

Nokia Steel HR

Art.Nr. 2590107 ff.

Aktivitäten – Schlaf – Herzfrequenz

Installations- und Bedienungsanleitung



Inhaltsverzeichnis

Mindestanforderungen.....	4
Internetzugang.....	4
Smartphone oder Gerät.....	4
Version des Betriebssystems.....	4
Version der Nokia Health Mate®-App.....	4
Beschreibung.....	5
Überblick.....	5
Lieferumfang.....	5
Produktbeschreibung.....	6
Beschreibung der Uhrendisplays.....	6
Die Nokia Steel HR einrichten.....	7
Die Nokia Health Mate®-App installieren.....	7
Meine Nokia Steel HR installieren.....	7
Uhrzeit einstellen.....	18
Meine Nokia Steel HR richtig tragen.....	19
Benutzerdefinierte Einstellungen meiner Nokia Steel HR.....	20
Displayreihenfolge ändern.....	20
Benachrichtigungen aktivieren.....	21
Meine Aktivitäten überwachen.....	23
Überblick.....	23
Meinen Fortschritt überwachen.....	23
Mein Aktivitätsziel ändern.....	24
Mein Schwimmtraining überwachen.....	25
Meinen Schlaf überwachen.....	26
Überblick.....	26
Meine Schlafdaten abrufen.....	26
Wecker stellen.....	27
Meine Herzfrequenz überwachen.....	30
Überblick.....	30
Meine Nokia Steel HR richtig tragen.....	30

Meine Herzfrequenzdaten abrufen.....	30
Aktiver leben.....	32
Meine Daten synchronisieren	35
Meine Nokia Steel HR trennen	36
Reinigung und Wartung.....	38
Meine Nokia Steel HR reinigen	38
Batterie aufladen	38
Armband auswechseln.....	39
Uhrzeiger kalibrieren	40
Firmware-Version aktualisieren	41
Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	43
Impressum	43
Persönliche Daten.....	43
Sicherheitshinweise	44
Nutzung und Aufbewahrung	44
Herzfrequenz messen	44
Wasserdichtigkeit	44
Reparatur und Wartung.....	44
Technische Daten.....	46
Versionen dieses Dokuments.....	48
Garantie	49
Behördliche Vorgaben.....	50

Wichtiger Hinweis



Mit der Nutzung Ihrer Nokia Steel HR stimmen Sie ausdrücklich unseren **Nokia® Allgemeinen Geschäftsbedingungen** zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Mindestanforderungen

Internetzugang

Sie benötigen eine Internetverbindung, um:

- die Nokia Health Mate®-App herunterzuladen,
- Ihre Nokia Steel HR einzurichten,
- die Firmware zu aktualisieren.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten”](#) auf Seite 48.

Smartphone oder Gerät

Sie benötigen ein iOS- oder Android-Gerät (mit funktionierendem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G), um:

- Ihre Nokia Steel HR einzurichten,
- Daten von Ihrer Nokia Steel HR abzurufen,
- sich mit Ihrer Nokia Steel HR zu verbinden,
- sich mit anderen Benutzern zu vernetzen.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Technische Daten”](#) auf Seite 48.

OS-Version

Es ist mindestens iOS 8 (oder höher) oder Android 6.0 (oder höher) erforderlich, um die Nokia Health Mate®-App installieren und nutzen zu können.

Ihr Gerät muss mit Bluetooth Low Energy kompatibel sein, um Ihre Nokia Steel HR installieren zu können.

Version der Nokia Health Mate®-App

Damit Sie sämtliche Funktionen der Nokia Health Mate®-App nutzen können, müssen Sie stets die neueste Version installiert haben.

Überblick

Mit der Nokia Steel HR können Sie nicht nur viele Funktionen nutzen, die Armbanduhr sieht gleichzeitig cool und stylish aus. So können Sie beispielsweise Ihre Aktivitäten, Ihren Schlaf oder sogar Ihr Schwimmtraining aufzeichnen, denn die Uhr ist bis zu 5 ATM wasserdicht. Was sie jedoch von der Konkurrenz abhebt ist die Tatsache, dass Sie damit Ihre Herzfrequenz während des Trainings (oder wenn gewünscht sogar ununterbrochen) messen können. Außerdem ist es möglich, einen Vibrationswecker zu stellen, der Sie sanft aus dem Reich der Träume holt, ohne dabei Ihren Partner oder andere Personen im Haus aufzuwecken.

Um Ihren Aktivitätsgrad zu überprüfen, werfen Sie einfach einen Blick auf den Aktivitätszeiger, der sich auf dem Zifferblatt von 0 % bis 100 % bewegt, wenn Sie Ihrem täglichen Schritteziel näherkommen. Als Standard-Schritteziel sind 10.000 Schritte voreingestellt. Sie können dieses Ziel über die Nokia Health Mate®-App jedoch ganz einfach ändern. Wenn Sie über Ihr tägliches Schritteziel hinausgegangen sind, springt der Aktivitätszeiger auf 0 % zurück und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

Dank des verwendeten OLED-Displays haben Sie direkt von Ihrer Uhr aus Zugriff auf weitere Informationen, darunter Ihre Herzfrequenz, die verbrannte Kalorienanzahl, die zurückgelegte Distanz und die Weckzeit. Jegliche weiteren Informationen sowie den vollständigen von Ihrer Nokia® aufgezeichneten Datenverlauf können Sie in der Nokia Health Mate®-App abrufen.

Lieferumfang



(1) Nokia Steel HR

(2) Ladekabel

Produktbeschreibung



(A) Armband

(B) Display

(C) Aktivitätsgrad

(D) Sensor zur
Herzfrequenzmessung

Beschreibung der Uhrendisplays

Dank des bei Ihrer Nokia Steel HR verwendeten OLED-Displays können Sie mehrere unterschiedliche Displays anzeigen, die zusätzliche Informationen liefern. Die folgenden Displays stehen zur Auswahl:

- Datum und Uhrzeit: Auf diesem Display werden Datum und Uhrzeit angezeigt. Dieses Display kann nicht deaktiviert werden.
- Herzfrequenz: Auf diesem Display wird Ihre zuletzt ermittelte Herzfrequenz angezeigt.
- Schritte: Auf diesem Display wird die bisher erreichte Anzahl der Schritte für den aktuellen Tag angezeigt.
- Distanz: Auf diesem Display wird die bisher zurückgelegte Distanz für den aktuellen Tag angezeigt.
- Verbrannte Kalorien: Auf diesem Display werden die bisher aktiv verbrannten Kalorien für den aktuellen Tag angezeigt.
- Wecker: Auf diesem Display wird die eingestellte Weckzeit angezeigt.

Die Nokia Steel HR einrichten

Die Nokia Health Mate®-App installieren

Falls die Nokia Health Mate®-App nicht bereits auf Ihrem Gerät installiert ist, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Geben Sie healthapp.nokia.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Tippen Sie im App Store oder im Play Store auf **Download**.
3. Tippen Sie auf **Laden**.
Der Installationsprozess beginnt.

Meine Nokia Steel HR installieren

Ich bin neu bei Nokia®

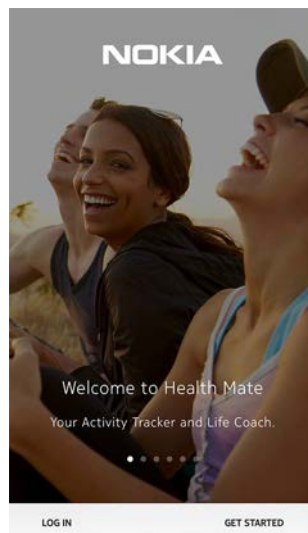
Wenn Sie noch kein Nokia®-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihre Nokia Steel HR einrichten und nutzen zu können.

Wenn Sie bereits ein Konto haben, lesen Sie bitte unter [“Ich habe bereits ein Nokia®-Konto”](#) auf Seite 13 weiter.

Um Ihre Nokia Steel HR zu installieren, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.

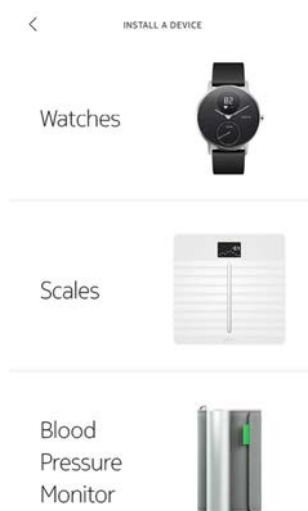
2. Tippen Sie auf **Jetzt einrichten**.



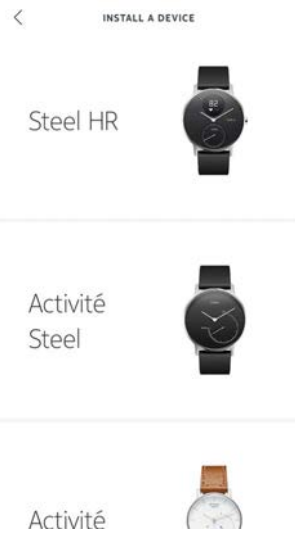
3. Tippen Sie auf **Installation des Geräts starten**.



4. Tippen Sie auf **Uhren**.



5. Tippen Sie auf **Steel HR**.



6. Tippen Sie auf **Installieren**.



7. Drücken Sie auf den seitlichen Knopf an der Nokia Steel HR und tippen Sie auf **Weiter**.

CANCEL
Click to wake up your Steel HR



NEXT

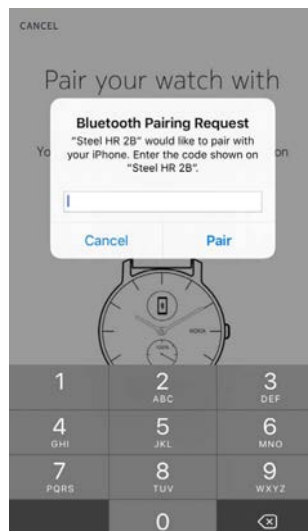
8. Tippen Sie auf **Installieren**.

CANCEL
Steel HR detected



INSTALL

9. Geben Sie den Code ein, der nun auf Ihrer Armbanduhr angezeigt wird, und tippen Sie auf **Koppeln**.



10. Tippen Sie auf **Weiter**.

CANCEL

Connected to your
Steel HR



NEXT

11. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres.
Tippen Sie auf **Weiter**.

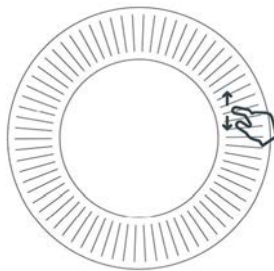
12. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Tippen Sie auf **Weiter**.

13. Wählen Sie Ihr Geschlecht aus und geben Sie die aktuellsten Werte für Ihre Größe und Ihr Gewicht ein. Tippen Sie auf **Erstellen**.

14. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

CANCEL

Align the minute hand to zero

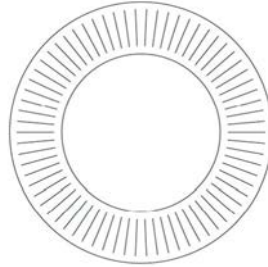


NEXT

15. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



Align the hour hand to twelve

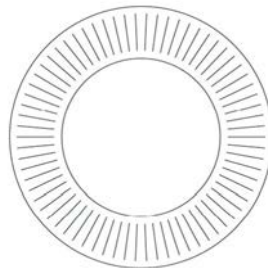


NEXT

16. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.



Align the motion hand to zero



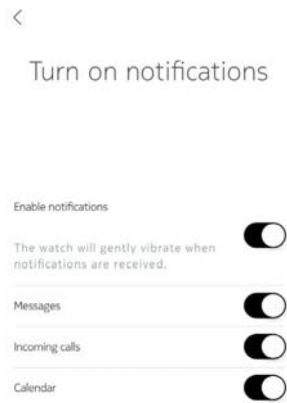
NEXT

Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.

17. Tippen Sie auf **OK**.

18. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zu gelangen.

19. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren**, wenn Sie derartige Nachrichten auf Ihrer Armbanduhr erhalten möchten, oder/und tippen Sie auf **Weiter**.



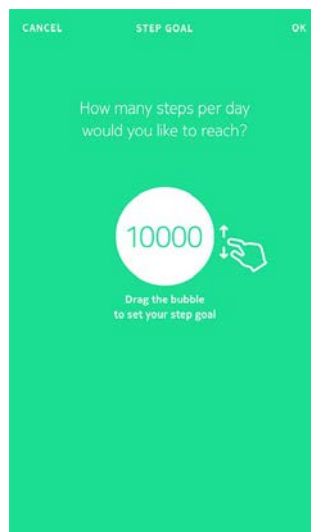
Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 22.

20. Tippen Sie auf **Schließen**.

Ihre Nokia Steel HR ist nun installiert und aktiviert.

21. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.

Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.



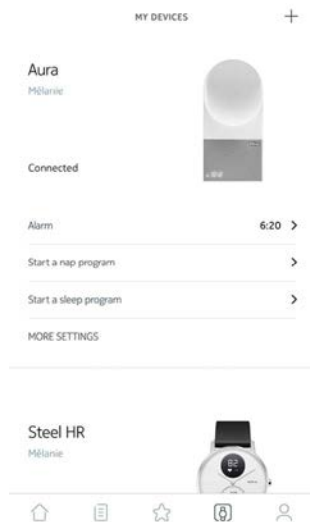
22. Tippen Sie auf **OK**.

Ich habe bereits ein Nokia®-Konto

Wenn Sie bereits ein Nokia®-Konto haben, können Sie direkt mit der Installation beginnen. Führen Sie dazu bitte die folgenden Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.

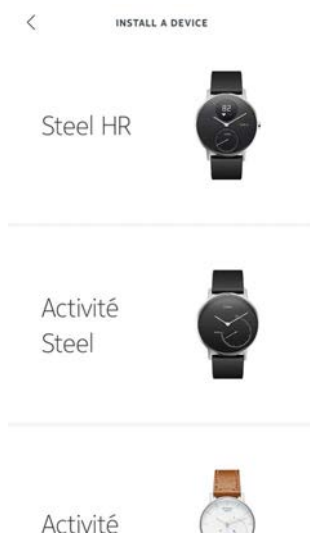
2. Tippen Sie auf **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **+**.



4. Tippen Sie auf **Uhren**.



5. Tippen Sie auf **Steel HR**.



6. Tippen Sie auf **Installieren**.



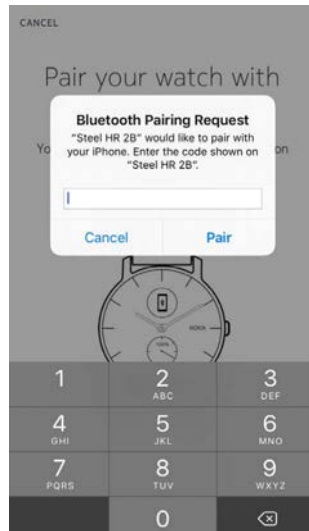
7. Drücken Sie auf den seitlichen Knopf an der Nokia Steel HR und tippen Sie auf **Weiter**.



8. Tippen Sie auf **Installieren**.



9. Geben Sie den Code ein, der nun auf Ihrer Armbanduhr angezeigt wird, und tippen Sie auf **Koppeln**.



10. Tippen Sie auf **Weiter**.

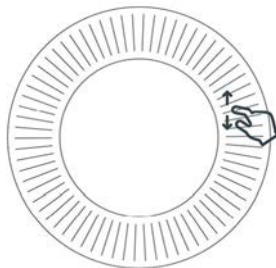


11. Wählen Sie den Benutzer der Nokia Steel HR aus.

12. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

CANCEL

Align the minute hand to zero

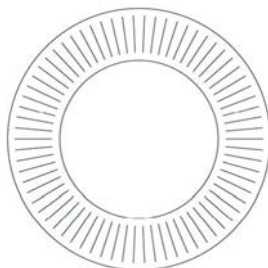


NEXT

13. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

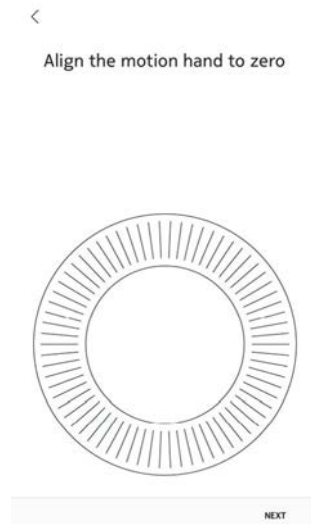
<

Align the hour hand to twelve



NEXT

14. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

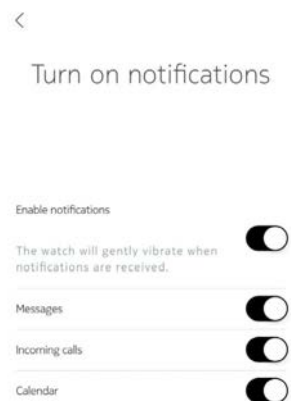


Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.

15. Tippen Sie auf **OK**.

16. Tippen Sie auf **Weiter**, um zu den Tutorials zu gelangen.

17. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren**, wenn Sie derartige Nachrichten auf Ihrer Armbanduhr erhalten möchten, oder/und tippen Sie auf **Weiter**.



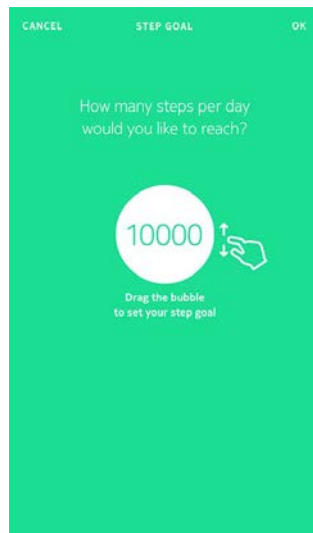
Weitere Informationen zu Benachrichtigungen finden Sie unter [“Benachrichtigungen aktivieren”](#) auf Seite 22.

18. Tippen Sie auf **Schließen**.

Ihre Nokia Steel HR ist nun installiert und aktiviert.

19. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.

Sie können sich ein Ziel zwischen 3.000 und 15.000 Schritten pro Tag setzen.



20. Tippen Sie auf **OK**.

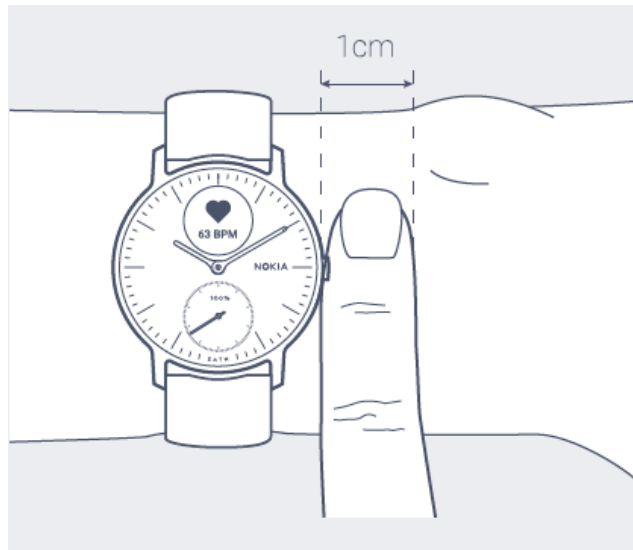
Uhrzeit einstellen

Da Sie Ihre Nokia Steel HR mit Ihrem Mobilgerät eingerichtet haben, wird die aktuelle Uhrzeit automatisch für die Zeitzone eingestellt, in der Sie sich gerade befinden. Wenn Sie die Zeitzone ändern müssen, während Sie Ihre Nokia Steel HR tragen, öffnen Sie dazu einfach die Nokia Health Mate®-App. Die Uhrzeit wird während der Synchronisierung mit Ihrem Mobilgerät automatisch eingestellt und korrekt für Ihre aktuelle Zeitzone angezeigt.

Sie müssen sich auch nicht um die Umstellung von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt kümmern. Synchronisieren Sie Ihre Nokia Steel HR einfach mit Ihrem Gerät und die aktuelle Uhrzeit wird automatisch aktualisiert.

Meine Nokia Steel HR richtig tragen

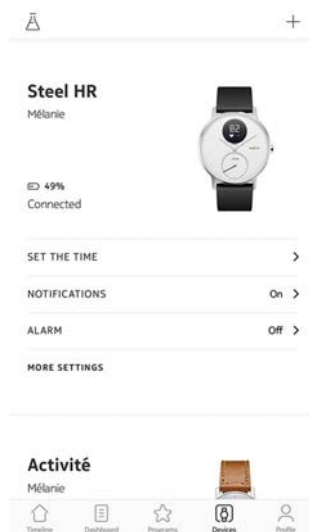
Ihre Nokia Steel HR sollte ca. einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen. Um sicherzustellen, dass Ihre Herzfrequenz genau gemessen wird, sollte das Armband angenehm eng um Ihr Handgelenk getragen werden.



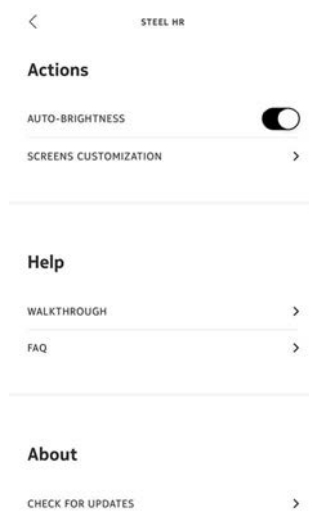
Displayreihenfolge ändern

Sie können die Reihenfolge, in der die verschiedenen Displays auf Ihrer Nokia Steel HR angezeigt werden, ändern oder auf Wunsch Displays deaktivieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Steel HR**.
4. Tippen Sie auf **Weitere Einstellungen**.

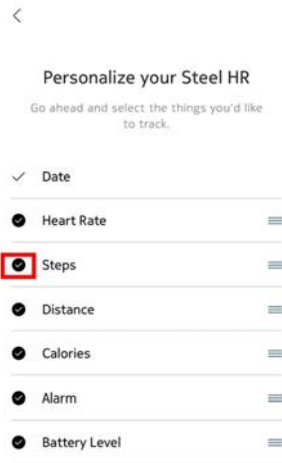


5. Tippen Sie auf **Displayanpassung**.

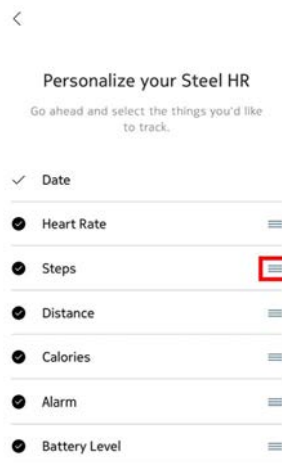


6. Wählen Sie die Displays aus, die Sie anzeigen möchten:

- Tippen Sie links auf die dunklen Kreise, um das jeweilige Display auszublenden.
- Tippen Sie links auf die umrandeten Kreise, um das jeweilige Display anzuzeigen.



7. Halten Sie das Symbol rechts getippt, um ein Display nach oben oder unten zu verschieben.



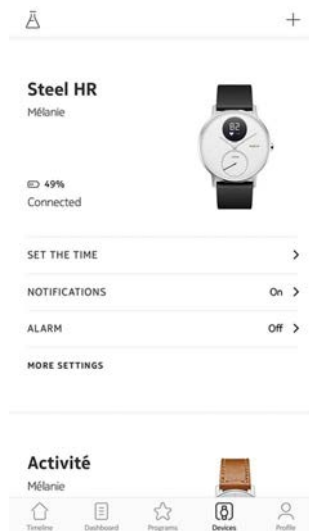
8. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

Benachrichtigungen aktivieren

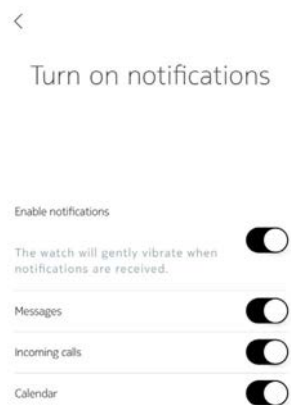
Wenn Sie auf Ihrer Nokia Steel HR über eingehende Anrufe oder Textnachrichten benachrichtigt werden möchten, können Sie die Benachrichtigungsfunktion aktivieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Tippen Sie auf **Steel HR**.

4. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen**.



5. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen aktivieren** und wählen Sie die einzelnen Benachrichtigungen aus, die Sie erhalten möchten.

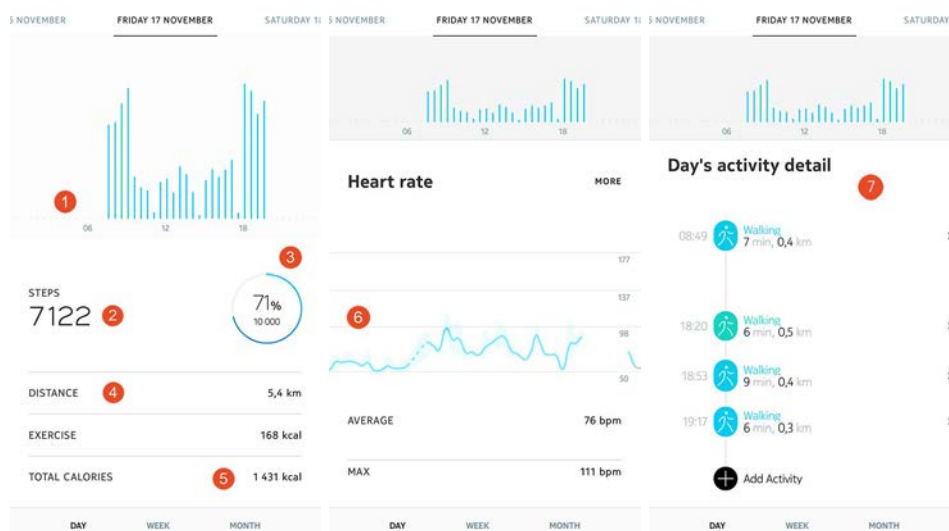


6. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

Meine Aktivitäten überwachen

Überblick

Mit Ihrer Nokia Steel HR können Sie die folgenden Aktivitäten überwachen: Schrittzahl, Lauf- und Schwimmtraining. Egal ob Sie gehen, laufen oder schwimmen – Sie müssen nichts tun, um die Aufzeichnung zu starten. Solange Sie Ihre Nokia Steel HR tragen, erledigt sie das von ganz allein.



(1) Visuelle Darstellung Ihrer Schrittzahl: Jeder Balken entspricht einem Zeitraum von 30 Minuten.

(2) Anzahl der Schritte an diesem Tag

(3) Erreichter Prozentanteil des täglichen Schritteziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Distanz an diesem Tag

(5) Geschätzte verbrannte Kalorienanzahl an diesem Tag (aktiv verbrannte Kalorien sowie Gesamtanzahl der Kalorien)

(6) Herzfrequenzkurve

(7) Details zu den Aktivitäten an diesem Tag

Dank des eingebauten Beschleunigungssensors kann die Nokia Steel HR Ihre Schritte automatisch zählen und erkennen, wenn Sie laufen. Ihre Laufaktivität, die zurückgelegte Distanz und die verbrannten Kalorien werden auf Grundlage Ihrer Schritte und Ihrer persönlichen Daten (Alter, Größe und Gewicht) mit einem Algorithmus berechnet.

Meinen Fortschritt überwachen

Um zu prüfen, wie weit Sie schon gegangen sind, brauchen Sie nur einen Blick auf den Aktivitätszeiger werfen. An seiner Position können Sie erkennen, wie viel Prozent Ihres täglichen Schritteziels Sie bereits erreicht haben. Sobald Sie 100 % erreicht haben, vibriert Ihre Uhr, der Zeiger springt zurück auf 0 % und bewegt sich wieder in Richtung 100 %.

Um weitere Informationen zu erhalten (beispielsweise die exakte Anzahl an Schritten, die genaue zurückgelegte Distanz oder die von Ihnen verbrannten Kalorien), drücken Sie einfach den Knopf auf der rechten Seite. Daraufhin werden die Displays, die Sie auf Ihrer Nokia Steel HR ausgewählt haben, nacheinander angezeigt.

Wenn Sie es noch genauer wissen wollen, melden Sie sich einfach bei der Nokia Health Mate®-App an. Dort finden Sie viele Diagramme, in denen Sie Ihren Ergebnisverlauf und Ihren Fortschritt seit dem Zeitpunkt Ihrer ersten Nutzung ablesen können.

Mein Aktivitätsziel ändern

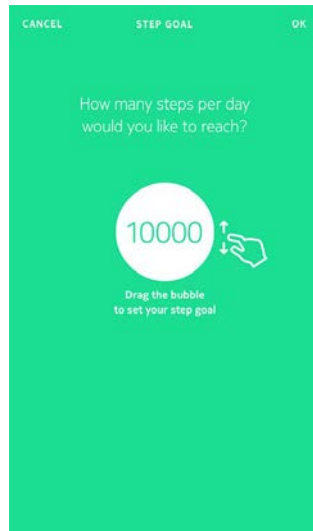
Mit dieser Funktion können Sie Ihr persönliches tägliches Schritteziel festlegen. Um Ihr tägliches Schritteziel zu ändern, gehen Sie folgendermaßen vor:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zum **Dashboard**.
3. Tippen Sie auf **Schritte**.
4. Tippen Sie oben im Bildschirm auf die drei Punkte.
5. Tippen Sie auf **Schritteziel**.



Hinweis: Sie können Ihr Schritteziel auch ändern, indem Sie in Ihrer Timeline ein Schritte-Widget auswählen und dann oben im Bildschirm auf die drei Punkte tippen. Oder Sie können zu **Profil > Ziele > Tägliches Schritteziel** gehen.

6. Tippen Sie auf das tägliche Schritteziel und verändern Sie es beliebig, indem Sie es nach oben oder unten schieben.



7. Tippen Sie auf **OK**.
8. Synchronisieren Sie Ihre Nokia Steel HR, indem Sie die Nokia Health Mate®-App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Fahren Sie dazu einfach mit Ihrem Finger von oben nach unten.

Mein Schwimmtraining überwachen

Mit Ihrer Nokia Steel HR können Sie auch Ihr Schwimmtraining überwachen. Dazu müssen Sie Ihre Nokia Steel HR einfach nur tragen, wenn Sie schwimmen gehen. Sie erkennt automatisch, dass Sie schwimmen, und zeichnet Ihr Schwimmtraining auf, ohne dass Sie sonst noch etwas dafür tun müssen.

Wenn Sie mit dem Schwimmtraining fertig sind, teilt Ihnen die Nokia Health Mate®-App mit, wie lange Sie trainiert und wie viele Kalorien Sie dabei verbrannt haben.

Meinen Schlaf überwachen

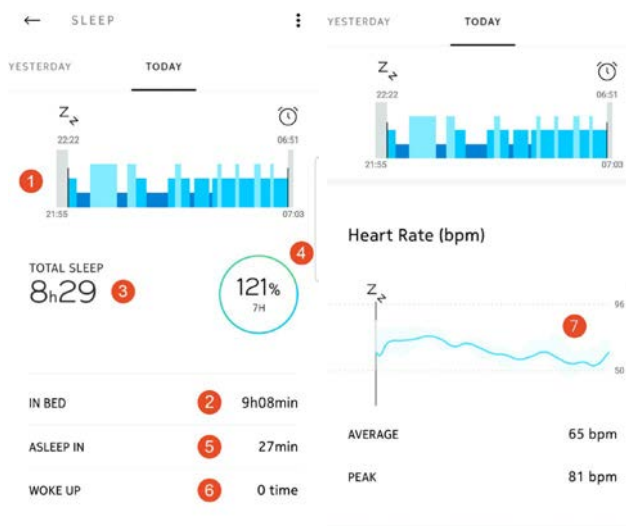
Überblick

Mit Ihrer Nokia Steel HR können Sie Ihren Schlaf überwachen, ohne dass Sie dafür etwas tun müssen. Tragen Sie Ihre Nokia Steel HR einfach, wenn Sie schlafen gehen – den Rest erledigt sie dann von selbst.

Legen Sie die Nokia Steel HR ab, bevor Sie zu Bett gehen, wenn Sie Ihren Schlaf nicht überwachen möchten.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die von Ihrer Nokia Steel HR aufgezeichneten Schlafdaten in der **Timeline** der Nokia Health Mate®-App abrufen.



(1) Detaillierte Darstellung Ihrer Nacht:

- Wachphase (grau)
- Leichtschlafphase (hellblau)
- Tiefschlafphase (dunkelblau)

(2) Zeit im Bett

(3) Gesamte Schlafzeit

(4) Prozentsatz des Schlafziels

(5) Einschlafzeit

(6) Anzahl der Male, die Sie aufgewacht sind

(7) Herzfrequenzkurve

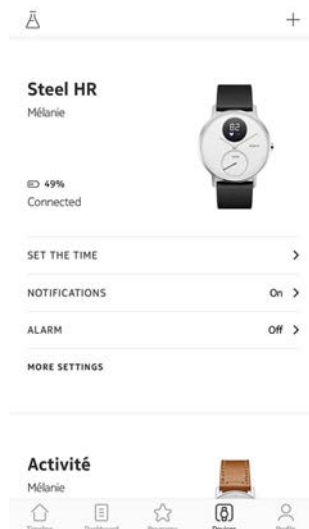
In der Nokia Health Mate®-App wird Ihr gesamter Verlauf gespeichert. Sie können also ganz einfach nachverfolgen, wie sich Ihre Schlafdaten entwickeln.

Wecker stellen

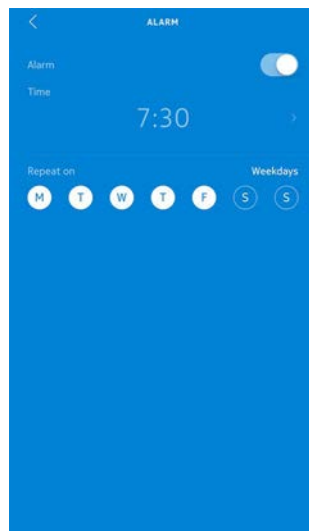
Den Wecker aktivieren

Um den Wecker einzustellen und zu aktivieren, führen Sie folgende Schritte aus:

1. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
2. Gehen Sie zu **Geräte**.
3. Wählen Sie **Wecker**.



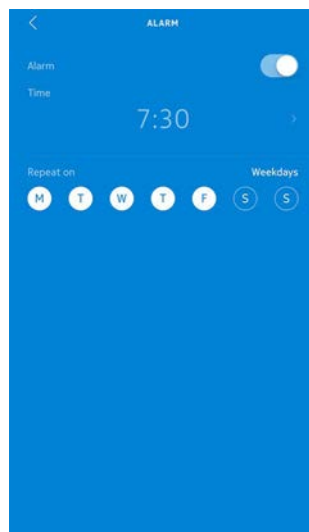
4. Platzieren Sie Ihre Nokia Steel HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
5. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um den Wecker zu aktivieren.



6. Tippen Sie auf die Weckzeit und schieben Sie sie nach oben oder unten, bis die gewünschte Zeit angezeigt wird.



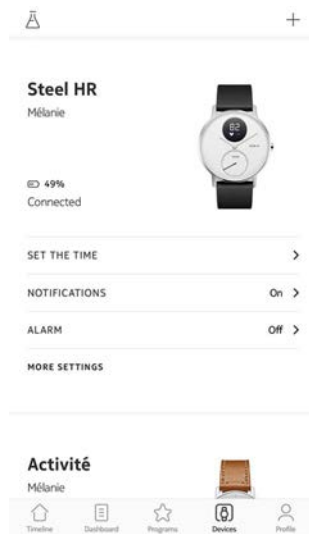
7. Wählen Sie bei Bedarf die Smart-Wecker-Funktion aus. Ihre Uhr ermittelt dann im vorgegebenen Zeitfenster den besten Zeitpunkt, um Sie möglichst sanft aufzuwecken.
8. Tippen Sie auf **OK**.
9. Tippen Sie auf **Wiederholen**, um die Tage einzustellen, an denen Sie geweckt werden möchten.



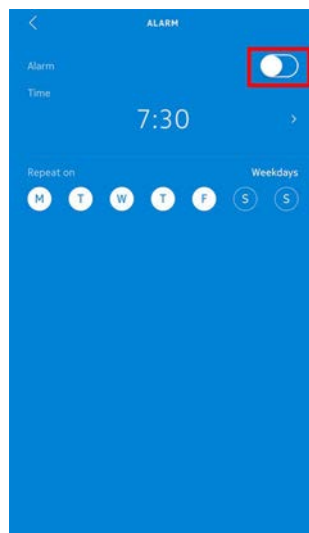
10. Zum Bestätigen tippen Sie auf die Schaltfläche „Zurück“.

Den Wecker deaktivieren

1. Gehen Sie in der Nokia Health Mate®-App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie auf **Wecker**.



3. Platzieren Sie Ihre Nokia Steel HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
4. Tippen Sie auf den **Wecker**-Schieberegler, um ihn zu deaktivieren.



5. Tippen Sie oben links im Bildschirm auf den Zurück-Pfeil.
Ihr Wecker ist nun deaktiviert.

Den Wecker ausschalten

Sie können den Wecker ganz einfach ausschalten, indem Sie auf den Knopf Ihrer Nokia Steel HR drücken. Die Änderungen treten unmittelbar ein (Ihre Armbanduhr vibriert nicht länger acht Mal, bevor sie von selbst stoppt).

Meine Herzfrequenz überwachen

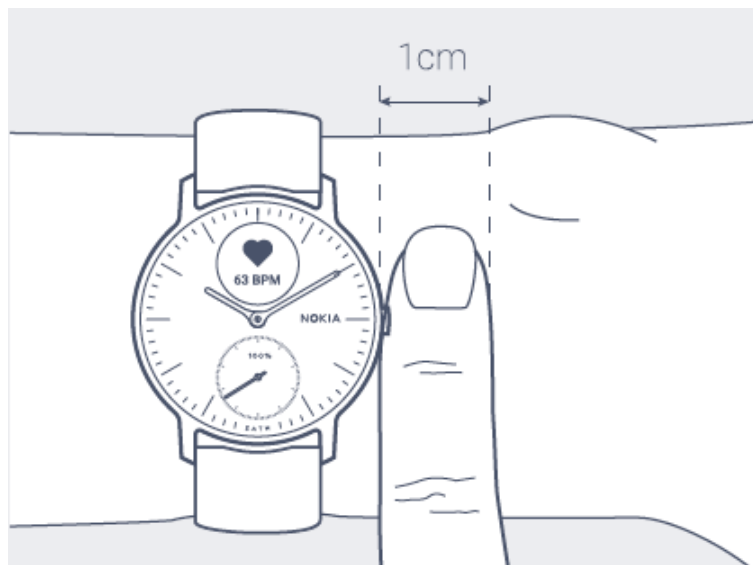
Überblick

Mit Ihrer Nokia Steel HR können Sie Ihre Herzfrequenz überwachen. Per Standardeinstellung wird Ihre Herzfrequenz alle zehn Minuten gemessen; so können Sie überwachen, wie sich Ihre Herzfrequenz über den Tag entwickelt.

Sie können aber auch den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung verwenden, der besonders beim Training von Interesse ist. In diesem Fall wird Ihre Herzfrequenz sekundlich gemessen. Bitte beachten Sie, dass im Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung eine Stoppuhr zugeschaltet werden kann, damit Sie genau wissen, wie lange Sie trainiert haben.

Meine Nokia Steel HR richtig tragen

Um sicherzustellen, dass Ihre Nokia Steel HR Ihre Herzfrequenz genau aufzeichnet, sollte das Armband der Nokia Steel HR angenehm eng um Ihr Handgelenk getragen werden und ca. einen Zentimeter unterhalb des Handgelenks sitzen.



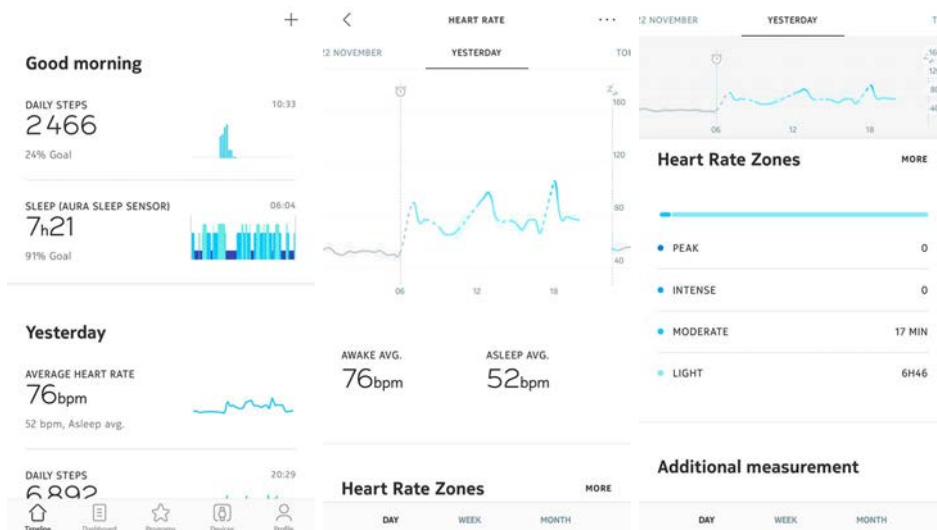
Meine Herzfrequenzdaten abrufen

Sie können Ihre zuletzt ermittelte Herzfrequenz direkt von Ihrer Nokia Steel HR ablesen. Drücken Sie dafür einfach auf den Knopf auf der Uhr und wählen Sie sich bis zum Herzfrequenz-Display durch.

Bitte beachten Sie, dass eine neue Messung ausgelöst wird, sobald Sie das Herzfrequenz-Display wählen.

Den gesamten Verlauf Ihrer Herzfrequenzmessungen können Sie in der Nokia Health Mate®-App einsehen.

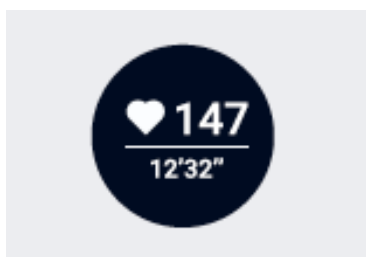
Wenn Sie Ihre Nokia Steel HR jeden Tag tragen, erhalten Sie in Ihrer **Timeline** eine Angabe der Durchschnittswerte. Hier können Sie Ihre durchschnittliche Herzfrequenz sowie die unterschiedlichen Herzfrequenzzonen im Tagesverlauf ablesen.



Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung aktivieren

Sie können den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung vor dem Training ganz leicht einschalten. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Drücken Sie ca. eine Sekunde lang auf den Knopf an Ihrer Nokia Steel HR, bis sie vibriert.
Der Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung ist nun aktiviert.



2. Wenn Sie den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung ausschalten möchten, drücken Sie den Knopf erneut, bis die Armbanduhr vibriert.

Bitte beachten Sie, dass auf Ihrer Nokia Steel HR lediglich das Herzfrequenz-Display angezeigt wird, wenn der Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung aktiviert ist.

Sich mit Freunden messen

Überblick

Ihre Nokia Steel HR und die Nokia Health Mate®-App können Ihnen helfen, motiviert zu bleiben, weil sie die soziale Komponente in Ihre Aktivitäten einbeziehen. Laden Sie zum Beispiel Freunde und Familienmitglieder zu Ihrer Rangliste ein und wetteifern Sie, wer jede Woche die meisten Schritte geht. Dabei ist es egal, ob die anderen auch ein Nokia®-Produkt besitzen. Alles, was sie brauchen, ist ein Smartphone mit der Nokia Health Mate®-App, denn die verfügt über einen eigenen Aktivitätstracker.

Die Tracking-Funktion steht allerdings nur dem Hauptnutzer des Kontos zur Verfügung.

Jemanden zur Rangliste einladen

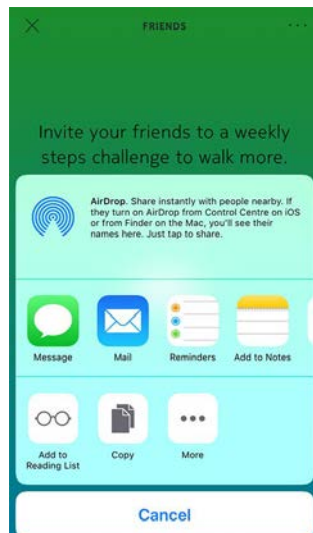
Sie können andere zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Gehen Sie in der Nokia Health Mate®-App zu **Wellness-Programme**.
2. Wählen Sie **Rangliste**.



3. Tippen Sie auf **Beitreten**.
4. Tippen Sie auf **Einladen**.
5. Wählen Sie aus, wie Sie Ihre Einladung verschicken möchten.

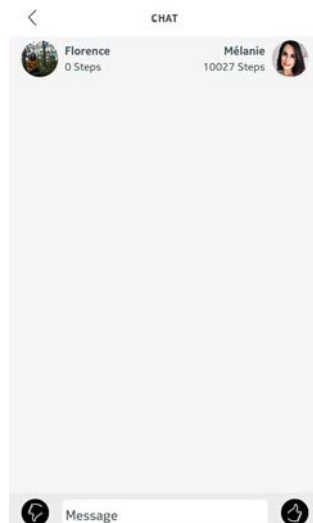
Das geht beispielsweise per SMS, E-Mail oder über die sozialen Medien.



Mit Leuten in meiner Rangliste interagieren

Sobald Ihre Freunde in Ihrer Rangliste erscheinen, können Sie mit ihnen interagieren, indem Sie den jeweiligen Namen antippen und eine der folgenden drei Aktionen auswählen:

- **Daumen nach oben**, um sie zu motivieren,
- **Daumen nach unten**, um zu sticheln,
- **Nachricht**, um einen Chat zu beginnen.



Diese soziale Komponente wird Sie motivieren, Ihre Aktivitäten zu messen und über Ihre Grenzen hinauszuwachsen.

Sich mit sich selbst messen

Badges

Mit der Nokia Health Mate®-App können Sie sich Badges verdienen, sozusagen virtuelle Belohnungen für Ihre Leistungen. Es gibt zwei Arten von Badges:

- Badges für Ihre Tagesleistung, die Sie jedes Mal bekommen, wenn Sie eine bestimmte

- Schrittezahl erreicht haben.
- Badges für die Sammelleistung, wenn Sie eine bestimmte Gesamtdistanz zurückgelegt haben.

Badges sind eine tolle Möglichkeit, um die Motivation aufrechtzuerhalten, denn Sie werden quasi für Ihre Mühe belohnt.

Insights

Nachdem Sie Ihre Nokia Steel HR einige Tage lang verwendet haben, analysiert die Nokia Health Mate®-App Ihre Aktivitäten und teilt Ihnen mit, an welchen Tagen Sie mehr oder weniger aktiv waren. Wenn Sie weniger aktiv sind als gewöhnlich, motivieren Sie die Insights zum Weitermachen, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Hinweis: Insights können nicht deaktiviert werden.

Meine Daten synchronisieren

Dank der automatischen Synchronisierung im Hintergrund müssen Sie normalerweise nichts tun, um Ihre Daten zu synchronisieren, solange Sie die Bluetooth-Funktion aktiviert haben. Die Hintergrund synchronisierung wird automatisch aktiviert, wenn:

- Sie seit der letzten Synchronisierung mehr als 1.000 Schritte gegangen sind.
- Sie Ihr tägliches Schritteziel erreicht haben.
- Die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.
- Sie in eine andere Zeitzone gereist sind oder von Winter- auf Sommerzeit oder umgekehrt gewechselt wird.

Sie können Ihre Daten aber auch manuell synchronisieren. Öffnen Sie dafür einfach die Nokia Health Mate®-App. Auf diese Weise werden die von Ihrer Nokia Steel HR aufgezeichneten Daten automatisch mit der App synchronisiert. Achten Sie darauf, dass sich Ihre Nokia Steel HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts befindet und dass die Bluetooth-Funktion Ihres Geräts aktiviert ist – sonst funktioniert die Synchronisierung nicht.



Ihre Nokia Steel HR verfügt über eine begrenzte Speicherkapazität. Achten Sie darauf, Ihre App regelmäßig zu öffnen, damit keine Daten verlorengehen.

Meine Nokia Steel HR trennen

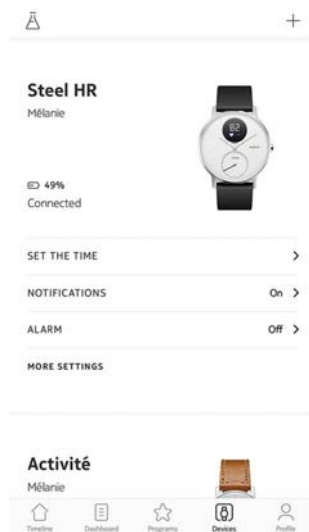
Wenn Sie Ihre Nokia Steel HR trennen, können Sie sie aus Ihrem Konto löschen. Sobald sie nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann sie einem anderen Konto oder dem Profil eines anderen Benutzers Ihres Kontos zugewiesen werden.



Durch die Trennung Ihrer Nokia Steel HR werden keine Daten aus der Nokia Health Mate®-App entfernt.

Um Ihre Nokia Steel HR zu trennen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

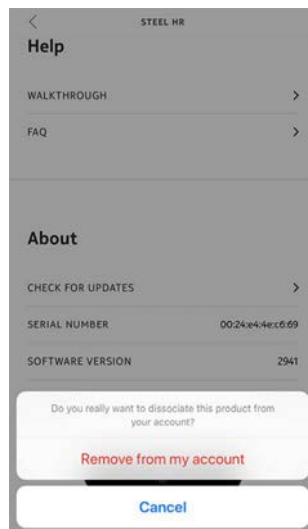
1. Drücken Sie ca. fünf bis sechs Sekunden lang auf den Knopf an Ihrer Nokia Steel HR.
2. Drücken Sie den Knopf dreimal, bis „Werkseinstellungen“ angezeigt wird.
3. Drücken Sie eine Sekunde lang auf den Knopf, bis „Zurücksetzen in fünf Clicks“ angezeigt wird.
4. Drücken Sie den Knopf fünfmal, um Ihre Armbanduhr erfolgreich zurückzusetzen.
5. Rufen Sie die Bluetooth-Einstellungen Ihres Geräts auf und „vergessen“ Sie Ihre Nokia Steel HR (nur für Nutzer von iOS).
6. Öffnen Sie die Nokia Health Mate®-App.
7. Gehen Sie zu **Geräte**.
8. Tippen Sie auf **Steel HR**.



9. Tippen Sie auf **Dieses Produkt trennen**.



10. Tippen Sie auf **Aus meinem Konto löschen**.



Meine Nokia Steel HR reinigen

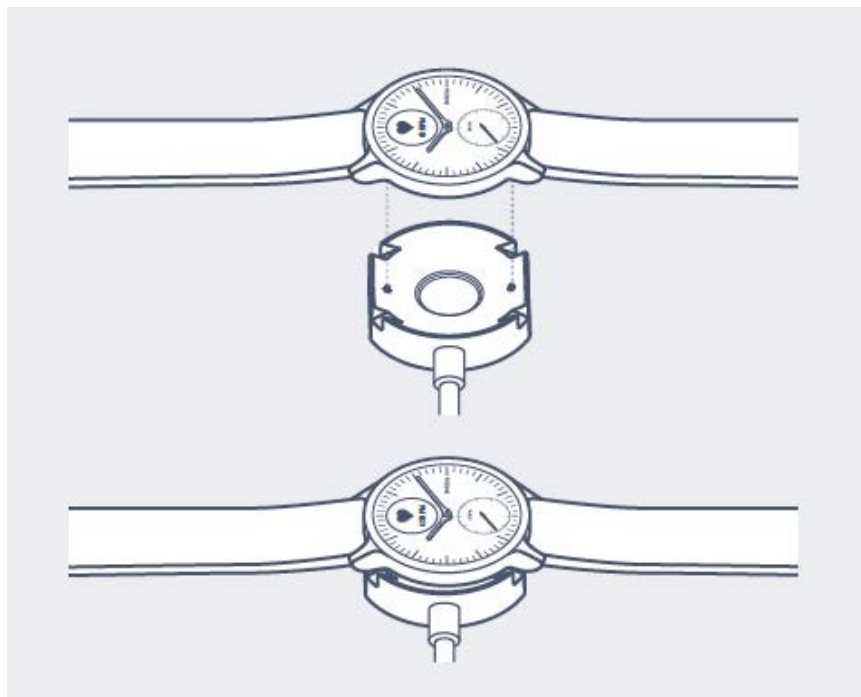
1. Reinigen Sie das Glas und Gehäuse Ihrer Nokia Steel HR mit einem fusselfreien, mit Wasser angefeuchteten Tuch.
2. Spülen Sie das Silikonarmband unter fließendem Wasser ab und reinigen Sie es gründlich mit hypoallergener Seife.
3. Trocknen Sie das Silikonarmband mit einem weichen Tuch.

Batterie aufladen

Ihre Nokia Steel HR kommt bis zu 25 Tage ohne Aufladen aus, je nachdem, wie häufig Sie den Herzfrequenz-Modus nutzen. Sollten Sie den Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung ständig nutzen (und nicht nur während des Trainings), entlädt sich die Batterie wesentlich schneller.

Um Ihre Nokia Steel HR aufzuladen, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Verbinden Sie das USB-Ende des Ladekabels mit einer Stromquelle.
2. Positionieren Sie das andere Kabelende auf der Rückseite Ihrer Nokia Steel HR; die Magnete müssen dabei aufeinander abgestimmt sein.
Sie können den Batteriestand auf dem Uhrendisplay ablesen, während die Batterie lädt.



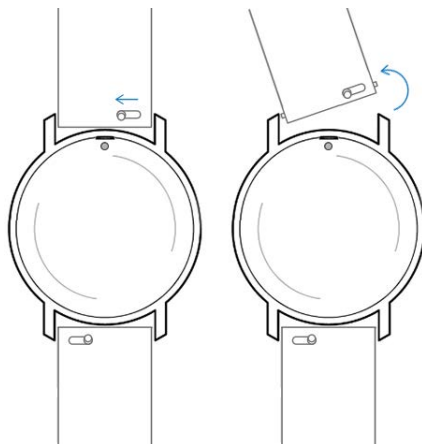
Bitte beachten Sie, dass Sie Ihre Nokia Steel HR im Stromsparmodus noch weitere 20 Tage nutzen können, sollten Sie die Uhr bei niedrigem Batteriestand nicht sofort aufladen. Allerdings können Sie im Stromsparmodus lediglich die Uhrzeit ablesen und Ihre Aktivitäten aufzeichnen. Sie müssen Ihre Nokia Steel HR aufladen, wenn Sie den Herzfrequenz-Modus verwenden möchten.

Armband auswechseln

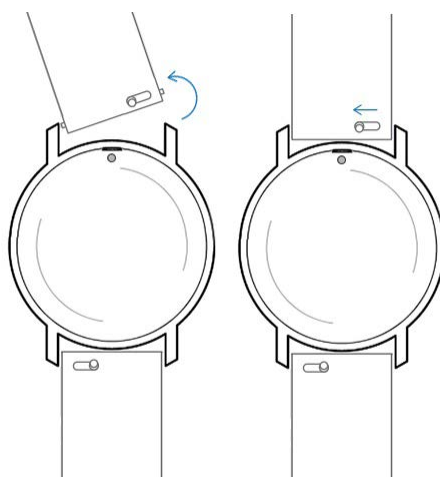
Dank der Befestigung mit Federstegen mit Schnellentriegelung können Sie das Armband Ihrer Nokia Steel HR im Handumdrehen vom Gehäuse entfernen. Beim 36-mm-Modell sind Armbänder mit einer Breite von 18 mm erforderlich, während Sie beim 40-mm-Modell Armbänder mit einer Breite von 20 mm verwenden sollten.

Um das Armband auszuwechseln, führen Sie bitte die folgenden Schritte aus:

1. Drehen Sie Ihre Nokia Steel HR um.
2. Finden Sie jeweils den Hebel an den beiden Federstegen.
3. Bewegen Sie den Hebel des ersten Federstegs nach links und entfernen Sie das Armband.



4. Setzen Sie ein Ende des Federstegs des neuen Armbands ein.
5. Positionieren Sie das Armband und ziehen Sie den Hebel währenddessen nach links.



6. Lassen Sie den Hebel los.

Das Armband ist jetzt fest an Ihrer Nokia Steel HR angebracht.

7. Führen Sie die oben genannten Schritte auch auf der anderen Seite durch.

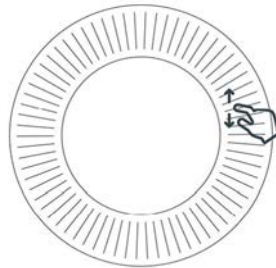
Uhrzeiger kalibrieren

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Zeit auf Ihrer Nokia Steel HR nicht korrekt angezeigt wird, müssen Sie gegebenenfalls die Zeiger neu kalibrieren. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Gehen Sie in der Nokia Health Mate®-App zu **Geräte**.
2. Tippen Sie auf Ihre Nokia Steel HR.
3. Tippen Sie auf **Uhrzeit einstellen**.
Stellen Sie sicher, dass Ihre Nokia Steel HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts platziert ist.
4. Wenn Sie dazu aufgefordert werden, fahren Sie mit Ihrem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Minutenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

CANCEL

Align the minute hand to zero

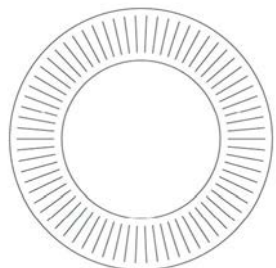


NEXT

5. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Stundenzeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.

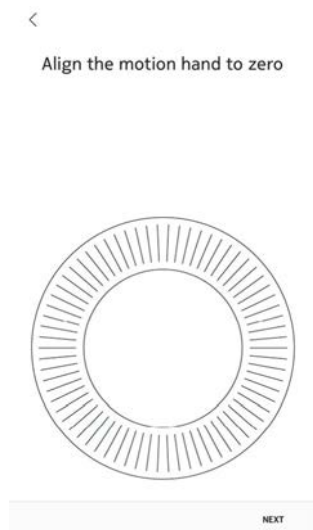
<

Align the hour hand to twelve



NEXT

6. Fahren Sie mit dem Finger über das in der App angezeigte Rad, bis der Aktivitätszeiger auf 0 steht. Tippen Sie auf **Weiter**.
Bitte beachten Sie, dass sich der Aktivitätszeiger lediglich in eine Richtung bewegt.



7. Tippen Sie auf **Fertig**.
Ihre Nokia Steel HR ist jetzt richtig kalibriert. Die Zeiger haben sich bewegt und zeigen die korrekte Zeit an.

Firmware-Version aktualisieren

Wir aktualisieren regelmäßig die Firmware-Versionen, damit Sie von den neuesten Funktionen unserer Produkte profitieren können. Sobald eine neue Firmware-Version zur Verfügung steht, fordert Sie die Nokia Health Mate®-App in der Regel über Ihre **Timeline** auf, sie zu installieren.

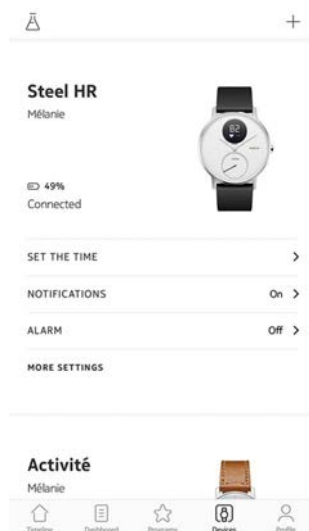


Bitte synchronisieren Sie Ihre Nokia Steel HR, bevor Sie die Firmware-Version aktualisieren. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.

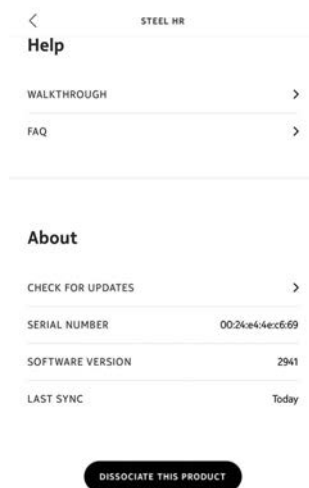
Sie können jedoch auch manuell überprüfen, ob neue Updates zur Verfügung stehen, und diese installieren, wann Sie wollen. Dafür befolgen Sie bitte die folgenden Schritte:

1. Gehen Sie in der Nokia Health Mate®-App zu **Geräte**.

2. Tippen Sie auf Ihre Nokia Steel HR.



3. Tippen Sie auf **Nach Updates suchen**.



4. Platzieren Sie Ihre Nokia Steel HR in unmittelbarer Nähe Ihres Mobilgeräts.
Wenn Ihre Nokia Steel HR nicht aktualisiert ist, fordert die Nokia Health Mate®-App Sie dazu auf, eine neue Firmware-Version zu installieren.

5. Tippen Sie auf **Aktualisieren**.

6. Wenn die Aktualisierung abgeschlossen ist, tippen Sie auf **Schließen**.

Hinweis: Sie können die aktuelle Firmware-Version Ihrer Nokia Steel HR über **Geräte** > **Steel HR** prüfen.

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Diese Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne vorherige Erlaubnis von Nokia® sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung nur zum privaten Gebrauch ausdrucken.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Nokia Health unter: <http://nokia.ly/HealthSupport>.

Impressum



Infolge der Nutzung Ihrer Nokia Steel HR stimmen Sie ausdrücklich unseren Nokia® Allgemeinen Geschäftsbedingungen zu, die Sie auf unserer Website einsehen können.

Dieses Produkt ist kein Medizingerät und sollte nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

	Persönliche Daten sind Daten, über die Sie direkt identifiziert werden können.
	Körpermetrik-Daten sind Daten, die sich auf präzise Messungen Ihrer Körpermerkmale und Ihrer körperlichen Aktivität beziehen.
	Aktivitätsdaten sind Daten, die sich auf die Messung Ihrer körperlichen/sportlichen Aktivitäten beziehen.
	Cookies, ein technischer Aspekt , sind Daten, über die Sie nicht direkt identifiziert werden können. Sie ermöglichen es Ihnen, unsere Produkte und Leistungen zu nutzen, und geben uns die Möglichkeit, Ihr Benutzererlebnis zu verbessern.

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinien auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Nokia®-Konto ein sicheres Passwort aus, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein Passwort mit mindestens acht Zeichen, das außerdem Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und Sonderzeichen beinhaltet.
- Wir empfehlen Ihnen, den Zugang zur Nokia Health Mate®-App mit einem zusätzlichen Passwort und/oder Ihrer Touch ID zu sichern. Gehen Sie dazu in der App auf **Einstellungen** und aktivieren Sie die Funktion **Touch ID und Passwort** (nur für Nutzer

- von iOS).
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig auf Ihren Privatcomputer zu exportieren und dort lokal zu speichern. Klicken Sie dazu in der Nokia Health Mate® [Web-Dashboard](#) auf Ihr **Profilbild** > **Einstellungen** > **Benutzereinstellungen** > **Meine Daten herunterladen**.

Sicherheitshinweise

Nutzung und Aufbewahrung

- Verwenden Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen -10 °C und 45 °C.
- Das Produkt sollte an einem sauberen, trockenen Ort bei Temperaturen zwischen -20 °C und 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht benutzt wird.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie jede Art von Schock, egal ob physisch, thermisch oder anderer Natur. Ein solcher Schock könnte die internen und externen Komponenten Ihrer Uhr beschädigen.
- Halten Sie das Glas und das Gehäuse Ihrer Nokia Steel HR von spitzen und harten Gegenständen fern, um Kratzern vorzubeugen.
- Bewahren Sie Ihre Nokia Steel HR und alles Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf – es besteht Erstickungsgefahr durch Kleinteile.

Herzfrequenz messen

- Die Durchblutung der Haut, also die Menge an Blut, die durch die Haut hindurch fließt, variiert von Person zu Person und je nach Umgebung. Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass die Nokia Steel HR keine präzise Herzfrequenzmessung liefern kann.
- Die Technologie, die in der Nokia Steel HR zum Einsatz kommt, basiert auf dem Licht, das von Ihrer Haut und Ihrem Blut absorbiert wird. Jegliche dauerhafte oder vorübergehende Veränderung Ihrer Haut, wie etwa Tattoos, Schweiß oder sogar Haare am Handgelenk, kann die Messungen beeinflussen.
- Umgebungsfaktoren können die Fähigkeit der Nokia Steel HR, eine präzise Messung durchzuführen, beeinflussen. So kann beispielsweise Wasser die Streuung des Lichts behindern oder verändern und kaltes Wetter kann einen Einfluss auf die Durchblutung der Haut haben.
- Damit die Nokia Steel HR eine Messung der Herzfrequenz liefern kann, darf sie nicht hin- und herrutschen. Aktivitäten, bei denen es zu einer Krafteinwirkung auf das Handgelenk kommt, wie etwa Boxen oder Volleyball, können eine präzise Herzfrequenzmessung mit der Nokia Steel HR verhindern.

Wasserdichtigkeit

- Ihre Nokia Steel HR hält einem Wasserdruck stand, der etwa einer Tiefe von 50 m entspricht. Sie können das Gerät also beim Geschirrspülen, Planschen oder Schwimmen tragen. Zum Tauchen oder Schnorcheln ist es allerdings nicht geeignet.

- Drücken Sie unter Wasser auf keinen Fall auf den Knopf an Ihrer Armbanduhr.
- Vermeiden Sie den übermäßigen Kontakt mit Salzwasser. Spülen Sie Ihre Uhr mit Süßwasser ab, nachdem Sie damit im Salzwasser schwimmen waren.
- Vermeiden Sie den Kontakt mit Chemikalien und chemischen Produkten wie Lösungsmitteln, Waschmitteln, Parfüm oder Kosmetika. Diese können das Armband oder Gehäuse Ihrer Uhr beschädigen.
- Vermeiden Sie extreme Umgebungen (z. B. Saunas oder Dampfbäder).

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie nicht, Ihre Nokia Steel HR selbst zu reparieren oder zu modifizieren. Reparatur- und Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben sind, sollten von technischem Fachpersonal durchgeführt werden.
- Extrem hohe oder niedrige Temperaturen können die Lebenszeit der Batterie verkürzen.
- Die Wasserdichtigkeit der Uhr kann auch von Materialalterung beeinträchtigt werden. Wir können die Wasserdichtigkeit daher nicht auf unbegrenzte Zeit garantieren.

Nokia Steel HR (36 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Durchmesser: 36,3 mm
- Dicke: 13 mm
- Gewicht: 39 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 200 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

Nokia Steel HR (40 mm)

- Edelstahlgehäuse
- Mineralglas
- Durchmesser: 39,5 mm
- Dicke: 13 mm
- Gewicht: 49 g
- Armbänder: Für Handgelenke mit bis zu 230 mm Umfang
- Wasserdicht bis zu 50 m Tiefe

Display

- Analoges Zifferblatt, auf dem Stunden und Minuten angezeigt werden
- Darunter separate Anzeige des erreichten Prozentanteils des täglichen Schritteziels
- OLED-Display mit zusätzlichen Informationen

Messungen und Funktionen:

- Schritte (Distanz und Kalorien)
- Laufen (Distanz und Kalorien)
- Schwimmen (Dauer und Kalorien)
- Herzfrequenz
- Schlaf
- Stille Weckfunktion
- Stoppuhr

Batterie

- Bis zu vier Tage im Modus zur ununterbrochenen Herzfrequenzmessung
- Bis zu 25 Tage im normalen Modus
- Zusätzliche 20 Tage im Stromsparmmodus

Sensoren

- Bewegungssensoren für Tag und Nacht
- Hochpräziser MEMS Drei-Achsen-Beschleunigungssensor
- Niedriger Energieverbrauch

Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth Low Energy (bereit für Bluetooth Smart)

Kompatible Geräte

- iPhone 4s und neuer
- iPod Touch 5. Generation und neuer
- iPad 3. Generation und neuer
- Android-Geräte mit BLE (Bluetooth Low Energy) Kompatibilität

Die Nokia Steel HR kann nicht auf einem PC eingerichtet werden.

Kompatible Betriebssysteme

- iOS 8.0 und höher
- Android 6.0 und höher

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
Oktober 2016	v1.0	Erstveröffentlichung
Januar 2017	Version 2.0	Aktualisierung von: "Meine Aktivitäten überwachen" auf Seite 24
November 2017	Version 3.0	Nokia – Grafische Darstellung



Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Display kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Nokia® Begrenzte Garantie von zwei (2) Jahre – Nokia Steel HR

Nokia Technologies (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (nachfolgend „Nokia®“ genannt) gewährt eine Garantie auf das Gerät der Marke Nokia® (nachfolgend „Nokia Steel HR“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Nokia® veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb ZWEI (2) JAHRE ab dem Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Nokia® veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb der Nokia Steel HR. Nokia® übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung der Nokia Steel HR ergeben.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf:

- normalen Verschleiß und Abnutzung, wie zum Beispiel Veränderungen von Farbe oder Beschaffenheit des Armbands, Gebrauchsspuren am Uhrenglas oder das Abblättern der Gehäusebeschichtung.
- jegliche Beschädigung der Uhr und ihrer Bestandteile, die auf ihre falsche oder missbräuchliche Verwendung, ihre Vernachlässigung oder eine mangelnde Pflege sowie auf Unfallschäden (wie Dellen) zurückzuführen ist.
- indirekte Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FFCC ID: XNAHWA03

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Bestimmungen und entspricht den lizenzfreien RSS-Standards von Industry Canada.

Der Betrieb unterliegt folgenden beiden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen. Dieses Gerät
- (2) muss eingehende Interferenzen aufnehmen können, einschließlich der Interferenzen, die gegebenenfalls den normalen Betrieb beeinträchtigen.

Durch Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät ohne ausdrückliche Genehmigung von Nokia® wird das Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen gegebenenfalls ungültig gemacht.

Informationen mit Bezug auf funkfrequente Strahlenbelastung:

Die ausgestrahlten Funksignale liegen weit unter den FCC-Grenzwerten für Hochfrequenzwellen. Nichtsdestotrotz sollte während des normalen Gebrauchs möglichst wenig Kontakt mit dem menschlichen Körper bestehen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Richtlinie.

Eine Kopie der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter <https://health.nokia.com/fr/en/compliance>.