivå). Ha den på håndleddet, og plasser tommelen og pekefingeren på elektroden og PPG-sensoren. Sørg for at ASUS VivoWatch 5 sitter godt på håndleddet, så begynner måling automatisk.

Page 134 På ASUS VivoWatch 5 vises Puls O2-nivåmålingen som prosentandel og farge på grafen. Bruke ASUS HealthConnect-appen for Puls O2-nivåmåling På ASUS HealthConnect-appen har du tilgang til flere detaljer om Puls O2- nivåmålinger, inkludert trender over flere dager.

Page 135 ASUS VivoWatch 5 mot huden og ASUS VivoWatch 5 vekke fra håndleddbein. 2. Ha på ASUS VivoWatch 5 på en slik måte at det ikke er ubehagelig. Ikke fest ASUS VivoWatch 5 for stramt mot håndleddet. 3. Du får mer nøyaktige resultater fra pulsmåleren når du er oppvarmet.

Page 136 Treningsskjerm Denne skjermen gir deg oversikt over treningsøkter. Når du starter treningsmodus, vil ASUS VivoWatch 5 registrere informasjon om den aktuelle treningsøkten og vise informasjonen ettersom den registreres. Gå inn i treningsmodus For å gå inn i treningsmodus sveiper du til venstre eller høyre til Trening- skjermen, så...

Page 137 Tra treningsskjermen sveiper du til opp eller ned for å se informasjon som sanntidspuls, treningstid, kalorier, skritt og avstand for gjeldende treningsøkt. Ta pause i treningsmodus Trykk Hjem-knappen og deretter for å sette treningsmodus på pause.

Page 138 Innstillinger På denne skjermen kan du endre innstillinger direkte på ASUS VivoWatch 5. Sveip venstre fra Hjem-skjermen tre ganger å gå inn i Innstillinger- skjermen. Sveip opp eller ned på Settings screen (Innstillinger-skjermen) for å vise de innstillingene som kan konfigureres og som står nedenfor.

Page 139 Angi din personlige informasjon riktig for å måle utviklingen av helsedata mer nøyaktig. Mål Angi daglige mål for kalorier og skritt. Lysstyrke Juster lysstyrken til ASUS VivoWatch 5. Denne effekten er mer merkbar i mørkere omgivelser. Språk Endre enhetsspråk Strømsparingsmodus Dette gjør at skjermen ikke alltid er på.

Page 140 Aktiviteter-skjerm ASUS VivoWatch 5 registrerer automatisk dine daglige aktiviteter og viser dem på denne skjermen. Sveip venstre fra Home screen (Hjem-skjermen) for å gå inn i Activities screen (Aktiviteter-skjermen). Du kan se dine daglige aktiviteter som hvor mange skritt du har gått, kalorier du har brent, høyden du er ved, tid sovet og komfort-søvn...

Page 141 VivoWatch 5 vibrere og vise deg telefonnummeret til den som ringer eller en forhåndsvisning av meldingen. Påminnelser ASUS VivoWatch 5 vil også vise deg påminnelser om at du må bevege deg og ta piller for å hjelpe deg mot en sunnere livsstil.

Page 142 Oppdatere ASUS VivoWatch 5 Oppdatere via ASUS HealthConnect-appen 1. Start ASUS HealthConnect App. 2. Fra I dag-skjermen trykker du Enhet på bunnen.

Page 143 3. På Enhetsskjermen velger du Fastvareversjon og trykker Sjekk oppdatering for å sjekke om du har den nyeste versjonen.

Page 144 Inledning Tack för att du köpte ASUS VivoWatch 5! ASUS VivoWatch 5 är en bärbar enhet som förenar ASUS HealthAI-teknik och några träningsfunktioner med alla fördelar som exakta, smarta och kompakta. Fyll i följande information för framtida referens: INKÖPSDATUM: SERIENUMMER:

Häfta fast ditt kvitto här...

Page 145 Kapitel 1: Komma igång Detta kapitel specificerar hårvarukomponenterna i din ASUS VivoWatch 5 och visar hur man anvönder olika delar på ASUS VivoWatch 5. Kapitel 2: Använda din ASUS VivoWatch 5 Detta kapitel ger en översikt över hur du använder din ASUS

VivoWatch 5.

Page 146 Detta meddelande innehåller viktig information som måste följas för att du ska vara säker medan aktiviteter utförs och förhindra skador på dina ASUS VivoWatch 5-data och komponenter. Typografi = Detta indikerar en meny eller en post som måste väljas.

Page 147 5 °C och 40 °C, och förvaras i miljöer med omgivande temperaturer mellan -20 °C och 45 °C. • Lämna INTE din ASUS VivoWatch 5 i en varm bil. Temperaturer i en parkerad bil på soliga dagar kan överstiga de rekommenderade omgivande temperaturerna.

Page 148 • Om du upplever rodnad, svullnad, klåda eller någon annan irritation eller obehag på huden runt, eller under din ASUS VivoWatch 5 ta av din ASUS VivoWatch 5 och kontakta din läkare innan du använder den igen.

Page 149 Försiktighetsåtgärder för batteri • Kassera i eld. • Försök aldrig att kortsluta batteriet. • Försök aldrig att ta isär och sätta ihop batteriet. • Upphör att använda om batteriet läcker.

Page 150: Komma Igång

Komma igång...

Page 151 Lär känna din ASUS VivoWatch 5 • Din ASUS VivoWatch 5 kan användas som en fristående enhet för mätningar och tidsjusteringar. • Ladda ner och installera tillhörande app för en fullständig översikt över dina hälsodata. Mer information finns i avsnittet...

Page 152 • ASUS VivoWatch 5 har ett vattenmotstånd på 5 ATM som tål tryck motsvarande ett djup på 50 meter. Lämplig för stänk, regn, dusch eller en simtur. • ANVÄND INTE din ASUS VivoWatch 5 i väskor med kemikalier eller saltvatten (t.ex. havsvatten, pooler eller varma källor) eftersom det kan skada laddningskontakterna.

Page 153 VivoWatch 5 i denna manual. Pekskärmspanel Använd pekskärmspanelen för att använda gester på din ASUS VivoWatch 5. För mer information, se avsnitt Använda din ASUS VivoWatch 5 i denna manual. Remmen ger dig möjlighet att bära din ASUS VivoWatch 5 runt handleden.

Page 154 Tryck och håll in den här knappen i en (1) sekund för att slå på din ASUS VivoWatch 5 eller tryck och håll in den här knappen i två (2) sekunder för att stänga av din ASUS VivoWatch 5. Tryck och håll in denna knapp i tio (10) sekunder om du är tvungen att starta om...

Page 155 Ladda din ASUS VivoWatch 5 1. På baksidan av din ASUS VivoWatch 5, rikta in och placera USB- laddningskabelns laddningsstift i laddningskontakterna. 2. Anslut USB- laddningskabeln till en strömkälla för att starta laddningen. • Laddningskabeln kan se olika ut beroende på modell och region.

Page 156 • Innan du ansluter laddningskabeln till din ASUS VivoWatch 5 ska du se till att laddningskontakterna och undersidan av ASUS VivoWatch 5 är rena och torra för att förhindra korrosion och funktionsfel: 1. Torka försiktigt av laddningskontakterna med en ren duk.

Page 158 Använda din ASUS VivoWatch 5...

Page 159 Installera leverantörens app Parkoppla din ASUS VivoWatch 5 till den tillhörande appen för att dra nytta av alla dess funktioner, till exempel aktivitetsdata, påminnelse om piller, spårning av löpspår, meddelande- och samtalsaviseringar samt sömn- och hälsorekommendationer. 1. Logga in eller registrera ett Google-konto på din telefoneller Apple-ID.

Page 160 • Slå på din telefons Bluetooth innan du parkopplar. • Kontrollera att ASUS VivoWatch 5 är högst tre meter från telefonen. 1. Tryck och håll ner Hemknapp i en (1) sekund för att slå på din ASUS VivoWatch 5. 2. Öppna ASUS HealthConnect-appen.

Page 161 Navigera på din ASUS VivoWatch 5 Låsa upp din ASUS VivoWatch 5 Tryck på Home button (Start-knapp) för att låsa upp din ASUS VivoWatch 5. Du kan bläddra igenom ASUS

VivoWatch 5-funktionerna när den låsts upp. Efter en stunds inaktivitet återgår ASUS VivoWatch till startsidan och låses för att förhindra oavsiktliga...

Page 162 Bläddra igenom ASUS VivoWatch 5-funktionerna Svep till vänster eller höger för att bläddra genom ASUS VivoWatch 5-funktionerna. Du kan trycka på Home button (Start-knapp) för att återgå till startsidan.

Page 163 Visa mer information för den valda funktionen Svep uppåt eller nedåt för att visa mer information för den valda ASUS VivoWatch 5-funktionen eller ändra urtavlan. Inte alla funktioner innehåller ytterligare information.

Page 164 Din ASUS VivoWatch 5 visar information om statusen för dina dagliga aktiviteter, träningstid och sömnkvalitet, för att hjälpa dig att leva sundare. Skärmarna i manualen är bara som referens. Startsida Startsidan för ASUS VivoWatch 5 visar tid, datum och statusen för din ASUS VivoWatch 5. Ikon Beskrivning Batterinivå...

Page 165 PTT-indexskärm Med denna skärm kan du mäta dina hälsodata. Din ASUS VivoWatch 5 kan också uppskatta din känslomässiga stress tack vare PTT-index (Pulse Transit Time). Svep åt vänster från Home screen (Startsidan) för att öppna PTT index screen (PTT-indexskärmen). Placera tummen och pekfingret på...

Page 166 Din ASUS VivoWatch 5 använder PPG-sensorn i kombination med elektroden så att du kan hämta dina hälsodata. Hur du bär din ASUS VivoWatch 5 kan påverka mätningens noggrannhet. För att få mer exakta resultat: • Använd ASUS VivoWatch 5 normalt med klockans framsida uppåt, undersidan på...

Page 167 Mätningsskärm för kroppsharmoni På den här skärmen kan du mäta din kroppsharmoni (inklusive status för avslappning, balans och stress). Uppgifterna om kroppsharmoni hjälper dig att hålla reda på ditt välbefinnande och i slutändan göra det möjligt för dig att förbättra balansen i din kropp och ditt sinne.

Page 168 Puls O2-nivåskärm Din ASUS VivoWatch 5 har en handledsbaserad funktion för puls O2-nivå. Det hjälper dig att avgöra hur din kropp anpassar sig till höga höjder för alpinsport och expeditioner. Öppna puls O2-nivåläget För att gå in i läget puls O2-nivå, svep åt vänster eller höger till skärmen som visar Puls O2-nivå.

Page 169 Din puls O2-nivå visas på ASUS VivoWatch 5 som procent och färg i diagrammet. Använda ASUS HealthConnect-app för avläsning av puls O2-nivå På ASUS HealthConnect-appen har du tillgång till ytterligare information om dina avläsningar av puls O2-nivån, inklusive trender under flera dagar.

Page 170 ASUS VivoWatch 5 mot huden, och ASUS VivoWatch 5 vänd från handledsbenet. 2. Bär ASUS VivoWatch 5 så att den sitter bekvämt. Fäst inte ASUS VivoWatch 5 för hårt runt handleden. 3. Du kan få mest exakta resultat från pulsövervakaren när du är...

Page 171 Träningsskärm På den här skärmen kan du hålla reda på dina träningspass. När du startar träningsläget kommer din ASUS VivoWatch 5 att registrera in information om det aktuella träningspasset och visa informationen medan den registreras. Öppna träningsläget Om du vill gå in i träningsläget sveper du till vänster eller höger till skärmen Träning och trycker sedan på...

Page 172 Svep uppåt eller nedåt på träningsskärmen om du vill visa information som hjärtfrekvens i realtid, träningstid, kalorier, steg och avstånd för den aktuella träningen. Pausa träningsläget Om du vill pausa träningsläget trycker du på hemknappen och sedan på för att pausa träningsläget.

Page 173 Inställningar Med den här skärmen kan du ändra inställningar direkt på din ASUS VivoWatch 5. Svep åt vänster från startsidan tre gånger för att öppna Settings screen (Inställningsskärmen). Svep upp eller ner på Settings screen (Inställningsskärmen) för att visa de konfigurerbara inställningarna som anges nedan.

Page 174 Anger din personliga information korrekt för mer exakta hälsodata. Mål Ställ in ditt dagliga kalorimål och stegmål. Ljusstyrka Justera ljusstyrkan på din ASUS VivoWatch 5. Denna effekt är mer märkbar i mörkare miljöer. Språk Ändra enhetsspråk. Strömsparläge Detta

inaktiverar skärmfunktionen Alltid på.

Page 175 Aktivitetsskärm Din ASUS VivoWatch 5 registrerar automatiskt dina dagliga aktiviteter och visar dem på denna skärm. Svep åt vänster från Home screen (Startsidan) för att öppna Activities screen (Aktivitetsskärmen). Du kan se dina dagliga aktiviteter t.ex de steg du har tagit, kalorier du har bränt, höjden du befinner dig på, din sovtid och din komfort sovtid...

Page 176 Meddelanden När du får ett samtal eller ett meddelande på din parkopplade telefon, kommer ASUS VivoWatch 5 att vibrera och visa dig vilket telefonnummer som ringer eller en förhandsvisning av meddelandet. Påminnelser Din ASUS VivoWatch 5 kommer också att visa dig promenader och...

Page 177 Uppdatera din ASUS VivoWatch 5 Uppdatering genom ASUS HealthConnect-appen 1. Starta ASUS HealthConnect-appen. 2. På skärmen Today (Idag) trycker du på Device (Enhet) längst ner.

Page 178 3. På enhetsskärmen väljer du Version av fast programvara och trycker på Leta efter uppdatering för att kontrollera om den aktuella versionen är uppdaterad.

Page 179 Appendix...

<u>Page 180</u> Federal Communications Commission Interference Statement This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation.

Page 181 RF exposure warning The equipment complies with FCC RF exposure limits set forth for an uncontrolled environment. The equipment must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter. Compliance Statement of Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED) This device complies with Innovation, Science and Economic Development Canada licence exempt RSS standard(s).

Page 182 Radio Frequency (RF) Exposure Information The radiated output power of the Wireless Device is below the Industry Canada (IC) radio frequency exposure limits. The Wireless Device should be used in such a manner such that the potential for human contact during normal operation is minimized.

Page 183 Regional notice for Mexico La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicialy; (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Page 184: Simplified Eu Declaration Of Conformity

ASUSTek Computer Inc. hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 2014/53/EU. Full text of EU declaration of conformity is available at https://www.asus.com/support/. UK(NI) The Simplified EU Declaration of Conformity of this device has been updated.

Page 185 ASUSTek Computer Inc. hereby declares that this device is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of The Radio Equipment Regulations 2017 (S.I. 2017/1206). Full text of UKCA declaration of conformity is available at https://www.asus.com/support/. UKCA RF Output table (The Radio Equipment Regulations 2017)

<u>Page 187</u> Global Environmental Regulation Compliance and Declaration ASUS follows the green design concept to design and manufacture our products, and makes sure that each stage of the product life cycle of ASUS product is in line with global environmental regulations. In addition, ASUS disclose the relevant information based on regulation requirements.

Page 188 Précautions d'emploi de l'appareil a. N'utilisez pas le produit ou soyez particulièrement vigilant quant à votre sécurité lors de l'utilisation de cet appareil dans certains lieux (les avions, les aéroports, les hôpitaux, les stations-service et les garages professionnels). b. Évitez d'utiliser cet appareil à proximité de dispositifs médicaux implantés lors d'un appel téléphonique.

Page 189: Proper Disposal

Proper disposal Do not throw your ASUS VivoWatch 5 in municipal waste. This product has been designed to enable proper reuse of parts and recycling. The symbol of the crossed out wheeled bin indicates that the product (electrical, electronic equipment and mercury-containing button cell battery) should not be placed in municipal waste.

Page 190 Notices for removable batteries • Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. • The battery and its component must be recycled or disposed of properly. Avis concernant les batteries remplaçables • La batterie de l'ordinateur portable peut présenter un risque d'incendie ou de brûlure si celle-ci est retirée ou désassemblée.

Page 191: Nordic Lithium Cautions (For Lithium-Ion Batteries)

Nordic Lithium Cautions (for lithium-ion batteries) CAUTION! Danger of explosion if battery is incorrectly replaced. Replace only with the same or equivalent type recommended by the manufacturer. Dispose of used batteries according to the manufacturer's instructions. (English) ATTENZIONE! Rischio di esplosione della batteria se sostituita in modo errato.

<u>Page 192</u> возможно его возгорание. Утилизируйте аккумулятор в соответствии с инструкциями производителя. (Russian) Manufacturer ASUSTek COMPUTER INC. Address 1F., No. 15, Lide Rd., Beitou Dist., Taipei City 112, Taiwan Authorized ASUS COMPUTER GmbH Representative in Europe Address Harkortstrasse 21-23, 40880 Ratingen, Germany...

Page 193 Product warranty or service will not be extended if: (1) the product is repaired, modified or altered, unless such repair, modification of alteration is authorized in writing by ASUS; or (2) the serial number of the is defaced or missing.

Page 194: Limitation Of Liability

ASUS. In each such instance, regardless of the basis on which you are entitled to claim damages from ASUS, ASUS is liable for no more than damages for bodily injury (including death) and damage to real property and tangible personal property;...

This manual is also suitable for:

Hc-b05