

材质: 105g双铜

尺寸: 70×93mm

Smart Device Manual 	Equipment maintenance - Do not scratch the display screen and sensor of the device to protect it from damage. - You can wipe the surface of the device with a damp cloth and use mild soapy water to remove grease or dust. - Do not expose the device to an environment with strong chemicals, such as gasoline, cleaning solvents, propant, alcohol or insect repellents, which can damage the sealing and shell surface of the device. - Avoid your device from suffering strong impacts and extremely high-temperature exposure. - Only when the lens and shell are intact is it waterproof. After violent disassembly and assembly, the waterproof property will be affected. Do not immerse the device in hot water, sea water, chemical reagents. - Please use the original charging cable of the product to charge the device. - Note: This equipment is not a medical device, and the data and information provided are for reference only.
---	--

FCC Warning

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

(1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

NOTE 1: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

NOTE 2: Any changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

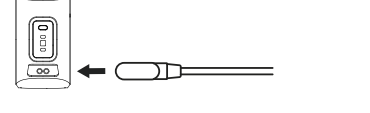
The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

EN APP Download

- Scan the QR code to download and install the application
- Android: Search for "Keep Health" through Google Play to download and install the application
- iOS: Search for "Keep Health" through the App Store to download and install the application

Preparation before Use

For the first use, please long press the touch button to power on. If it cannot be powered on for use, please charge the device first.



Connected Device

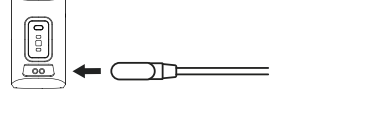
- Long press the touch button on the watch to turn on the device and activate Bluetooth on the phone.
- Open the Keep Health app, register an account, and log in.
- Enter the APP device page, click on "Add Device", and add the Bluetooth device that needs to be connected.
- Connection completed

JP APPダウンロード方法

- スキャン：QRコードをスキャンしてアプリをダウンロードしインストールする。
- Android：researcher「Keep Health」を Google Play でダウンロードしインストールする。
- iOS：App Store で「Keep Health」を検索してダウンロードしインストールする。

使用前の準備

初めて使用する際は、タッチボタンを長押しして電源を入れてください。電源が入らない場合は、まずデバイスを充電してください。



接続デバイス

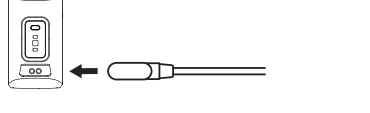
- 両時計のタッチボタンを長押しして電源を入れ、携帯電話のBluetoothをオンにします。
- Keep Healthアプリを開き、アカウント登録とログインを完了します。
- アプリのデバイスページに入り、デバイスをクリックして接続します。
- 接続が完了します。

FR App télécharger

- Scan code : Scannez le code QR pour télécharger et installer l'application.
- Android : recherchez « Keep Health » via Google Play pour télécharger et installer l'application.
- iOS : recherchez « Keep Health » via l'App Store pour télécharger et installer l'application.

Préparation avant emploi

Lors de la première utilisation, veuillez maintenir longtemps le bouton tactile pour allumer l'appareil. Si vous ne pouvez pas l'allumer et l'utiliser, veuillez d'abord charger l'appareil.



Appareils connectés

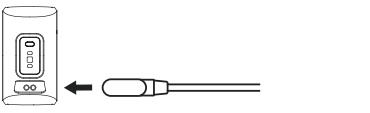
- Appuyez longuement sur la touche tactile de la montre pour allumer et activer le Bluetooth du téléphone.
- Ouvrez l'application Keep Health, enregistrez votre numéro de compte et connectez-vous.
- Accédez à la page appareils app et appuyez sur Ajouter un appareil pour ajouter l'appareil Bluetooth auquel vous devez vous connecter.
- Connexion terminée

ES Descarga de app

- Escanee: escanee el código QR para descargar e instalar la aplicación.
- Android: a través de Google Play, busca "Keep Health" e escanea e instala l'aplicación.
- Apple: a través de la App Store, busca "Keep Health" para descargar e instalar la aplicación.

Preparación antes de usar

Lors de la première utilisation, veuillez maintenir longtemps le bouton tactile pour allumer l'appareil. Si vous ne pouvez pas l'allumer et l'utiliser, veuillez d'abord charger l'appareil.



Dispositivos conectados

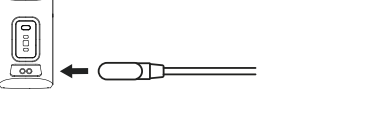
- Presione el botón táctil del reloj durante mucho tiempo para encenderlo y encienda el Bluetooth del teléfono móvil.
- Abra la aplicación Keep Health, registre su cuenta e inicie sesión.
- Ingrese a la página del dispositivo app, haga clic para agregar el dispositivo y agregue el dispositivo Bluetooth que necesita conectarse.
- Se completa la conexión

IT Download APP

- Scansione del codice QR: Scansiona il codice QR per scaricare e installare l'applicazione.
- Android: Tramite Google Play cerca "Keep Health" e scarica e installa l'applicazione.
- Apple: Cerca "Keep Health" nell'App Store per scaricare e installare l'applicazione.

Preparativi prima dell'uso

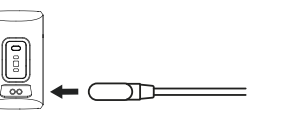
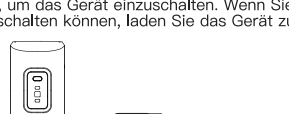
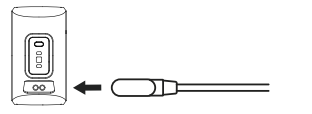
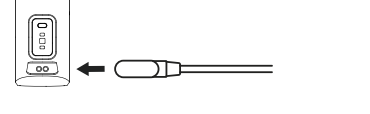
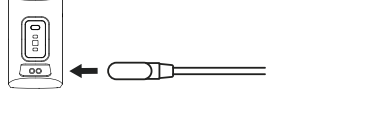
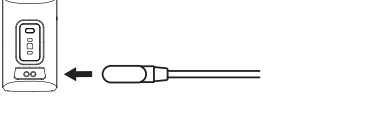
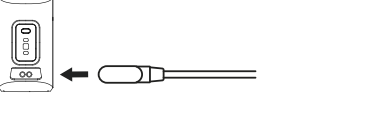
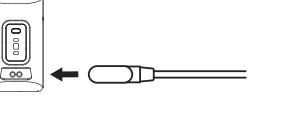
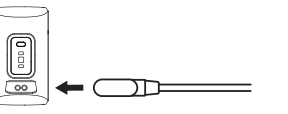
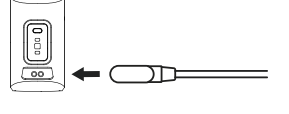
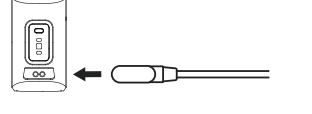
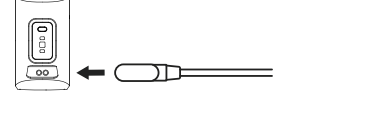
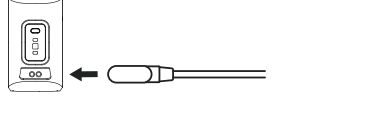
Per la prima volta, premi a lungo il pulsante tattile per accendere la macchina. Se non puoi accendere la macchina e usarla, carica prima l'apparecchiatura.



Collegare dispositivi

- Premerre a lungo il pulsante touch sull'orologio per accendere il dispositivo e attivare il Bluetooth sul telefono.
- Apri l'app "Keep Health", registra un account e accedi.
- Inserire la pagina del dispositivo APP, fare clic su "Aggiungi dispositivo", e aggiungere il dispositivo Bluetooth che deve essere collegato.
- Connessione completata

| DA APP Download - Scan kode: Scan QR-koden for at downloade og installere programmet - Android: Hent og installer app'en ved at sege efter "Keep Health" på Google Play - Apple: Sag efter "Keep Health" i App Store for at downloade og installere app'en Forberedelse før brug Ved første brug skal du trykke lang tid på den berøringskap for at tænde for apparatet. Hvis det ikke kan tændes og bruges, skal du først oplade enheden. Tilslut enheder - Tryk længe på berøringsknappen på uret for at tænde enheden og aktivere Bluetooth på telefonen. - Åbn appen "Keep Health", registrer en konto, og log ind. - Tryk på siden APP-enheden, klik på "Tilføj enhed", og tilføj den Bluetooth-enheden, der skal tilsluttes. - Forbindelse gennemført | HU APP letöltés - Lekérdezés: Olvassa be a QR-kódot az alkalmazás letöltéséhez és telepítéséhez. - Android: Keresse a "Keep Health"-t a Google Play-n keresztül, hogy letölthesse és telepítse az alkalmazást. - Apple: Keresse a "Keep Health"-t az App Store-on keresztül, hogy letölthesse és telepítse az alkalmazást. Haszárlat előtti előkészítés Az első használat előtt ellenőrizze, hogy a készülék és a társas lenyomva a tápasztalati gombot az bekapcsoláshoz. Ha nem kapcsolható be használatra, kérjük, töltsön fel először az eszközt. Eszközök csatlakoztatása - Hosszan nyomja meg az óra érintőgombját a készülék bekapcsolásához és a Bluetooth aktiválásához a telefonon. - Nyissa meg az "Keep Health" alkalmazást, regisztráljon egy fiókot, és jelentkezzen be. - Kattintson az APP-eszköz oldalára, kattintson az "Eszköz hozzáadása" gombra, és adja hozzá a csatlakoztatni kívánt Bluetooth-eszközt. - A kapcsolat befejeződött | PL Pobieranie aplikacji - Skonowanie kodu: Zeskanuj kod QR, aby pobrać i zainstalować aplikację - Android: Pobierz i zainstaluj aplikację przez wyszukiwanie "Keep Health" w Google Play - Apple: Wyszukaj "Keep Health" w App Store, aby pobrać i zainstalować aplikację Przygotowanie przed użyciem W przypadku pierwszego użytkowania należy długo nacisnąć przycisk startowy, aby włączyć urządzenie. Jeśli nie można go włączyć, należy najpierw naładować urządzenie. Podłącz urządzenia - Naciśnij długi przycisk dotykowy zegarka, aby włączyć urządzenie i aktywować Bluetooth w telefonie. - Otwórz aplikację Keep Health, zarejestruj się i zaloguj się. - Wciśnij na stronie urządzenia APP, kliknij na "Dodaj urządzenie" i dodaj urządzenie Bluetooth, które musi być połączzone. - Połączenie zakończone | CS Aplikace ke stažení - Skennovací kód: Naskenujte QR kód ke stažení a instalaci aplikace - Android: Stáhněte a nainstalujte aplikaci vyhledáním "Keep Health" na Google Play - iOS: Vvia App Store "Keep Health" a stáhněte a nainstalujte aplikaci Příprava před použitím Při prvním použití zařízení zapněte dlouhým stisknutím dotykového tlačítka. Pokud ji nelze zapnout, nejprve ho nabijte. Připojit zařízení - Dlouhým stisknutím dotykového tlačítka na hodinkách zapnete zařízení a aktivujete Bluetooth v telefonu. - Otevřte aplikaci Keep Health, zaregistruj se a zaloguj se. - Vejdě na stránku zařízení APP, klikni na "Přidat zařízení" a přidej zařízení Bluetooth, které je třeba připojit. - Připojení dokončen | SV APP Ladda ner - Skanningskod: Skanna QR-koden för att ladda ner och installera programmet - Android: Hämta och installera appar genom att söka efter "Keep Health" på Google Play - iOS: Via App Store "Keep Health" i App Store och ladda ner och installera Beredning före användning Om enheten inte kan slås på, vänligen ladda enheten först genom att trycka på knappen för första gången. Anslut enheter - Tryck länge på pekknappen på klockan för att slå på enheten och aktivera Bluetooth på telefonen. - Öppna appen Keep Health, registrera ett konto och logga in. - Gå in på APP-enhetsidan, klicka på "Lägg till enhet" och lägg till Bluetooth-enheten som behöver anslutas. - Anslutning slutförd | EL Άφιξη APP - Κωδικός σάρωσης: Σάρωσε τον κωδικό QR για να κατεβάσεις και να εγκαταστήσεις την εφαρμογή - Android: Αναζητήστε την εφαρμογή "Keep Health" στο Google Play - Apple: Αναζητήστε "Keep Health" στο Γρα για να κατεβάσετε και να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Προετοιμασία πριν από τη χρήση Για πρώτη χρήση, πατήστε μακροχρόνια το κουμπί αφής για να ενεργοποιηθεί το σύστημα. Εάν δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί, φορτίστε το σύστημα πρώτα. Σύνδεση συσκευής - Πατήστε μακροχρόνια το κουμπί αφής στο ρολόι για να ενεργοποιηθεί το σύστημα και να ενεργοποιηθεί το Bluetooth στο τηλέφωνο. - Ανοίξτε την εφαρμογή "Keep Health", κάντε εγγραφή λογαριασμού και συνδεθείτε. - Εισέλθετε τη σελίδα συσκευής κάντε κλικ στο "Προσθήκη συσκευής" και προσθέστε τη συσκευή που πρέπει να συνδεθεί. - Ολοκληρώθηκε η σύνδεση | AR APP تحميل - تحميل الكود QR: اسكّن الكود QR لتحميل وتثبيت التطبيق - Android: ابحث عن تطبيق "Keep Health" على Google Play - iOS: من خلال App Store، ابحث عن "Keep Health" وتحميله وتثبيته التحضير قبل الاستخدام عند التشغيل لأول مرة، اضغط لفترة طويلة على زر الشاشة لإضاءة الجهاز. إذا لم تتمكن من تشغيل الجهاز، فيجب شحن الجهاز أولاً. إعداد الأجهزة - اضغط لفترة طويلة على زر الشاشة لإضاءة الجهاز وتنشيط Bluetooth على الهاتف. - افتح تطبيق Keep Health، سجل حسابك وادخل. - انقر على زر الجهاز في صفحة التطبيق، انقر على "إضافة جهاز" لإضافة الجهاز Bluetooth الذي يجب أن يتم توصيله. - اكتملت عملية التوصيل | KR APP 다운로드 - 스캔 코드: QR 코드를 스캔하여 앱을 설치하고 다운로드하십시오 - Android: Google Play에서 "Keep Health" 앱을 검색하여 다운로드하고 설치하십시오 - Apple: App Store에서 "Keep Health" 앱을 검색하여 다운로드하고 설치하십시오 사용 전 준비 처음 사용할 때는 긴 버튼을 눌러 시동을 걸십시오. 시동이 걸리지 않을 경우에는 우선 장치를 충전하십시오. 장치 연결 - 스마트워치의 터치 버튼을 길게 눌러 전원을 켜고 휴대전화의 Bluetooth를 켜십시오. - Keep Health 앱을 열어 계정을 만들고 로그인합니다. - 기기 페이지에서 기기 추가를 클릭하여 추가할 블루투스 장치를 선택하십시오. - 연결이 완료됩니다 |

PT Download do app - Código de verificação: digitalize o código q para baixar e instalar o aplicativo - Android: faça o download e instale o aplicativo pesquisando "Keep Health" na loja de aplicativos de software - Apple: pesquise "Keep Health" através da App store para baixar e instalar o aplicativo Preparação antes de usar Para o primeiro uso, por favor, pressione e toque para ligar. Se você não pode ligar e usar, por favor, carregue o dispositivo primeiro.  Conecte seu dispositivo - Pressione e segure o botão de toque no relógio para ligar o dispositivo e ativar o Bluetooth no telefone. - Abra o aplicativo Keep Health, registre uma conta e faça login. - Entre na página do dispositivo APP, clique em "Adicionar dispositivo" e adicione o dispositivo Bluetooth que precisa ser conectado. - Conexão concluída	NL APP downloaden - Scannen van de code: QR-code scannen om de toepassing te downloaden en te installeren - Android: Zoek "Keep Health" op via Google Play om de app te downloaden en te installeren - iOS: Via App Store "Keep Health" zoeken om te downloaden en te installeren Voorbereiding voor gebruik Bi de eerste gebruik moet u langdurig op de aanraakknop drukken om het apparaat in te schakelen. Als het apparaat niet kan worden ingeschakeld voor gebruik, laadt u het apparaat dan eerst op.  Apparaten aansluiten - Druk lang op de aanraakknop om het horloge om het apparaat in te schakelen en Bluetooth op de telefoon te activeren. - Open de Keep Health-app, registreer een account en log in. - Ga naar de APP-apparaatpagina, klik op "Apparaat toevoegen" en voeg het Bluetooth-apparaat toe dat moet worden verbonden. - Verbinding voltooid	DE APP Download - Scannen: Scannen Sie den QR-Code, um die Anwendung herunterzuladen und zu installieren. - Android: Suchen Sie über Google Play nach "Keep Health" und laden Sie die Anwendung herunter und installieren Sie sie. - Apple: Suchen Sie über den App Store nach "Keep Health" und laden Sie die Anwendung herunter und installieren Sie sie. Vorbereitung vor der Verwendung Bei der ersten Gebrauch halten Sie bitte den Touchknopf lange gedrückt, um das Gerät einzuschalten. Wenn Sie das Gerät nicht einschalten können, laden Sie das Gerät zunächst auf.  Geräte anschließen - Drücken Sie lange die Touch-Taste auf der Uhr, um das Gerät einzuschalten und Bluetooth am Telefon zu aktivieren. - Öffnen Sie die Keep Health App, registrieren Sie ein Konto und melden Sie sich an. - Gehen Sie auf die APP-Geräteseite, klicken Sie auf "Gerät hinzufügen" und fügen Sie das Bluetooth-Gerät hinzu, das verbunden werden muss. - Verbindung abgeschlossen	BG Изтегляне на приложението - Сканирай код: Сканирайте QR кода, за да изтеглите и инсталирате приложението - Android: Търсете "Keep Health" в магазина за приложения (AppGallery или Google Play), за да изтеглите и инсталирате - Apple: Търсете "Keep Health" в App Store, за да изтеглите и инсталирате приложението Подготовка преди използване Моля, задръжте натиснат бутона за включване. Ако не можете да включите устройството, моля, първо го заредете  Свържете устройството - Задръжте натиснатия бутон на часовника, за да го включите, и включете Bluetooth на телефона - Отворете приложението Keep Health, регистрирайте račun и влезте. - Влезте в страницата на устройството в приложението, натиснете "Добавяне на устройство" и добавете Bluetooth устройството, което искате да свържете. - Свързването е завършено	HR Preuzimanje aplikacije - Skeniranje: Skenirajte QR kod za preuzimanje i instalaciju aplikacije - Android: Pretražite "Keep Health" u trgovini aplikacijama (AppGallery ili Google Play) za preuzimanje i instalaciju aplikacije - Apple: Pretražite "Keep Health" u App Store i za preuzimanje i instalaciju aplikacije Priprema prije upotrebe Moimo vas, držite pritisnut gumb za uključivanje. Ako uređaj ne može da se uključi, prvo ga napunite.  Povežite uređaj - Držite pritisnut gumb na satu za uključivanje i uključite Bluetooth na telefonu. - Otvorite aplikaciju Keep Health, registrirajte račun i prijavite se. - Klik na stranici uređaja u aplikaciji. Kliknite na "Dodaj uređaj" i dodajte Bluetooth uređaj koji želite povezati. - Povezovanje je završeno	EE Rakenduse allalaadmine - Skeneeri: Skeneeri QR-koodi rakenduse allalaadmiseks ja installamiseks - Android: Otsige "Keep Health" rakendust rakenduste poolest (AppGallery või Google Play) ja laadige see alla ning installige - Apple: Otsige "Keep Health" rakendust App Store'ist ja laadige see alla ning installige Kasutamiseks ettevalmistus Palun hoidke siselülitamiseks nappu all. Kui seade ei lülitu sisse, laadige seade esialgu laad.  Ühenda seade - Hoidke kiskeliste puutetundlikku nappu all, et seade sisse lülitada ja lülitada telefoni Bluetooth sisse - Avage Keep Health rakendus, registreerige konto ja logige sisse - Minge rakendusesse seadmete lehele, klõpsake "Lisa seade" ja lisage ühendamiseks vajalik Bluetooth-seade. - Ühendus on lõppenud	FI Sovelluksen lataaminen - Skanna: Skanna QR-koodin sovelluksen lataamiseksi ja asentamiseksi - Android: Etsi "Keep Health" sovelluskaupasta (AppGallery tai Google Play) ja lataa se alla asenna sovellus. - Apple: Etsi "Keep Health" App Storesta ja lataa se alla asenna sovellus Valmistelu ennen käyttöä Pidi virtapainiketta painettuna, jotta laite käynnistyy. Jos laite ei käynnisty, laadun se ensin.  Yhdistä laite - Pidi kelloa painettuna, jotta se käynnistyy, ja ota Bluetooth käyttöön puhelimesi - Avaa Keep Health-sovellus, rekisteröidy ja kirjaudu sisään. - Mene sovelluksen laite-osalle, napsauta "Lisää laite" ja lisää yhdistettävä Bluetooth-laite. - Yhteyks on valmis	LV Lietotnes lejupielāde - Skenēt: Skenējiet QR kodu, lai lejupielādētu un instalētu lietotni - Android: Meklējiet "Keep Health" lietotni lietotņu veiksmā (AppGallery vai Google Play) un lejupielādējiet un instalējiet to - Apple: Meklējiet "Keep Health" lietotni App Store un lejupielādējiet un instalējiet to Sagatavošana pirms lietošanas Lūdzu, turiet pogu nospiegtu, lai ielsētu ierīci. Ja ierīci nevar ieslēgt, lūdz, vispirms ielādēt ierīci.  Pievienot ierīci - Turiet nospiegtu pulksteņa skārienjutīgo pogu, lai ieslēgtu un ieslēdziet Bluetooth tālruni - Atveriet Keep Health lietotni, reģistrējiet kontu un piesakieties - Pārejiet uz lietotnes ierīces lapu, noklikšķiniet uz "Pievienot ierīci" un pievienojiet Bluetooth ierīci, kuru vēlaties savienot - Savienojums pabeigts
LT Programėles atsisiuntimas - Skenuoti: Skenuokite QR kodą, kad atsisiųst umetę ir įdiegumetę programėlę - Android: Ieškokite "Keep Health" programėlės programų parduotuvėje (AppGallery arba Google Play) ir atsisiųskite bei įdiekite ją - Apple: Ieškokite "Keep Health" App Store ir atsisiųskite bei įdiekite programėlę Paruošimas prieš naudojimą Prašome ilgai paspausti jungtinio mygtuko, kad įjungtumetę įrenginį. Jei įrenginys nesisąjungia, pirmiausia jį įkraukite.  Prisijungti prie įrenginio - Ilgai paspauskite laikrodžio jungtinį mygtuką, kad įjungtumetę ir įjunkite Bluetooth telefoną - Atidarykite Keep Health programėlę, užsiregistruokite ir prisijunkite - Eikite į programėlės įrenginio puslapį, spustelėkite „Pridėti įrenginį“ ir pridėkite Bluetooth įrenginį, kurį norite prijungti - Ryšys užbaigtas	RO Descărcare aplicație - Scanezi: Scanezi codul QR pentru a descărca și instala aplicația - Android: Căutăți "Keep Health" în magazinul de aplicații (AppGallery sau Google Play) și descărcați și instalați aplicația - Apple: Căutați "Keep Health" în App Store și descărcați și instalați aplicația Pregătirea înainte de utilizare Vă rugăm să țineți apăsat butonul de pornire pentru a porni dispozitivul. Dacă dispozitivul nu se pornește, vă rugăm să-l încărcați mai întâi.  Conectează dispozitivul - Țineți apăsat butonul de pe ceas pentru a-l porni și activați Bluetooth-ul pe telefon - Deschideți aplicația Keep Health, înregistrați un cont și conectați-vă - Accesați pagina dispozitivelor din aplicație, faceți clic pe "Adăugați dispozitiv" și adăugați dispozitivul Bluetooth pe care doriți să îl conectați - Conectarea a fost finalizată	SK Stiahnutie aplikácie - Naskenujte: Naskenujte QR kód na stiahnutie a inštaláciu aplikácie - Android: Vyhľadajte "Keep Health" v obchode s aplikáciami (AppGallery alebo Google Play) a preneste a nainštalujte aplikáciu - Apple: Vyhľadajte "Keep Health" v App Store a stiahnite a nainštalujte aplikáciu Priprava pred použitím Prosím, dlho potlačte tlačidlo na zapnutie. Ak zariadenie nefunguje, najprv ho nabíjте.  Pripojiť zariadenie - Trhnutím stlačíte dotykové tlačidlo na hodinách zapnete zariadenie a zapnete Bluetooth na telefóne - Otvorte aplikáciu Keep Health, zaregistrujte účet a pripojte sa - Pôjdite na stránku zariadení v aplikácii, kliknite na "Pridať zariadenie" a pridajte Bluetooth zariadenie, ktoré chcete pripojiť - Pripojenie bolo dokončené	SI Prenos aplikacije - Skeniranje: Skenirajte QR kodo za prenos in namestitve aplikacije - Android: Poiščite "Keep Health" v trgovini z aplikacijami (AppGallery ali Google Play) in prenesite in namestite aplikacijo - Apple: Poiščite "Keep Health" v App Store in prenesite in namestite aplikacijo Priprava pred uporabo Prosimo, dolgo pritisnite gumb za vklop, da vklopite napravo. Če naprava ne vklopi, jo najprej napolnite.  Poveži napravo - Trhnutim dotikni tlačilo na uri, da jo vklopiš, in aktiviraš Bluetooth na telefonu - Odpri aplikacijo Keep Health, registrira račun in se prijaviš - Pojdi na stran naprav v aplikaciji, klikni na "Dodaj napravo" in dodaj Bluetooth napravo, ki jo želiš povezati - Povezovanje je končano	NO Nedlasting av app - Skann: Skann QR-koden for å laste ned og installere appen - Android: Søk etter "Keep Health" i appbutikken (AppGallery eller Google Play) og last ned og installer appen - Apple: Søk etter "Keep Health" i App Store og last ned og installer appen Forberedelser før bruk Vennligst hold på touch-knappen for å slå på enheten. Hvis enheten ikke slår seg på, vennligst lad den først.  Koble til enhet - Hold inn berøringsknappen på klokken for å slå den på, og aktivér Bluetooth på telefonen - Åpne Keep Health-appen, registrer en konto og logg inn. - Gå til enhetsiden i appen, klikk på "Legg til enhet" og legg til Bluetooth-enheten du vil koble til. - Tilkoblingen er fullført	IS App niðurlað - Skanna: Skennu QR kóða til að hláða niður og setja upp appið - Android: Leitaðu að "Keep Health" í appverskunnunni (AppGallery eða Google Play) og hláðu niður og setja upp forritið - Apple: Leitaðu að "Keep Health" í App Store og hláðu niður og setja upp forritið Undirbúningur fyrir notkun Vinsamlegast haldið á touch-knappunni inni til að kvæjka á tækinu. Ef tækið kvæknar ekki, vinsamlegast hláðuðu því forrit.  Tengja tæki - Hold inn snertifingarnni á úrinu til að kvæjka á því og opna Bluetooth á smáttunum - Opnaðu Keep Health appið, skráðu þig og skráðu þig inn. - Ga til notendansíðu í appinu, smelldu á "Bæta við tæki" og bættu við Bluetooth-enhetunni til að kveikja til. - Tengingun er lokið		