

# Nokia Steel HR

Guia de instalação rápido

## Instruções de segurança

Este produto não é um equipamento médico e não deverá ser usado para diagnosticar ou tratar qualquer condição médica.

### Utilização e arrumação

- Use-o com temperaturas entre -10°C e 45°C.
- Quando não o utilizar, guarde-o num local limpo e seco entre -20°C e 85°C.
- Evite mudanças bruscas de temperatura.
- Evite choques físicos, térmicos ou outros. Poderão danificar o equipamento interna ou externamente.
- Mantenha o produto e os seus acessórios fora do alcance das crianças, pois contém peças pequenas.

### Leitura do ritmo cardíaco

- A grossura da pele ou a quantidade de sangue que passa junto à pele varia de indivíduo para indivíduo. Em algumas circunstâncias, o Steel HR poderá não conseguir dar medições correctas.
- Alterações na pele como tatuagens, suor ou pelos no pulso poderão afetar as medições.
- Factores ambientais poderão impedir leituras correctas (por exemplo: água ou temperaturas muito frias).
- A pulseira tem que estar colocada na posição correcta. Actividades que causem força ao pulso, como boxe ou voleibol, poderão impedir leituras correctas.

### Resistência à água

- O Nokia Steel HR resiste à pressão até 50m de profundidade. Assim, poderá lavar louça, nadar ou molhar-se. No entanto, não o deverá usar para fazer mergulho.
- Não pressione o botão quando está debaixo de água.
- Evite exposições longas a água salgada. Passe-o por água fresca depois de nadar em água salgada.
- Evite exposição a químicos como solventes, detergentes, perfumes ou cosméticos. Poderão danificar o sensor ou os acessórios.
- Evite atmosferas extremas (ex: sauna, banhos de vapor)
- O desgaste dos materiais pode alterar a resistência à água. A resistência à água não pode ser permanentemente garantida.
- Garanta que fecha bem a tampa traseira quando substituir a pilha.

## Conteúdo

- (1) Nokia Steel HR
- (2) Cabo de carregamento
- (3) Guia de instalação

## Informações no ecrã

O ecrã OLED mostra várias informações. As informações disponíveis são:

- Data e hora: mostra data e hora. Não é possível desligar este modo de visualização.
- Ritmo cardíaco: mostra a última leitura de ritmo cardíaco efectuada.
- Passos: mostra o número de passos actual durante o dia.
- Distância: mostra a distância percorrida durante o dia.
- Calorias: mostra o número de calorias queimadas durante o dia.

- Alarme: mostra a hora do próximo alarme.

## Instalação

No seu smartphone ou tablet, vá a [go.withings.com](http://go.withings.com) e siga as instruções no ecrã.

## Utilização

Use o Steel HR cerca de 1 cm atrás do osso do pulso.

Para garantir boas leituras do ritmo cardíaco, a pulseira deverá ficar bem justa, mas de forma a que se mantenha confortável.

## Carregamento da bateria

A bateria dura até 25 dias com um só carregamento, dependendo do tipo de utilização. O modo de leitura do ritmo cardíaco contínua, gasta muito mais depressa a bateria.

Para carregar o Steel HR:

1. Ligue o cabo USB a uma fonte de alimentação.
2. Coloque a outra ponta do cabo na traseira do Steel HR de modo a que os magnets fiquem alinhados. Enquanto carrega, é mostrada a percentagem de bateria disponível.

Se não carregar logo o Steel HR, a reserva de bateria ainda permitirá usá-lo durante 20 dias mais. No entanto, não fará leituras de ritmo cardíaco, apenas registará a hora e a actividade.