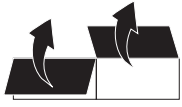
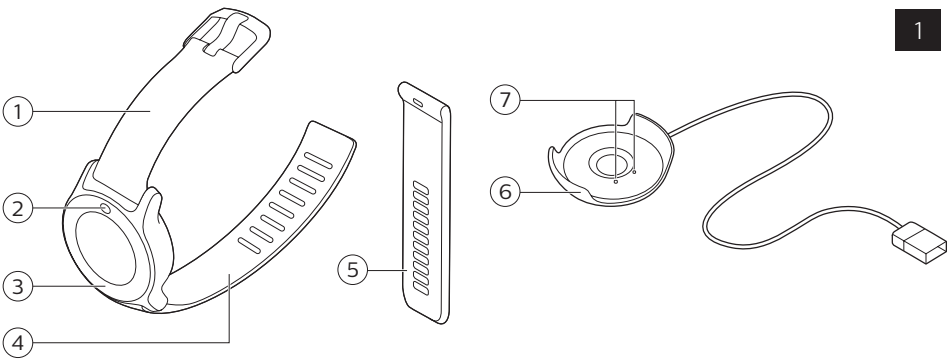
DL879X



NL Gebruiksaanwijzing 3

PHILIPS




1
1
2
3
4
5
6
7

Inhoud

Introductie 7

Beoogd gebruik 8
Werkingsprincipe 9

Algemene beschrijving 10

Belangrijke veiligheidsinformatie 11
Contra-indicaties 11
Reacties 12
Waarschuwing 13
Let op 18
ALGEMENE AANBEVELINGEN 19
Naleving van normen 21

Klaarmaken voor gebruik 21

Opladen 22
Batterijaanduidingen 23
De Philips health watch koppelen en personaliseren 24
Persoonlijke gezondheidsgegevens synchroniseren en opslaan in de app 27
De health watch dragen 29
Het bandje vervangen 31
Gebruikersinterface 32
Pictogrammen van de gebruikersinterface 32
Hoofdmenu 36
Menu met snelkoppelingen 37
Het scherm vergrendelen en ontgrendelen 40
Hartslag 41
Hartslagzones 45

Slaap 47
Voedselinname 48
Activiteit 49
Wekker, stopwatch en timer 52
Instellingen 54
Schoonmaken en opbergen 56
Accessoires bestellen 57
Recyclen 58
De oplaadbare batterij verwijderen 59
Garantie en ondersteuning 60
Problemen oplossen 60

Informatie over naleving van richtlijnen 72
Elektromagnetische emissie en immuniteit 72
EMC-richtlijnen 72
Verklaring inzake elektromagnetische immuniteit 75
Verklaring inzake elektromagnetische immuniteit 79
Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving 80
Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en het medische apparaat 82
Handelsmerken 85
BlueTooth-woordmerk 85
App Store en iPhone 85
Google Play en Android 85
Uitleg van symbolen 86
Specificaties 91

Introductie

Gefeliciteerd met uw aankoop en welkom bij Philips! Registreer uw product op **www.philips.com/welcome** om optimaal gebruik te kunnen maken van de door Philips geboden ondersteuning.

Met de Philips health watch kun je continu je activiteit, calorieverbranding, slaapgewoonten, hartslag en andere belangrijke indicatoren van de conditie van hart en bloedvaten bijhouden, waardoor je een gezonder leven kunt leiden. Het horloge kan draadloos verbinding maken met een smartphone. Het scherm is altijd aan en de batterij gaat maximaal vier dagen mee, dus je kunt het horloge dag en nacht dragen. Met de Philips HealthSuite health app kun je je statistieken bijhouden en persoonlijk advies krijgen.

Beoogd gebruik

Het medische doel van dit apparaat is het meten en bijhouden van de vitale parameters hartslag en beweging, en het hiervan afleiden van de hartslag in rust en het energieverbruik voor volwassenen met een verhoogd risico op chronische ziekten die verband houden met een ongezonde levenswijze, met name hart- en vaatziekten en diabetes type 2. De gemeten parameters worden geanalyseerd om de fysiologische toestand van de drager van het apparaat en het niveau van zijn of haar dagelijkse lichaamsbeweging te beoordelen. Voor mensen met een verhoogd risico op chronische ziekten die verband houden met een ongezonde levenswijze of patiënten die reeds aan een aandoening lijden, kan de voortdurende bewaking van deze parameters inzicht geven in wijzigingen in de hartslag en de dagelijkse hoeveelheid lichaamsbeweging.

Het niet-medische doel van dit apparaat is het meten van de volgende indicatoren,

ten behoeve van de gezondheid: aantal stappen, herstelhartslag, ademhalingsfrequentie in rust en slaappatronen, ten behoeve van de volgende apparaatfuncties: automatische herkenning van activiteit (fietsen, hardlopen, wandelen), aanduiding van de hartslagzone, een schatting van het maximale zuurstofopnamevermogen (VO2max) en waarschuwingen voor zitgedrag.

Werkingsprincipe

De Philips health watch wordt om de pols gedragen en is bedoeld voor thuisgebruik, binnen en buiten, dag en nacht. Het apparaat meet beweging met behulp van een drieassige snelheidsmeter en gebruikt groene LED's en een fotodiode om een fotoplethysmografie (PPG) te maken. De uitvoergegevens van de snelheidsmeter en het PPG-signaal worden geanalyseerd om de hartslag, het type activiteit en het aantal stappen te meten, en dienen als basis voor een schatting van het energieverbruik en andere parameters.

Algemene beschrijving

Op de uitvouwpagina van deze gebruiksaanwijzing vindt u een overzichtelijke afbeelding van de Philips health watch.

1 Polsband met gesp
2 Menuknop
3 Aanraakring
4 Polsband, maat M/L
5 Polsband, maat S/M
6 USB-oplader
7 Oplaadpinnen

Belangrijke veiligheidsinformatie

Lees deze belangrijke informatie zorgvuldig door voordat u het apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze informatie om deze indien nodig later te kunnen raadplegen.

Contra-indicaties

Gebruik het apparaat niet in de volgende situatie:



- Als je huidproblemen in het polsgebied hebt, waaronder (brand)wondjes en pijnlijke plekken. Gebruik van het apparaat kan deze klachten verergeren of genezing ervan in de weg staan.

Reacties

Het dragen van een apparaat dat gedurende langere tijd in contact is met de huid, kan nadelige reacties tot gevolg hebben. Mogelijke reacties zijn:

- Reacties van de huid op druk of wrijving van het apparaat tegen de huid
- Reacties van de huid op vuil of vocht dat zich ophoopt tussen het apparaat en de huid
- Allergische reacties op de gebruikte materialen: roestvrij staal, gewoon plastic of thermoplastisch polyurethaan (TPU)

Als dergelijke reacties optreden, doe je het horloge af en gebruik je het een paar dagen niet om de huid tot rust te laten komen. Lees voordat je het horloge weer omdoet de instructies in het hoofdstuk ‘De health watch dragen’.

Als je last blijft houden, neem dan contact op met je arts en met de klantenservice van Philips.

Waarschuwing



- Gebruik voor het **opladen** uitsluitend een dubbelgeïsoleerde USB-adapter (IEC 60950-1, klasse II) of USB-poort.
  Controleer of de USB-adapter is voorzien van het symbool voor dubbele isolatie. ⧈. Als je geen dubbelgeïsoleerde USB-adapter (IEC 60950-1, klasse II) gebruikt, kan de werking van de USB-adapter worden verstoord, wat tot letsel kan leiden.
- Vraag je arts voordat je aan een sportregime begint of je **hartklachten,** nierfalen en/ of diabetes mellitus type 1 of 2 hebt.
- Raadpleeg bij een van de volgende **tekenen of symptomen** je arts voordat je begint of verdergaat met sporten:
  - duizeligheid, misselijkheid of flauwte;
  - overdreven vermoeidheid bij normale activiteiten;

- pijn in je borst, nek, kaak of armen;
- het gevoel dat je hart te snel of te hard klopt;
- kortademigheid tijdens rust/matige inspanning, wanneer je plat ligt of ‘s nachts;
- een bekende hartruis en
- gezwollen enkels.

Als je sport terwijl je een van deze symptomen ervaart, kan het risico op hartproblemen toenemen.

- **Het is belangrijk om altijd in de eerste plaats naar je lichaam te luisteren en niet alleen op de metingen van het horloge te vertrouwen.**
- Raadpleeg je arts als je medicijnen **slikt** die de maximale hartslag verlagen (bijv. medicijnen tegen hoge bloeddruk). Vraag je arts in welke hartslagzone je hartslag moet liggen.

- Als je **hartproblemen** hebt of herstellende bent van een hartaanval of hartoperatie, overleg dan met een gekwalificeerde zorgverlener over het soort oefeningen dat je kunt doen en wat daarbij je doelhartslag moet zijn. Sporten met een te hoge hartslag kan gezondheidsproblemen veroorzaken, zoals tijdelijke pijn op de borst, overbelasting van het hart of uitputting.
- Deel het apparaat niet met anderen. De Philips health watch is uitsluitend bedoeld **voor persoonlijk gebruik**. Het horloge meet een aantal gezondheidsindicatoren. Deze worden continu bijgewerkt en zijn afgestemd op jouw situatie. Als het horloge door verschillende personen wordt gebruikt, leidt dat tot onnauwkeurige meetresultaten.
- **Voer geen aanpassingen uit aan** dit apparaat. Dit kan leiden tot gevaarlijke situaties. Controleer of het apparaat naar behoren functioneert voordat je het gebruikt.
- Gebruik alleen de **oplader en afneembare onderdelen** die zijn goedgekeurd door de fabrikant. Het gebruik van onderdelen of accessoires van derden kan leiden tot letsel of beschadiging van het apparaat.

- Volg de onderstaande instructies om het risico op huidirritatie te verkleinen:
  - Reinig **het apparaat en de huid onder het apparaat regelmatig en na elke sportsessie. Doe het horloge af en toe af om je huid te laten rusten.**
  - Maak het apparaat altijd **droog** als het nat is geworden.
  - Zorg dat het band niet te strak zit en prettig aanvoelt.
  - Volg de instructies in het hoofdstuk 'De health watch dragen'.
- Houd het apparaat **buiten het bereik van baby's, kinderen en huisdieren,** aangezien het inhaleren of doorslikken van kleine onderdelen gevaarlijk of zelfs dodelijk kan zijn.
- Houd het apparaat uit de buurt van vuur en warmtebronnen. De **ingebouwde batterijen** kunnen oververhit raken en daardoor exploderen of gaan lekken, wat tot brand of explosies kan leiden.

- Volg tijdens **zwangerschap** altijd het advies van je arts met betrekking tot je gewicht, het type training, de frequentie, duur en intensiteit van je training, en rustperiodes. Houd er rekening mee dat de hartslagzone-indicator niet van toepassing is als je zwanger bent. Werk regelmatig je gewicht bij in de app. Als je dat niet doet, kan dat leiden tot onjuiste schattingen van je energieverbruik (verbrande calorieën).
- **Slaapalgoritmen** kunnen niet worden gebruikt voor de diagnose of behandeling van slaapproblemen. Deze algoritmen zijn niet goedgekeurd voor mensen met een slaapstoornis.

Let op



- Gebruik het apparaat niet in de buurt van apparatuur met **sterke elektrische of magnetische velden,** zoals magneten, radiozenders en magnetrons. Dit kan tot onjuiste metingen leiden.
- Gebruik dit apparaat in de juiste **omgevingscondities**, zoals in deze gebruiksaanwijzing staat beschreven. Zo voorkomt u negatieve gevolgen voor de prestaties en de levensduur van het apparaat, en voor de meetresultaten.
- Neem bij **problemen met de instelling, het onderhoud of het gebruik van het apparaat**, of bij defecten, contact op met de klantenservice van Philips of ga naar **www.philips.com/support.**
- Als je twijfelt aan de **nauwkeurigheid van de meetresultaten** van het horloge, staak dan het gebruik van het horloge en lees het hoofdstuk 'Problemen oplossen'. Als je daar geen oplossing vindt, neem dan contact op met de klantenservice van Philips of

ga naar www.philips.com/support. Voor een nauwkeurige meting zijn de volgende drie factoren van belang: plaatsing van de sensor in direct contact met de huid, doorlaatbaarheid van de huid voor licht en toereikende bloedcirculatie door de huid. Onder bepaalde omstandigheden is een nauwkeurige optische hartslagmeting niet mogelijk is.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

- Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door en volg altijd de instructies.
- Gebruik dit horloge niet voor andere doeleinden dan waarvoor het is bedoeld.
- Controleer of het apparaat naar behoren functioneert voordat je het gebruikt.
- Draag het horloge niet in bad of tijdens het douchen, zwemmen of duiken, aangezien het apparaat hierdoor beschadigd kan raken. Het apparaat is waterbestendig en bestand tegen regen en zweet.

- Voor een betere conditie is het belangrijk om met de juiste intensiteit te sporten. De algemene aanbeveling voor lichamelijke inspanning is 150 minuten matige activiteit per week. Dit kan worden opgesplitst in delen van ten minste 10 minuten. Daarnaast is het belangrijk te onthouden dat als je de aanbevolen hoeveelheid beweging niet haalt, je beter minder kunt bewegen (bijv. 90 minuten per week) dan helemaal niet.
- Volg de onderstaande aanbevelingen om de kans op blessures te verkleinen:
  - Draag de juiste kleding en beschermende uitrusting.
  - Zorg altijd voor een goede opwarming en cooling-down.
  - Bouw het niveau van je activiteiten langzaam op; ga uit van 2-3 maanden om de duur en de intensiteit van de oefeningen geleidelijk op te voeren. Als je niet veel beweegt, kun je om te beginnen regelmatig een stevige wandeling maken.
  - Vermijd intense tot maximale activiteit als je niet veel beweegt of er niet aan gewend bent.

Naleving van normen

- Dit apparaat voldoet aan alle normen en voorschriften met betrekking tot blootstelling aan elektromagnetische velden.
- Dit is een medisch hulpmiddel van klasse IIa. Het voldoet aan de normen van Richtlijn 93/42/EEG en 2007/47/EG voor medische hulpmiddelen.

Klaarmaken voor gebruik

Laad het apparaat op voordat je het voor het eerst gebruikt. Een mobiel apparaat waarop de Philips HealthSuite health app is geïnstalleerd moet compatibel zijn met de Philips health watch. Het is niet mogelijk om apps van derden te gebruiken. Zie de volgende hoofdstukken voor meer uitleg over het instellen van je account.

Opmerking: Het horloge heeft geen aan-uitknop. Het apparaat wordt geactiveerd wanneer het is opgeladen en is altijd aan, tenzij de batterij leeg is.

Opladen

Het apparaat heeft een ingebouwde oplaadbare batterij. Gebruik de meegeleverde oplader om de batterij op te laden. Gebruik voor het opladen uitsluitend een dubbelgeïsoleerde USB-adapter (IEC60950-1, klasse II).
Controleer of de adapter of het apparaat met de USB-poort is voorzien van het symbool voor dubbele isolatie ⧈ .

Wanneer de batterij leeg is, duurt het ongeveer 90 minuten om deze volledig op te laden.

1 Plaats het apparaat in de oplader.

Opmerking: Controleer of de oplaadpennen van de oplader op één lijn staan met de contactpunten van het horloge.

2 Steek de USB-kabel in de USB-poort van een compatibele oplader, zoals een computer of een adapter. Het horloge trilt even wanneer het opladen begint.

3 Wanneer de batterij volledig is opgeladen, wordt het laadsymbool weergegeven met de aanduiding '100%'.

Tip: Laad je apparaat op tijdens het eten of op een ander moment wanneer je niet actief bent.

Batterijaanduidingen

Batterijpictogram	Betekenis
 77%	De batterij wordt opgeladen.
	De batterij is bijna leeg en moet worden opgeladen.

Wanneer de batterij de eerste keer goed en volledig is opgeladen, gaat deze circa vier dagen mee. Wanneer de batterij bijna op is en opgeladen moet worden, verschijnt het batterijpictogram op het klokscherm. Wanneer de batterij leeg is, gaat het scherm uit en worden er geen meetgegevens meer opgeslagen.

Opmerking: Tik in het klokscherm links of rechts van de aanraakring om de batterijstatus weer te geven.

De Philips health watch koppelen en personaliseren

Het apparaat is uitgerust met Bluetooth® Smart. Je kunt je persoonlijke gezondheidsgegevens synchroniseren met iOS®- en Android™-smartphones en -tablets die zijn uitgerust met draadloze Bluetooth Smart-technologie. Download de Philips HealthSuite health app via de App Store of Google Play. Gebruik de zoekterm 'Philips HealthSuite health'. De app is beschikbaar voor de besturingssystemen iOS® 8.0+ en Android™ 4.4.2+.

Voor nauwkeurige metingen is het heel belangrijk dat je de juiste profielgegevens opgeeft in de app.

1 Plaats de health watch in de oplader en laad het apparaat op.
2 Download de Philips HealthSuite health app op je mobiele apparaat.
3 Open de app en volg de stappen in de installatiewizard om een gebruikersprofiel te maken. Selecteer de health watch in de lijst met apparaten op de pagina 'Een apparaat toevoegen'.
4 Tik op het pictogram '>' op het horloge om de koppelmodus in te schakelen.
5 Wanneer verbinding is gemaakt via Bluetooth Smart, geeft de app een pop-up weer met de vraag of je wilt koppelen.
6 Zorg dat de app is geopend en Bluetooth is ingeschakeld tijdens het koppelproces.

- Het mobiele apparaat en de health watch moeten zich binnen synchronisatieafstand (niet meer dan 2 meter van elkaar, in dezelfde ruimte) van elkaar bevinden.
- Sluit de app niet en schakel Bluetooth niet uit tijdens het koppelproces.

Wanneer de health watch aan je mobiele apparaat is gekoppeld, wordt de firmware van het horloge bijgewerkt met de lokale taal-, tijd- en profielinstellingen en met de nieuwste functies. Het apparaat kan je persoonlijke gezondheidsgegevens nu automatisch synchroniseren naar je mobiele apparaat via Bluetooth Smart.

Je hoeft je health watch maar één keer aan je mobiele apparaat te koppelen, tenzij je het aan een andere smartphone wilt koppelen.

Als er al een ander gezondheidsapparaat van Philips aan het apparaat is gekoppeld, kun je via de instellingen van de app een nieuw apparaat toevoegen.

Tip: Als de koppeling is verbroken en je het apparaat weer aan dezelfde telefoon wilt koppelen, ga je naar het hoofdstuk ‘Problemen oplossen‘ voor meer informatie.

Persoonlijke gezondheidsgegevens synchroniseren en opslaan in de app

Je persoonlijke gezondheidsgegevens worden opgeslagen in het cloudplatform van Philips en weergegeven in de Philips HealthSuite health app. Je persoonlijke gezondheidsgegevens kunnen alleen worden gesynchroniseerd wanneer de health app is geopend (of op de achtergrond actief is) en Bluetooth is ingeschakeld op je smartphone.

1 Open de Philips HealthSuite health app en schakel Bluetooth in op je mobiele apparaat.

Het mobiele apparaat en de health watch moeten zich binnen synchronisatieafstand (niet meer dan 2 meter van elkaar, in dezelfde ruimte) van elkaar bevinden.

2 Wanneer de apparaten zijn verbonden, worden de meetresultaten gesynchroniseerd naar de Philips HealthSuite gezondheidsapp.

Wanneer de synchronisatie is voltooid, worden de meetresultaten weergegeven in de Philips HealthSuite health app, waar je je persoonlijke gezondheidsgegevens kunt bekijken.

Opmerking: Voor sommige metingen duurt het maximaal 24 uur voordat de gegevens beschikbaar zijn.

Opmerking: Zie het hoofdstuk 'Problemen oplossen' voor meer informatie als je niet kunt synchroniseren.

Firmware-update: de app geeft een melding weer zodra nieuwe firmware beschikbaar is voor de health watch en vraagt of je de firmware wilt bijwerken.

De health watch dragen

Draag de Philips health watch altijd aan de buitenkant van je pols, en zodanig dat het rechtstreeks contact maakt met de huid (Fig. 3). Zorg dat het horloge niet op je polsgewricht (Fig. 2) zit.

Voor een correcte hartslagmeting moet de band strak (maar niet te strak) om je pols zitten. Als je last krijgt van de horlogeband, kun je het horloge een tijdje afdoen om je huid even te laten rusten. Wanneer je het horloge weer omdoet, kun je de band een gaatje losser vastmaken.

Als je nog steeds last hebt nadat je het horloge even niet hebt gedragen en de band losser hebt gemaakt, doe je het horloge af en raadpleeg je de klantenservice van Philips en/of je arts.

Opmerking: Controleer en wijzig indien nodig de instelling voor de opties ‘Aan welke hand’ en ‘Draagpositie’ in het menu ‘Apparaatinstellingen’ in de HealthSuite health app. Hiermee kun je aangeven of je links- of rechtshandig bent en aan welke kant je het horloge draagt.

Doe het horloge minstens één keer per dag af (bijvoorbeeld tijdens het eten), zodat je je pols/onderarm kunt wassen met milde zeep en water. Maak het horloge regelmatig schoon, vooral als het vuil of nat wordt tijdens een activiteit. Zorg dat het horloge en je arm droog zijn voordat je het horloge weer omdoet, om huidirritatie te voorkomen. Wees terughoudend met eventuele huidverzorgingsproducten op de plek waar je het horloge draagt. Het horloge is spatwaterbestendig (1 atm.), zodat je het ook buiten kunt gebruiken als het regent.

Het bandje vervangen

De Philips health watch wordt geleverd met een extra bandje dat geschikt is voor smallere polsen. De bandjes zijn eenvoudig los te maken en te verwisselen.

Ga als volgt te werk als je het smallere bandje wilt gebruiken:

1 Keer het horloge om.
2 Haal de pen van het bandje (Fig. 4) los.
3 Verwijder het bandje voorzichtig.
4 Houd het horloge in de juiste positie, plaats één kant van het nieuwe bandje in het horloge, ontgrendel de pen van het nieuwe bandje en bevestig het bandje in het horloge (Fig. 5).

Gebruikersinterface

Rond het display van de Philips health watch zit een aanraakring. Met deze aanraakring kun je door de menu's navigeren.

Pictogrammen van de gebruikersinterface

Symbool	Beschrijving	Verklaring
	Hart	Hartslagmenu en aanduiding voor hartslagdetectie tijdens een meting.
	Bed	Slaap
	Mes en vork	Voedselinname

Symbool	Beschrijving	Verklaring
	Klok	Menupictogram voor de stopwatch, de timer en de wekker en pictogram voor de stopwatch.
	Zandloper	Timerfunctie
	Bel	Geeft aan dat het wekkeralarm is ingesteld
	Tandwiel	Instellingen
	Batterijstatus	Geeft de status van de batterij aan

Symbool	Beschrijving	Verklaring
	Slot	Geeft aan dat het display is vergrendeld
	Lopende figuur	Aanduiding voor de activiteit ‘lopen’
	Rennende figuur	Pictogram voor het activiteitsmenu en aanduiding voor de activiteit ‘hardlopen’
	Fietsen	Aanduiding voor de activiteit ‘fietsen’
	Vuur	Totaal aantal verbrande calorieën (totaal energieverbruik)

Symbool	Beschrijving	Verklaring
	Vuur en actieve figuur	Aantal verbrande calorieën door langdurige lichaamsbeweging (actief energieverbruik)
	Stappen	Aantal gezette stappen
	Rennende figuur met klok	Minuten van activiteit
	Vinkje	Duidt op een geslaagde actie, zoals een koppeling of firmware-update
	Uitroepteken	Duidt op een fout, bijv. tijdens koppeling, synchronisatie of firmware-update

Hoofdmenu

Het klokscherm van het horloge geeft de huidige tijd weer, gesynchroniseerd met je smartphone Tik op de menuknop (Fig. 6) om naar het hoofdmenu te gaan. Het hoofdmenu bestaat uit zes opties, die informatie geven over je activiteit, hartslag, slaap, tijdfuncties en instellingen. Je kunt handmatig informatie over je voedselinname toevoegen in het daartoe bestemde menugedeelte.

Tik op de aanraakring bij het icoon van de menuoptie die je wilt openen (Fig. 7). Tik op de menuknop om terug te gaan naar het hoofdmenu. Tik nogmaals op de menuknop om vanuit het hoofdmenu terug te gaan naar het klokscherm.

Het horloge heeft geen aanraakscherm; alleen de ring rond het display is aanraakgevoelig. De aanraakinterface werkt niet wanneer deze nat is. Veeg het glas droog om de interface weer in te schakelen.

Menu met snelkoppelingen

Via het menu met snelkoppelingen kun je rechtstreeks je actuele hartslag, het aantal verbrande kilocalorieën van de dag (actief en totaal energieverbruik), het aantal stappen en het aantal minuten dat je actief bent geweest, bekijken. Veeg in het klokscherm naar links of rechts over het onderste gedeelte van de aanraakring (Fig. 8) om door de opties van het menu met snelkoppelingen te navigeren.

Actief energieverbruik

Het actieve energieverbruik is het aantal calorieën dat je die dag hebt verbrand door langdurige lichaamsbeweging.

Totaal energieverbruik

Het totale energieverbruik is het aantal calorieën dat je die dag in totaal hebt verbrand. Deze waarde omvat je actieve energieverbruik, maar ook de calorieën die je lichaam verbrandt om normaal te functioneren.

Stappen

Geeft het totale aantal stappen van de dag weer.

Minuten van activiteit

Deze waarde geeft aan hoeveel minuten je vandaag actief bent geweest. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt het effect van toegenomen activiteit op het lichaam pas merkbaar nadat je 9 minuten matig actief bent geweest. Daarom worden je actieve minuten pas vanaf dat punt bijgehouden.

Als je dagelijkse doelen hebt ingesteld via de Philips HealthSuite health app, kun je hier ook je voortgang bijhouden. Op de voortgangsbalk rond de buitenkant van het display kun je zien hoe dicht je bij je doel (Fig. 9) bent.

Kilocalorie (kcal) is een meeteenheid voor energieverbruik en de energetische waarde van voedingsmiddelen.

Actief energieverbruik
Het actieve energieverbruik is het aantal calorieën dat je die dag hebt verbrand door langdurige lichaamsbeweging.

Totaal energieverbruik
Het totale energieverbruik is het aantal calorieën dat je die dag in totaal hebt verbrand. Deze waarde omvat je actieve energieverbruik, maar ook de calorieën die je lichaam verbrandt om normaal te functioneren.

Stappen
Geeft het totale aantal stappen van de dag weer.

Minuten van activiteit

Deze waarde geeft aan hoeveel minuten je vandaag actief bent geweest. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) wordt het effect van toegenomen activiteit op het lichaam pas merkbaar nadat je 9 minuten matig actief bent geweest. Daarom worden je actieve minuten pas vanaf dat punt bijgehouden.

Het scherm vergrendelen en ontgrendelen

Na 60 seconden zonder activiteit keert het apparaat terug naar het klokscherm en wordt het scherm vergrendeld. Je kunt het scherm ontgrendelen met 3 snelle tikken (Fig. 10) op het onderste gedeelte van de aanraakring. Als je het scherm wilt vergrendelen om te voorkomen dat het na 60 seconden automatisch teruggaat naar het klokscherm, tik je 3 keer snel achter elkaar op het onderste gedeelte van de aanraakring (positie (Fig. 11) '6 uur'). Je voelt een trilling en op het scherm wordt het slotpictogram weergegeven.

Als je het scherm wilt ontgrendelen, tik je nogmaals 3 keer snel achter elkaar op het onderste gedeelte van de aanraakring.

Hartslag

Selecteer het hartslagpictogram in het hoofdmenu om te zien wat je actuele hartslag is. Veeg naar links of rechts om je hartslag, je hartslag in rust of je herstelhartslag te selecteren. De hartslag, hartslag in rust en herstelhartslag worden gemeten in slagen per minuut.

Hartslag

Je huidige hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut (bpm).

Hartslag in rust

Je hartslag in rust (RHR) is het aantal keren dat je hart in rusttoestand klopt per minuut. De hartslag in rust verschilt per persoon. Veranderingen van de hartslag in rust kunnen echter wijzen op een veranderde algemene conditie. Actieve mensen hebben vaak een lagere hartslag in rust, omdat hun hartspier beter in vorm is. Om de eerste hartslag-in-rust-meting te verkrijgen, moet je de health watch 24 uur hebben gedragen.

Herstelhartslag

De herstelhartslag (HRR) is het verschil tussen de hartslag bij de hoogste inspanning en de hartslag die na een herstelperiode van één minuut wordt gemeten. Het horloge meet de herstelhartslag wanneer je hartslag tijdens de lichaamsbeweging ten minste 80% van je maximale hartslag bedraagt gedurende minimaal tien minuten. De meting start wanneer

een overgang van intensieve activiteit (hardlopen of fietsen) naar lage activiteit (wandelen of iets anders) wordt geregistreerd. Het horloge kan deze activiteiten automatisch detecteren of je kunt ze zelf opgeven (zie 'Activiteitsherkenning'). Voor een schatting van de herstelhartslag ga je direct nadat je met je activiteit bent gestopt, zitten en rust je ten minste 2 minuten uit om je hartslag te laten herstellen. Je kunt de schattingen voor de herstelhartslag beter vergelijken wanneer je deze steeds opvraagt in vergelijkbare omstandigheden ten aanzien van tijd van de dag, type activiteit en duur van de activiteit.

Belangrijk: Voer geen schatting van je herstelhartslag uit als je niet veel beweegt of niet gewend bent aan intensieve activiteit. Volg de algemene aanbevelingen om de kans op blessures of letsel tijdens lichaamsbeweging te verkleinen.

Hartslag meten

Het is aangetoond dat optische hartslagmeting correcte schattingen geeft van de hartslag bij de meeste mensen onder de meeste normale omstandigheden. Voor een nauwkeurige meting zijn echter de volgende drie factoren van belang:

- rechtstreeks contact tussen de sensor en de huid;
- doorlaatbaarheid van de huid voor licht;
- een toereikende bloedcirculatie door de huid.

Opmerking: Wanneer je problemen ondervindt met de meting van je hartslag, kijk je of het probleem wordt besproken in het hoofdstuk ‘Problemen oplossen’ of neem je contact op met de klantenservice van Philips.

Hartslagzones

De hartslagzones lopen van je hartslag in rust tot je maximale hartslag en helpen je bij het vaststellen van de intensiteit van je lichaamsbeweging.

Je hartslagzone wordt weergegeven in het hartslagscherm. De stip geeft aan in welke hartslagzone je traint. Als je in de app een doelhartslagzone hebt ingesteld, wordt deze zone in het zwart (Fig. 12) weergegeven.

- **Hartslagzone 1 - Licht:**

  In deze zone vallen gewone dagelijkse activiteiten zoals rustig wandelen, rondlopen, of lichte werkzaamheden thuis of op het werk.

- **Hartslagzone 2 - Gemiddeld:**

  Activiteiten waarbij je hartslag in zone 2 komt, zijn onder andere stevig wandelen, rustig fietsen en zwemmen. Bij deze activiteiten met gemiddelde inspanning is je ademhaling vaak diep en begin je meestal na circa tien minuten te transpireren.

- **Hartslagzone 3 - Hoog:**

  Door in deze zone te trainen, word je fitter. Het kan ook goed zijn voor hart en bloedvaten en om je gewicht op het juiste niveau te brengen of houden.

- **Hartslagzone 4 - Anaëroob:**

  In deze hoogste zone kom je alleen gedurende korte perioden; anaërobe training bestaat namelijk uit korte uitbarstingen van intensieve activiteit, zoals bij sprinten, intervaltraining en gewichtheffen.

Slaap

De Philips health watch kan ook 's nachts worden gedragen om de slaap automatisch bij te houden. Als je graag extra informatie wilt verzamelen over je slaap (zoals de inslaaptijd), kun je de slaapmodus handmatig starten wanneer je gaat slapen en stoppen op het moment dat je wakker wordt.

Je schakelt de slaapmodus in door 'Slaap' te selecteren in het menu en op het afspeelpictogram te drukken. Het horloge schat automatisch het moment waarop je daadwerkelijk in slaap valt. Druk op het stoppictogram wanneer je wakker wordt en niet meer in slaap wilt vallen. Als je midden in de nacht wakker wordt en uit bed komt, hoef je de slaapmodus niet uit te schakelen; het horloge houdt hier automatisch rekening mee. Als je ook een alarm hebt ingesteld, wordt de slaapmodus uitgeschakeld wanneer je de wekker uitschakelt. Dit duidt er namelijk op dat je wakker bent. Gegevens over je slaap verschijnen in de app binnen een paar uur nadat je wakker bent geworden.

Opmerking: Wanneer je de slaapmodus inschakelt, worden Bluetooth en zitwaarschuwingen uitgeschakeld.

Voedselinname

Via deze optie kun je je calorie-inname in kilocalorieën handmatig bijhouden op het horloge zelf.

Selecteer de optie ‘Voedsel’ in het hoofdmenu. Je hebt twee opties:

- Op het eerste scherm wordt je eten weergegeven. Tik op ‚>‘ om naar het menu voor voedselinname te gaan. Tik op de pijlen aan de onderkant van het scherm. Je kunt dan kiezen of je je ontbijt, lunch, avondeten, dranken of snacks wilt invoeren. Geef aan om hoeveel voedsel het gaat door ‘Klein’, ‘Normaal’ of ‘Groot’ te selecteren (er wordt een gemiddeld aantal calorieën toegewezen).

- Veeg naar de tweede pagina van het voedselmenu. Hier zie je de calorieën die je die dag hebt opgegeven (in kcal). Tik in dit scherm op het plusteken om handmatig calorieën toe te voegen. Houd + of - ingedrukt om het gewenste aantal calorieën in te voeren. Selecteer vervolgens het vinkje om het aantal calorieën te bevestigen.

Tip: In de app kun je het soort voedsel met het bijbehorende aantal calorieën selecteren uit de voedseldatabase.

Activiteit

Met de Philips health watch krijg je inzicht in je activiteitsniveau door meerdere parameters te meten, zoals het aantal verbrande calorieën, stappen en minuten van activiteit, het zitgedrag, de hartslag en de hartslagzones. Zie voor uitleg over hartslagzones het hoofdstuk ‚Hartslag'.

Activiteitsherkenning

De Philips health watch herkent de activiteiten ‘wandelen’, ‘hardlopen’ en ‘fietsen’, en start en stopt zelf de metingen. Je kunt metingen ook handmatig starten en stoppen via de optie ‘Activiteit’ in het hoofdmenu.

Als je je activiteit handmatig wilt starten, tik je op het afspeelpictogram in het wandel-hardloop- of fietsscherm van het activiteitsmenu. Je kunt de activiteit op elk gewenst moment stoppen of onderbreken. Tijdens je activiteit kun je informatie bekijken over de activiteit: de duur van de activiteit, je actuele hartslag en hartslagzone, het aantal verbrande calorieën en het aantal stappen (bij wandelen en hardlopen).

Opmerking: Activiteitsmetingen die automatisch zijn gestart, kun je niet handmatig stoppen. In de gebruikersinstellingen kun je kiezen wat je ziet wanneer een activiteit wordt gedetecteerd: de activiteitsschermen of de actuele tijd.

Zitgedrag

Om de negatieve gevolgen van langdurige periodes van zitten tegen te gaan, waarschuwt de functie voor zitgedrag met een korte trilling wanneer het tijd is om op te staan en in beweging te komen. Je kunt het interval tussen de trillingen van de zitwaarschuwing instellen in de Philips HealthSuite health app.

Wekker, stopwatch en timer

Tik op het klokpictogram in het menu. Veeg naar links of rechts om de wekker, stopwatch of timer te selecteren.

- Wekker: je kunt de uren van de wektijd instellen met de pictogrammen + en –. Tik op het vinkje om te bevestigen. Stel vervolgens de minuten in met de pictogrammen + en –. Tik nogmaals op het vinkje om te bevestigen en de wekker in te stellen. Wanneer het wekker afgaat, trilt het apparaat totdat je op het stoppictogram tikt om de wekker uit te zetten. Druk op het sluimerpictogram om het alarm pas na negen minuten weer af te laten gaan.
- De stopwatch start wanneer je bij het afspeelpictogram op de aanraakring tikt en stopt wanneer je op de stopknop tikt.

- Timer: je kunt de uren van de timer instellen met de pictogrammen + en –. Tik op het vinkje om te bevestigen. Stel vervolgens de minuten in met de pictogrammen + en –. Tik nogmaals op het vinkje om te bevestigen. Tik vervolgens op het afspeelpictogram om de timer te starten. Je kunt de timer onderbreken of stoppen door op het pauzepictogram of het stoppictogram te tikken.

In het instellingenmenu kun je kiezen of de klok analoog of digitaal wordt weergegeven.

Opmerking: Je kunt de tijd niet wijzigen op het apparaat zelf. De tijd wordt gesynchroniseerd met de instellingen van je mobiele apparaat wanneer je het horloge aan je mobiele apparaat koppelt.

Instellingen

In het hoofdmenu kun je instellingen selecteren. Deze instellingen kun je aanpassen aan je eigen voorkeur. Veeg aan de onderkant van de aanraakring naar links of rechts en tik om gebruikersinstellingen te configureren, de vliegtuigmodus te selecteren, wettelijk verplichte informatie weer te geven of de fabrieksinstellingen te herstellen.

- Gebruikersinstellingen: Veeg naar links of rechts om de actieve weergave te selecteren, de schermkleuren om te keren, de gewenste klokweergave (analoog of digitaal) te selecteren en achtergrondverlichting en trillingen in te stellen.
  - Actieve weergave: Wanneer deze functie is ingeschakeld, wordt het activiteitsscherm weergegeven wanneer het horloge activiteit detecteert.
  - Kleuren omkeren: Selecteer zwart of wit als standaardschermkleur.

  - Klok: Selecteer de analoge of digitale klokweergave.
  - Achtergrondverlichting: Wanneer je achtergrondverlichting inschakelt, wordt het display bij aanraking van de aanraakring kort verlicht, zodat het beter leesbaar is.
  - Trilling: Schakel de trilstand in of uit. De wekkerfunctie trilt altijd, ook als de trilstand is uitgeschakeld.
- Vliegtuigmodus: Wanneer je de vliegtuigmodus selecteert, wordt Bluetooth automatisch uitgeschakeld. Selecteer 'Vliegtuigmodus uitschakelen' om terug te keren naar de normale stand.
- Wettelijke informatie en serienummer.
- Ontkoppelen: Met deze functie worden de health watch en je smartphone ontkoppeld. Gebruik deze functie als je het horloge aan een nieuwe telefoon wilt koppelen of opnieuw aan je huidige telefoon wilt koppelen bij synchronisatieproblemen. Als je het horloge aan dezelfde telefoon wilt koppelen, kan

het nodig zijn om eerst de app uit te schakelen en de health watch uit de Bluetooth-instellingen van je smartphone te verwijderen.

- Fabrieksinstellingen herstellen: Hiermee wordt je horloge gereset en ontgekoppeld van het apparaat waarop de Philips HealthSuite health app is geïnstalleerd. Daarbij worden ook alle niet-gesynchroniseerde gegevens van de Philips health watch verwijderd. Alle standaardinstellingen worden hersteld en het apparaat wordt uitgeschakeld. Plaats het horloge in de oplader om het weer te activeren.

Schoonmaken en opbergen

Je kunt het horloge schoonmaken door het oppervlak van het apparaat af te nemen met een droge doek of met een doek die licht bevochtigd is met water of een mild schoonmaakmiddel. Maak de oplader schoon met een droge doek. Gebruik nooit perslucht, schuursponzen, schuurmiddelen of agressieve vloeistoffen zoals benzine of

aceton om het apparaat te reinigen. Hierdoor kan het apparaat beschadigd raken.

Berg het apparaat op een droge, stofvrije plaats op, buiten bereik van direct zonlicht en andere warmtebronnen. Plaats het apparaat niet in een omgeving met wisselende temperaturen.

Accessoires bestellen

Ga naar **www.shop.philips.com/service** of uw Philips-dealer om accessoires of reserveonderdelen aan te schaffen. U kunt ook contact opnemen met het Philips Consumer Care Center in uw land (zie de meegeleverde wereldwijde garantieverklaring voor contactgegevens).

Recyclen

- Dit symbool betekent dat dit product niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2012/19/EU) (Fig. 13).
- Dit symbool betekent dat dit product een ingebouwde oplaadbare batterij bevat die niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2006/66/EC) (Fig.14). Wij raden u aan om uw product in te leveren bij een officieel inzamelpunt of een Philips servicecentrum zodat een professional de oplaadbare batterij kan verwijderen.
- Volg de in uw land geldende regels voor de gescheiden inzameling van elektrische en elektronische producten en accu's. Als u oude producten correct verwijdert, voorkomt u negatieve gevolgen voor het milieu en de volksgezondheid.

De oplaadbare batterij verwijderen

Opmerking: We raden je sterk aan de bloeddrukmonitor in te leveren bij een officieel inzamelpunt of een Philips-servicecentrum, waar de batterij deskundig wordt verwijderd.

De batterij kan niet uit het horloge worden verwijderd. Volg de onderstaande procedure om de batterij af te voeren.

1 Verwijder de bandjes van het horloge.
2 Controleer of de oplaadbare batterij leeg is.
3 Voer de behuizing van het horloge af zoals beschreven in het hoofdstuk ‚Recycling'.

Garantie en ondersteuning

Hebt u informatie of ondersteuning nodig, ga dan naar **www.philips.com/support** of lees de meegeleverde wereldwijde garantieverklaring.

Wilt u meer informatie over de app, ga dan naar **www.philips.com/healthprograms**.

Problemen oplossen

In dit hoofdstuk worden in het kort de meest voorkomende problemen behandeld die zich kunnen voordoen tijdens het gebruik van het apparaat. Als u het probleem niet kunt oplossen met behulp van de onderstaande informatie, gaat u naar **www.philips.com/support** voor een lijst met veelgestelde vragen of neemt u contact op met het Consumer Care Center in uw land.

Je kunt ook het Help-gedeelte van de app raadplegen.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Ik kan de Philips HealthSuite health app niet vinden in de App Store.	De zoekopdracht in de App Store bevat een typefout.	Let op de juiste spelling van 'HealthSuite' als je zoekt in de App Store of ga naar www.philips.com/healthprograms/ voor verdere instructies.
De app wordt niet gedownload.	Je smartphone is niet compatibel met de app. Onjuist besturingssysteem.	De app werkt alleen onder iOS en Android. Controleer of iOS 8.0 (of hoger) of Android 4.4.2 (of hoger) op je mobiele apparaat is geïnstalleerd.
Het koppelen is niet gelukt.	Bluetooth is uitgeschakeld op je telefoon.	Schakel Bluetooth in op je smartphone.
		Houd het apparaat in de buurt van de mobiele telefoon en probeer het opnieuw.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	Koppelen is niet ingeschakeld op de health watch.	Schakel koppelen in op de health watch door in het koppelscherm op de knop '>' te tikken.
	Er zijn geen apparaten binnen bereik of er zijn apparaten die storing veroorzaken.	Zorg dat er geen andere apparaten in de buurt zijn die storing kunnen veroorzaken.
	De batterij van het apparaat is bijna leeg.	Zorg dat de batterij van het apparaat is opgeladen.
Opnieuw koppelen met dezelfde telefoon of tablet is niet mogelijk.	Kijk in het besturingssysteem van de telefoon, in de app of in de health watch of de eerdere koppeling nog bestaat.	Volg de onderstaande stappen als je dezelfde telefoon opnieuw aan het apparaat wilt koppelen:

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	Voor iOS:	1. Ga naar ‘Instellingen’ op je health watch en kies ‘Ontkoppelen’. 2. Ga in de Philips HealthSuite health app naar ‘Health Watch’ in het menu ‘Instellingen’ en kies ‘Apparaat verwijderen’. 3. Sluit de app. 4. Verwijder de Philips health watch uit het Bluetooth-instellingenmenu van uw smartphone. 5. Open de Philips HealthSuite health app en probeer opnieuw te koppelen.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	Voor Android:	1. Ga naar ‘Instellingen’ op je health watch en kies ‘Ontkoppelen’. 2. Ga in de Philips HealthSuite health app naar ‘Health Watch’ in het menu ‘Instellingen’ en kies ‘Apparaat verwijderen’. 3. Probeer opnieuw te koppelen.
Synchroniseren werkt niet.	Bluetooth is uitgeschakeld op je telefoon of health watch.	Schakel Bluetooth in op je smartphone en zorg dat vliegtuigmodus is uitgeschakeld op de health watch.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	Er zijn geen apparaten binnen bereik.	Houd het apparaat in de buurt van de mobiele telefoon en probeer het opnieuw.
	Het apparaat is niet gekoppeld.	Controleer of het apparaat is gekoppeld.
	De batterij van het apparaat is bijna leeg.	Zorg dat de batterij van het apparaat is opgeladen.
De aanraakinterface werkt niet.	Hert scherm is vergrendeld.	Ontgrendel het scherm door drie keer op het onderste gedeelte van de aanraakring te tikken.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het apparaat reageert niet of het display is donker en het apparaat lijkt uitgeschakeld.	De batterij is leeg.	Plaats het apparaat in de oplader en steek de stekker van de oplader in het stopcontact. Wacht tot het apparaat volledig is opgeladen.
	Er is een interne fout opgetreden.	Als het apparaat niet wordt opgeladen of nog steeds niet reageert, kun je contact opnemen met het Philips Consumer Care Center in je land (zie de meegeleverde wereldwijde garantieverklaring voor contactgegevens).

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het glas van het apparaat is gebarsten.	Het horloge is gevallen.	Neem contact op met het Philips Consumer Care Center in je land (zie de meegeleverde wereldwijde garantieverklaring voor contactgegevens). Gebruik het apparaat niet als het glas is gebarsten.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Het hartslagsignaal wordt niet weergegeven.	De band zit niet strak genoeg om je pols.	Controleer of je het horloge op de juiste manier draagt. Geef in de app aan of je het horloge aan je linker- of rechterpols draagt. Je kunt in de app ook aangeven of de kant waar je het horloge draagt, je voorkeurshand is.
	Je persoonlijke instellingen in de app kloppen niet.	Wijzig of corrigeer je persoonlijke instellingen in de app.
	Het horloge of de huid is niet schoon.	Reinig het apparaat en de huid onder het apparaat.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Ik twijfel aan de nauwkeurigheid. / Mijn apparaat geeft onnauwkeurige metingen weer.	Het directe contact met de huid kan verloren gaan als het horloge bijvoorbeeld te los om de pols zit, de band op het polsgewricht rust of de hand/pols veel wordt bewogen.	Controleer of het horloge op de juiste plaats zit en of het strak genoeg zit (maar niet te strak). Als het probleem hiermee niet is opgelost, schuif je het horloge een eindje hoger op je arm, of doe je het om je andere arm. Als je het om je andere arm doet, moet je dat ook instellen in de app.
	De bloedcirculatie door de huid kan worden belemmerd door een verhoogde druk op de kleine bloedvaten in de huid, bijvoorbeeld omdat de horlogeband te strak zit.	Maak de band een gaatje losser om de druk te verlagen, maar zorg dat het horloge nog strak genoeg zit.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	Tijdens opwarmingsoefeningen kan tijdelijk sprake zijn van verminderde bloedcirculatie door de huid, aangezien er dan meer bloed naar de spieren gaat.	Negeer onnauwkeurige metingen tijdens opwarmingsoefeningen en wacht tot de bloedstroom naar de huid zich heeft aangepast aan de omstandigheden tijdens lichamelijke inspanning.
	De bloedcirculatie door de huid kan tijdelijk lager zijn wanneer je naar buiten gaat bij zeer koud weer, aangezien er dan meer bloed naar het midden van je lichaam stroomt.	Draag kleding met lange mouwen om het horloge te bedekken en start de meting binnenshuis. Negeer onnauwkeurige metingen tijdens de eerste minuten en wacht totdat de bloedstroom naar de huid zich heeft aangepast aan de omstandigheden bij lichamelijke inspanning.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
	De doorlaatbaarheid van de huid voor licht kan worden beïnvloed door een sterk contrast in de pigmentatie van de huid, bijvoorbeeld als gevolg van een tatoeage. Dit kan leiden tot een onnauwkeurige optische hartslagmeting.	Als het probleem hiermee niet is opgelost, schuif je het horloge een eindje hoger op je arm, of doe je het om je andere arm. Als je het om je andere arm doet, moet je dat ook instellen in de app.

Informatie over naleving van richtlijnen

Elektromagnetische emissie en immuniteit

Het apparaat is goedgekeurd volgens EMC-veiligheidsnorm EN 60601-1-2.
Het is ontwikkeld voor thuisgebruik.

EMC-richtlijnen

- Voor het apparaat zijn speciale voorzorgsmaatregelen inzake EMC nodig. Het apparaat moet worden geïnstalleerd en gebruikt overeenkomstig de EMC-informatie in de bijgevoegde documenten.
- Houd het apparaat ten minste 3,3 meter verwijderd van draadloze communicatieapparatuur die de werking van de monitor kan verstoren, zoals draadloze thuisnetwerkapparaten, mobiele telefoons, draadloze telefoons en de bijbehorende basisstations, en walkie-talkies.

Opmerking: Zoals vermeld in IEC 60601-1-2:2007 voor ME-apparatuur, is voor een gangbare mobiele telefoon met een maximaal vermogen van 2 W een afstand van d=3,3 m vereist bij een immuniteitsniveau van 3 V/m.

Verklaring inzake elektromagnetische emissie

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant inzake elektromagnetische emissie.

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de hieronder beschreven elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van het apparaat dient zich ervan te verzekeren dat het in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Emissietest	Compliantie	Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving
RF-emissie CISPR 11	Groep 1	Radiofrequente (RF) energie wordt alleen gebruikt voor de interne werking van het apparaat. De RF-emissie van het apparaat is daardoor zeer laag en de kans dat het apparaat interferentie veroorzaakt in de buurt van elektronische apparatuur, is dus zeer klein.
RF-emissie CISPR 11	Klasse B	Het apparaat is geschikt voor gebruik in alle gebouwen, waaronder woningen en andere gebouwen die rechtstreeks zijn aangesloten op het openbare laagspanningsnetwerk dat gebouwen met een woonbestemming van stroom voorziet.
Harmonische emissie IEC 61000-3-2	Niet van toepassing	
Spanningsfluctuaties/ flikkeremissie IEC 61000-3-3	Niet van toepassing	

Verklaring inzake elektromagnetische immuniteit

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant inzake elektromagnetische immuniteit.

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de hieronder beschreven elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van het apparaat dient zich ervan te verzekeren dat het in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Compliantie-niveau	Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving
Elektrostatische ontlading (ESD) IEC 61000-4-2	± 6 kV contact ± 8 kV lucht	± 6 kV contact ± 8 kV lucht	Vloeren moeten zijn gemaakt van hout, beton of keramische tegels. Indien vloeren zijn bedekt met synthetisch materiaal, moet de relatieve vochtigheid ten minste 30% zijn.

Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Compliantie-niveau	Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving
Elektrische transiënte en burstontlading IEC 61000-4-4	± 2 kV voor net-voedingskabels ± 1 kV voor invoer-/ uitvoerkabels	± 2 kV voor net-voedingskabels ± 1 kV voor invoer-/ uitvoerkabels	De kwaliteit van de netspanning dient gelijk te zijn aan een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.
Piekspanning IEC 61000-4-5	±1 kV kabel(s) naar kabel(s) ±2 kV kabel(s) naar aarde	±1 kV kabel(s) naar kabel(s)	De kwaliteit van de netspanning dient gelijk te zijn aan een typische commerciële of ziekenhuisomgeving.

Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Compliantieni-veau	Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving
Spanningsval, korte onderbrekingen en spanningsvariaties op voedingskabels IEC 61000-4-11	< 5% spanning (> 95% spanningsval) voor 0,5 cyclus 40% spanning (60% spanningsval) voor 5 cycli 70% spanning (30% spanningsval) voor 25 cycli < 5% spanning (> 95% spanningsval) gedurende 5 sec.	<5% spanning (>95% spanningsval) voor 0,5 cyclus 40% spanning (60% spanningsval) voor 5 cycli 70% spanning (30% spanningsval) voor 25 cycli < 5% spanning (> 95% spanningsval) gedurende 5 sec.	De kwaliteit van de netspanning dient gelijk te zijn aan een typische commerciële of ziekenhuisomgeving. Als de gebruiker het apparaat wil blijven gebruiken tijdens stroomonderbrekingen, wordt aanbevolen om het apparaat te gebruiken met een noodstroomvoorziening (UPS) of een batterij.

Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Compliantie-niveau	Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving
Magnetisch veld van netfrequentie (50/60 Hz), IEC 61000-4-8	3 A/m	3 A/m	De magnetische velden van de netfrequentie moeten het niveau van een typische locatie in een gangbare commerciële of ziekenhuisomgeving hebben.

Opmerking: ‘Spanning’ duidt op de netspanning voordat het testniveau wordt toegepast.

Verklaring inzake elektromagnetische immuniteit

Richtlijnen en verklaring van de fabrikant inzake elektromagnetische immuniteit.

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in de hieronder beschreven elektromagnetische omgeving. De klant of de gebruiker van het apparaat dient zich ervan te verzekeren dat het in een dergelijke omgeving wordt gebruikt.

Immuniteitstest	Testniveau IEC 60601	Compliantieniveau
Uitgestraalde RF IEC 61000-4-6	3 Vrms, 150 kHz t/m 80 Mhz	3 Vrms
Uitgestraalde RF IEC 61000-4-3	3 V/m, 80 MHz t/m 2,5 Ghz	3 V/m

Opmerking 1: Bij 80 MHz en 800 MHz geldt het hoogste frequentiebereik.

Opmerking 2: Deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. De elektromagnetische voortplanting wordt beïnvloed door de absorptie en de reflectie van structuren, objecten en mensen.

Richtlijnen inzake elektromagnetische omgeving

Draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur mag niet dichter bij enig deel van het apparaat, inclusief de kabels, worden gebruikt dan de aanbevolen scheidingsafstand berekend aan de hand van de vergelijking voor de zenderfrequentie. Aanbevolen scheidingsafstand:

$d = 1{,}17\sqrt{P}$

$d = 1{,}17\sqrt{P}$ 80 MHz t/m 800 Mhz

$d = 2{,}33\sqrt{P}$ 800 MHz t/m 2,5 GHz

Waarbij P staat voor het nominale maximale uitgangsvermogen voor de zender in watt (W) volgens de zenderfabrikant, en d voor de aanbevolen scheidingsafstand in meters (m).

De veldsterkte van vaste RF-zenders, bepaald door controle van de elektromagnetische omgeving, moet lager zijn dan het compliantieniveau in elk frequentiebereik. Interferentie kan zich voordoen in de nabijheid van apparatuur die is voorzien van het volgende symbool:

De veldsterkte van vaste zenders, zoals basisstations voor radiotelefoons (mobiel/draadloos) en portofoons, amateurradio, radio-uitzendingen via AM/FM en tv-uitzendingen, kan niet nauwkeurig theoretisch worden voorspeld. Voor het bepalen van de elektromagnetische omgeving die door vaste RF-zenders wordt gecreëerd, moet een elektromagnetische meting ter plaatse worden overwogen. Als de gemeten veldsterkte op de locatie waar de RF-generator wordt gebruikt het RF-compliantieniveau hierboven overschrijdt, moet worden gecontroleerd of de RF-generator naar behoren functioneert. Wanneer de RF-generator afwijkend presteert, zijn aanvullende maatregelen nodig, zoals het draaien of verplaatsen van het apparaat.

Binnen het frequentiebereik van 150 kHz tot en met 80 MHz moet de veldsterkte kleiner zijn dan 3 V/m.

Aanbevolen scheidingsafstanden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur en het medische apparaat

Het apparaat is bedoeld voor gebruik in een elektromagnetische omgeving waarin uitgestraalde RF-storing beheerst wordt. De klant of de gebruiker van het apparaat kan elektromagnetische interferentie helpen voorkomen door een minimale scheidingsafstand aan te houden tussen draagbare en mobiele RF-communicatieapparatuur (zenders) en het apparaat, zoals hieronder aanbevolen, overeenkomstig het maximale uitgangsvermogen van de communicatieapparatuur.

Scheidingsafstand volgens zenderfrequentie (m)

Nominaal maximaal uitgangsvermogen zender (W)	150 kHz t/m 80 MHz buiten ISM-frequenties d=1,17 √P	80 MHz t/m 800 MHz d=1,17 √P	800 MHz t/m 2,5 GHz d=2,23 √P
0,01	0,12	0,12	0,23
0,1	0,38	0,38	0,73
1	1,2	1,2	2,3
10	3,8	3,8	7,3
100	12	12	23

Voor zenders waarvan het maximale uitgangsvermogen hierboven niet vermeld staat, kan de aanbevolen scheidingsafstand (d) in meters (m) worden geschat aan de hand van de vergelijking voor de zenderfrequentie, waarbij P staat voor het nominale maximale uitgangsvermogen van de zender in watt (W) volgens de zenderfabrikant.

Opmerking 1: Bij 80 MHz en 800 MHz geldt de scheidingsafstand voor het hoogste frequentiebereik.

Opmerking 2: Deze richtlijnen gelden mogelijk niet in alle situaties. De elektromagnetische voortplanting wordt beïnvloed door de absorptie en de reflectie van structuren, objecten en mensen.

Frequentiebereik: 2400-2478 MHz.

Uitgangsvermogen, hoogste instelling: 5 dBm.

Modulatie: 1 Mbps GFSK.

Handelsmerken

BlueTooth-woordmerk

Het woordmerk en de logo's van BlueTooth® Smart zijn gedeponeerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc. en worden onder licentie door Philips gebruikt.

App Store en iPhone

App Store en iPhone zijn handelsmerken van Apple Inc., geregistreerd in de VS en andere landen. App Store is een servicemerk van Apple Inc.

Google Play en Android

Google Play en Android zijn handelsmerken van Google Inc.

Uitleg van symbolen

De waarschuwingstekens en symbolen moeten ervoor zorgen dat u dit product veilig en op de juiste manier gebruikt, om u en anderen voor letsel te behoeden. Hieronder vindt u een overzicht van de waarschuwingstekens en symbolen die op het etiket en in de gebruiksaanwijzing voorkomen en de betekenis ervan.



Lees de gebruiksaanwijzing voordat u het apparaat gebruikt.



Dit symbool betekent dat het onderdeel van het apparaat dat in contact komt met het lichaam van de gebruiker van het type BF (Body Floating) is, conform IEC 60601-1. In dit geval gaat het om de polsband en de achterplaat van het horloge.

 Geeft aan dat voorzichtigheid is geboden. De gebruiker moet de gebruiksaanwijzing raadplegen voor belangrijke informatie zoals waarschuwingen en voorzorgsmaatregelen die om diverse redenen niet op het medische apparaat zelf kunnen worden weergegeven.	 Geeft aan dat een voorwerp kan worden gerecycled, niet dat het is gerecycled of bij alle inzamelpunten voor recycling wordt geaccepteerd.
CE 0344 Symbool voor 'Dit apparaat voldoet aan de eisen van de Europese Richtlijn Medische Hulpmiddelen 93/42/EEG'. '0344' verwijst naar de aangemelde keuringsinstantie.	IP67 Dit symbool betekent: Volledig bestand tegen stof. Bestand tegen onderdompeling in water tussen 15 cm en 1 m diep, gedurende 30 minuten. Dit is van toepassing op het horloge en niet op de oplader.

REF	Dit symbool wordt gevolgd door het model- of typenummer van de fabrikant waarmee het apparaat kan worden geïdentificeerd.	IP21	Dit symbool betekent: Bestand tegen vallende waterddruppels.
	Symbool voor 'Klasse II-apparaat'. De adapter is dubbel geïsoleerd (klasse II).		Dat betekent dat dit apparaat niet-ioniserende straling produceert. Alle apparaten met RF-zenders of apparaten die elektromagnetische RF-energie verbruiken, moeten voorzien zijn van een etiket met dit symbool.
	Fabrikant: Philips Consumer Lifestyle B.V, Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten. Fax: +31 (0)512594316		Symbool voor de Philips-garantie van 2 jaar.



Dit symbool betekent dat dit product een ingebouwde oplaadbare batterij bevat die niet met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2006/66/EG).
Zie het hoofdstuk 'Recycling' voor meer informatie.



Dit symbool betekent dat dit product niet samen met het gewone huishoudelijke afval mag worden weggegooid (2012/19/EU).
Zie het hoofdstuk 'Recycling' voor meer informatie.



De Groene Punt ('Der Grüne Punkt' in het Duits) is het logo voor de licentie van een Europees netwerk van door de branche gefinancierde systemen voor het recyclen van verpakkingsmaterialen van consumptiegoederen.



Dit symbool is een keurmerk. Het wordt gebruikt voor elektronische producten die in de Verenigde Staten worden geproduceerd of verkocht. Het symbool geeft aan dat de elektromagnetische interferentie van het apparaat onder de FCC-grenzen ligt.

	Symbool voor USB		Geeft het bereik aan voor de relatieve luchtvochtigheid waaraan het apparaat veilig kan worden blootgesteld: 10% t/m 93% RL.
	Geeft het temperatuurbereik aan waaraan het medische apparaat tijdens opslag en vervoer veilig kan worden blootgesteld: -20 °C tot 40 °C.		Bluetooth® Smart-symbool

Specificaties

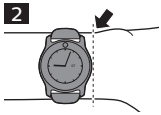
Stroomvoorziening	3,7 V 140 mAh, ingebouwde, oplaadbare li-polymeerbatterij
Oplader	5 V DC en 500 mA
Display	Monochroom display met achtergrondverlichting
Meetbereik	Hartslag: 30-220 slagen per minuut. Ademhalingsfrequentie in rust: 5-45 ademhalingen per minuut
Nauwkeurigheid	Hartslag: ± 10 bpm of 10% (de hoogste waarde is van toepassing) Hartslag in rust: ± 3 bpm Totaal energieverbruik: ± 15% Ademhalingsfrequentie in rust: ± 5 ademhalingen per minuut Stappen: ± 5% Herkenning van activiteit (wandelen, hardlopen, fietsen, anders): 90% nauwkeurig

Normale bedrijfsomstandigheden	Temperatuur: 5 °C t/m 40 °C. Relatieve vochtigheid: 15% t/m 93% RL. Atmosferische druk: 700 hPa t/m 1060 hPa
Bewaar- en transportcondities	Temperature: -20 °C tot en met 60 °C. Relatieve luchtvochtigheid: < 93%. Atmosferische druk: 700 hPa t/m 1060 hPa
Netto gewicht	Circa 50 gram
Externe afmetingen	Circa 205,5 mm × 38 mm × 10 mm
Accessoires	Oplader, gebruiksaanwijzing, extra polsband maat S/M.
Bedieningsmethode	Continue werking
Mate van beveiliging	Onderdeel (Type BF)
Classificatie apparaat	Batterijvoeding: ME-apparaat met inwendige voeding. Klasse II ME-apparaat

Materialen	Behuizing: Roestvast staal van chirurgische kwaliteit, 316L. Glass: Corning-glas. Behuizing oplader, boven- en onderkant: gewoon plastic. Materiaal polsbanden: TPU (thermoplastisch polyurethaan) DN670.
Levensduur	4 jaar
IP 67 voor het horloge	Dit betekent: Volledig bestand tegen stof. Bestand tegen onderdompeling in water tussen 15 cm en 1 m diep, gedurende 30 minuten. Dit is van toepassing op het horloge en niet op de oplader.
IP21 voor de oplader	Dit betekent: Bestand tegen vallende waterdruppels.

Let op: Aanpassingen aan dit apparaat zijn niet toegestaan.

2



3



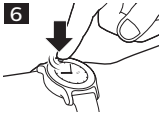
4



5



6



7



8



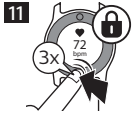
9



10



11



12



13



14



CE 0344

Specifications are subject to change without notice.
© 2016 Koninklijke Philips N.V.
All rights reserved

Philips Consumer Lifestyle BV
Tussendiepen 4,
9206AD Drachten, Netherlands
Fax +31 (0)512594316

4222.100.5312.1 (5/2016)

>75% recycled paper

