

**SONY®**

# Guide de l'utilisateur

SmartBand 2 (for iOS)

SWR12

# Table des matières

<b>Bases.....</b>	<b>3</b>
Introduction.....	3
Présentation de l'appareil.....	3
Charger votre SmartBand 2.....	4
Assemblage.....	5
Porter votre SmartBand 2.....	5
Mise en fonction et mise hors fonction.....	6
<b>Réglage de votre SmartBand 2.....</b>	<b>7</b>
Préparer l'utilisation de votre SmartBand 2.....	7
Reconnexion du bracelet SmartBand 2.....	7
Réinitialisation de votre SmartBand 2.....	7
<b>Utilisation de votre SmartBand 2.....</b>	<b>8</b>
Utilisation de l'application SmartBand 2.....	8
Recevoir des notifications.....	8
Mesure du stress et de la récupération.....	8
Alarmes de réveil intelligent.....	11
Notifications d'alerte Hors de portée.....	12
Ne pas déranger.....	12
Télécommande.....	12
La connexion à l'application Santé.....	13
Voyants de notification.....	13
<b>Informations importantes.....</b>	<b>14</b>
Utilisation de votre bracelet SmartBand 2 dans les environnements humides et poussiéreux.....	14
Informations légales.....	14

# Bases

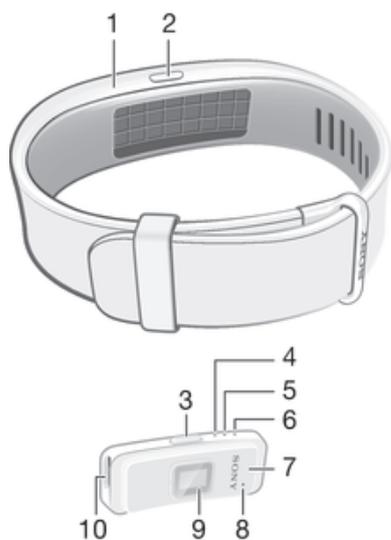
## Introduction

Votre bracelet SmartBand 2 est un accessoire qui se connecte sans fil via Bluetooth® à votre iPhone. Porté sur le poignet que vous utilisez le plus, il peut surveiller les mouvements de votre corps et interagir avec votre iPhone pour générer des données sur votre vie quotidienne et vos habitudes. Par exemple, le SmartBand 2 compte vos pas et enregistre les données sur votre état physique pendant que vous marchez ou courez.

Votre bracelet SmartBand 2 est un appareil que vous pouvez porter tous les jours. Il possède un capteur qui mesure votre pouls et permet de déterminer votre fréquence cardiaque. Associé à un iPhone, le bracelet SmartBand 2 peut recevoir des notifications, gérer vos alarmes et vos appels.

Avant de commencer à utiliser votre SmartBand 2, vous devez télécharger l'application SmartBand 2 et configurer l'accessoire pour qu'il fonctionne avec votre iPhone. Vérifiez également que votre iPhone fonctionne avec la version 8.2 d'iOS ou une version ultérieure.

## Présentation de l'appareil



1	Bracelet
2	Cache de la touche marche/arrêt
3	Touche de mise sous tension
4	Voyant de notification A
5	Voyant de notification B
6	Voyant de notification C
7	Cœur
8	Orifice d'aération
9	Cardiofréquencemètre
10	Port Micro USB

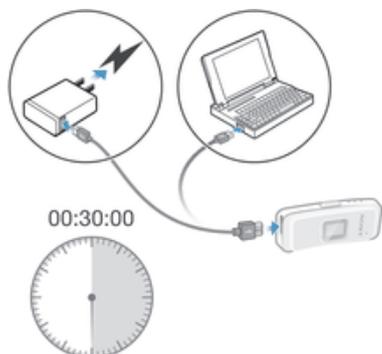
! L'orifice d'aération ne sert pas à réinitialiser l'appareil. Évitez d'insérer ou d'insérer des objets pointus dans cet orifice, car vous risqueriez d'endommager l'appareil.

## Charger votre SmartBand 2

Avant d'utiliser votre bracelet SmartBand 2 pour la première fois, vous devez le charger pendant environ 30 minutes. Il est recommandé d'utiliser un chargeur Sony.

Votre SmartBand 2 s'éteint automatiquement au branchement du chargeur. Vous ne pouvez pas allumer l'appareil quand un chargeur est branché.

### Pour charger votre bracelet SmartBand 2



- 1 Branchez une extrémité du câble USB dans le chargeur ou dans le port USB d'un ordinateur.
  - 2 Branchez l'autre extrémité du câble dans le port Micro USB de votre bracelet SmartBand 2.
  - 3 La couleur du voyant de notification A change pendant le chargement de la batterie. Il passe au vert quand la batterie atteint les 90 % de charge.
- 💡 Assurez-vous que le port USB est sec avant d'insérer un câble USB dans le port.
  - ! Votre bracelet SmartBand 2 s'éteint pendant le branchement à un chargeur, et revient à son état de marche / arrêt précédent au moment du débranchement.

### Témoin lumineux de notification de l'état de la batterie

Lumière rouge	La batterie est en charge et le niveau de charge est inférieur à 15 %.
Lumière orange	La batterie est en charge et le niveau de charge est situé entre 15 % et 90 %.
Lumière verte	La batterie est en charge et le niveau de charge est supérieur à 90 %.

### Pour vérifier le niveau de la batterie de votre SmartBand 2

- Sur votre iPhone, recherchez et appuyez sur **SmartBand 2**. Le pourcentage de charge de la batterie apparaît sur l'écran d'accueil de votre application SmartBand 2.
- ! Vous ne pouvez pas vérifier le niveau de la batterie au cours de la charge de votre bracelet SmartBand 2.

### Notification de niveau de batterie faible

Quand votre bracelet SmartBand 2 atteint un certain niveau de batterie, il vibre et le voyant rouge se met à clignoter une fois toutes les 4 secondes jusqu'à ce que vous rechargez l'appareil ou qu'il s'éteigne. La notification de niveau de batterie faible est activée lorsqu'il reste approximativement 5 minutes en mode Activité cardiaque et 75 minutes en mode STAMINA. La durée spécifique dépend de votre usage du bracelet. Votre SmartBand 2 s'éteint automatiquement quand le niveau de la batterie est inférieur à 1 %. Vous devez charger votre SmartBand 2 quand la batterie est déchargée.

- ! Vous ne recevrez pas la notification de niveau de batterie faible si la fonction Ne pas déranger est activée.

## Assemblage

Pour personnaliser votre SmartBand 2, vous pouvez remplacer le bracelet par des bandes de différentes couleurs pouvant être achetées séparément.

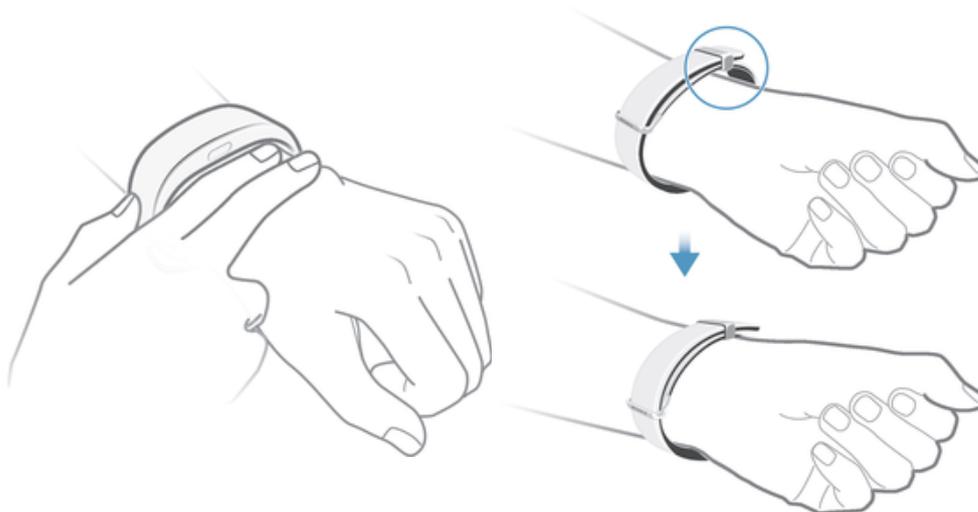
### Pour assembler votre SmartBand 2



- Insérez le Core dans le bracelet de manière à ce que la touche Marche/Arrêt s'insère sous son cache.

## Porter votre SmartBand 2

Il est conseillé de porter le bracelet SmartBand 2 sur la main dominante, à deux largeurs de doigt au-dessus de l'os du poignet. Portez votre SmartBand 2 de façon proche du poignet mais confortable. Il ne doit être ni trop lâche, ni trop serré. Le SmartBand 2 doit rester en place sur votre poignet pour pouvoir surveiller votre pouls. Quand vous faites de l'exercice, serrez un peu le bracelet. Quand vous avez terminé, desserrez-le.



## Entretien de votre SmartBand 2 et de votre peau

Afin d'éviter toute irritation cutanée, ajustez le bracelet à votre poignet et nettoyez régulièrement votre SmartBand 2. Rincez le bracelet SmartBand 2 à l'eau froide du robinet et séchez complètement l'appareil, notamment après une activité physique intense, après avoir beaucoup transpiré ou après une utilisation en extérieur de l'appareil.

Si vous commencez à ressentir une irritation cutanée ou une réaction allergique, arrêtez de porter votre SmartBand 2. Contactez votre médecin si les symptômes persistent.

## Mise en fonction et mise hors fonction

### Pour allumer le bracelet SmartBand 2

- Maintenez enfoncée la touche Marche/Arrêt jusqu'à ce que votre SmartBand 2 se mette à vibrer. Tous les voyants de notification s'allument un à un, puis s'éteignent.
- ! Lorsque vous l'allumez pour la première fois, votre SmartBand 2 est automatiquement configuré en mode association et le voyant de notification A clignote jusqu'à ce que le SmartBand 2 soit connecté à un appareil.

### Pour éteindre le bracelet SmartBand 2

- Maintenez enfoncée la touche Marche/Arrêt jusqu'à ce que votre SmartBand 2 se mette à vibrer. Tous les voyants de notification s'allument simultanément, puis s'éteignent un à un.

# Réglage de votre SmartBand 2

## Préparer l'utilisation de votre SmartBand 2

Pour que votre SmartBand 2 fonctionne correctement, vous devez installer la dernière version de l'application SmartBand 2 sur votre iPhone puis associer et connecter votre SmartBand 2 à votre iPhone via Bluetooth®.

### Pour configurer votre bracelet SmartBand 2 en utilisant le Bluetooth®

- 1 Assurez-vous que votre bracelet SmartBand 2 est chargé et allumé.
  - 2 Assurez-vous d'avoir installé et mis à jour avec la dernière version l'application SmartBand 2 sur votre iPhone.
  - 3 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis suivez les instructions à l'écran.
- ! Vous devrez peut-être mettre à jour le micrologiciel de votre bracelet SmartBand 2 après l'association avec votre iPhone.
- 💡 Si vous ne voyez pas l'écran d'introduction, vous pouvez appuyer sur l'onglet **SmartBand™** de votre application SmartBand 2 en vue d'obtenir de l'aide pour connecter votre appareil.

## Reconnexion du bracelet SmartBand 2

En cas de perte de connexion, votre bracelet SmartBand 2 essaye automatiquement de se reconnecter à plusieurs reprises. Si la reconnexion automatique échoue, vous pouvez utiliser la touche marche/arrêt pour forcer manuellement la reconnexion de votre appareil à votre iPhone.

### Pour forcer le bracelet SmartBand 2 à tenter une reconnexion

- Appuyez brièvement sur la touche marche/arrêt de votre bracelet SmartBand 2, ou appuyez sur **Rechercher SmartBand™** dans l'onglet **SmartBand™** de l'application SmartBand 2 sur votre iPhone.
- ! Si vous ne parvenez toujours pas à connecter votre iPhone, appuyez sur le bouton Aide de l'onglet **SmartBand™** dans l'application SmartBand 2 et suivez les instructions fournies à l'écran.

## Réinitialisation de votre SmartBand 2

Réinitialisez votre SmartBand 2 s'il ne fonctionne pas comme prévu ou si vous souhaitez le connecter à un nouvel appareil.

### Pour rétablir les réglages d'usine

- 1 Désactivez votre SmartBand 2.
- 2 Maintenez enfoncée la touche marche/arrêt durant 5 à 10 secondes, jusqu'à ce que le voyant de notification A se mette à clignoter.

### Pour dissocier votre SmartBand 2

- 1 Sur votre iPhone, recherchez et appuyez sur Réglages > Bluetooth.
- 2 Recherchez **SWR12**, appuyez sur ⓘ puis sur Oublier ce périphérique.
- 3 Appuyez sur Oublier le périphérique pour confirmer.

# Utilisation de votre SmartBand 2

## Utilisation de l'application SmartBand 2

Vous pouvez afficher et modifier les réglages de votre SmartBand 2 en utilisant l'application SmartBand 2 sur votre iPhone. Vous pouvez également afficher votre pouls, votre niveau de stress et vos activités physiques, notamment le nombre de pas, depuis l'application SmartBand 2.

## Recevoir des notifications

Vous pouvez configurer votre bracelet SmartBand 2 pour qu'il vibre quand vous recevez un appel entrant ou une notification sur votre appareil iPhone.

Toutes les notifications sur un iPhone connecté peuvent être transférées sur votre SmartBand 2.

Notification	Vibration	Voyants
Appels entrants	Vibration continue	Clignotement blanc continu de tous les voyants
Alarme de réveil intelligent	Vibration continue	Indisponible
Autres notifications	Une vibration	Voyant A clignotant en blanc durant 5 minutes

### Pour activer la fonction de réception des notifications

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Notifications**, puis faites glisser les curseurs en regard de **Appels entrants** et **Autres applications** sur la position Marche.

### Pour refuser un appel entrant

- Appuyez brièvement sur la touche marche/arrêt.

## Mesure du stress et de la récupération

Le stress fait partie du quotidien et agit sur la santé et l'état général d'une personne. Les valeurs de stress et de récupération fournies par le SmartBand 2 associent les données de votre fréquence cardiaque (FC) et la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). SmartBand 2 analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque (HRV) et évalue la réaction de votre corps aux niveaux de stress dans différentes situations quotidiennes.

Le bracelet SmartBand 2 peut toujours mesurer votre fréquence cardiaque (FC) et votre variabilité de fréquence cardiaque (VFC), même s'il est dissocié de votre iPhone. Les données rassemblées à l'aide du cardiofréquencemètre sont conservées pendant 72 heures maximum et synchronisées avec votre iPhone lorsqu'il est connecté via Bluetooth ou NFC.

- ! Ce produit est conçu pour vous aider à mesurer votre activité physique et votre mode de vie. Ce n'est pas un appareil médical, et les données qu'il rassemble ne doivent jamais être utilisées pour prendre des décisions médicales (comme la prévention, le diagnostic, le suivi ou le traitement d'une maladie ou d'une blessure) ou remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Sony Mobile ne garantit en aucun cas que cet appareil est adapté ou utilisable à des fins médicales. Demandez un avis médical avant de suivre un nouveau programme d'entraînement ou de le modifier avec cet appareil, notamment s'il est utilisé en combinaison avec un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil médical.
- ! L'usage intensif des fonctions de mesure du pouls et du stress augmente la consommation de la batterie.

## Mesure du pouls

La mesure du pouls est la méthode généralement recommandée pour déterminer votre fréquence cardiaque (FC), ce qui peut servir d'indicateur approximatif de l'intensité de l'activité physique. Le taux de pulsation est exprimé par le nombre de battements de cœur par minute (BPM). Bien que le « taux de pulsation » et la « fréquence cardiaque » soient deux concepts différents, ces termes sont utilisés pour désigner la même chose dans le cadre de ce Guide de l'utilisateur.

## Niveaux de stress et de récupération

Le niveau de stress et de récupération est déterminé à partir de votre variabilité de fréquence cardiaque (VFC). La fréquence cardiaque n'est jamais stable, et l'écart entre deux battements de cœur varie d'un battement à l'autre. Cette variation est appelée variabilité de fréquence cardiaque (VFC). Une variation élevée entre deux battements indique un état de détente ou de récupération. Une variation faible indique un état de stress.

Des activités comme la lecture peuvent entraîner des niveaux de stress faibles ou même être considérées comme de la récupération. En revanche, les périodes intenses au travail ou à l'école peuvent correspondre à un niveau de stress élevé. Il est important de noter que les réactions de stress ne sont pas forcément négatives : elles peuvent également indiquer que vous êtes en train de faire quelque chose de passionnant ou d'amusant. Afin d'équilibrer les phases de stress élevé, vous avez besoin de récupérer en vous relaxant et en dormant bien. Un niveau de stress moyen peut indiquer une productivité sans effort, ce qui est courant au travail ou pendant les activités sociales.

La récupération a principalement lieu quand vous dormez. Certains facteurs peuvent affecter vos mesures de récupération. Un mode de vie actif, une alimentation saine, une faible consommation d'alcool et l'élimination de facteurs de stress permettent d'améliorer la récupération pendant le sommeil sur le long terme. Vous pouvez également éviter les activités physiques intenses et « ralentir » les activités mentales bien avant de vous coucher pour améliorer votre récupération.

- ! Les valeurs de stress et de récupération fournies par le bracelet SmartBand 2 ne sont pas une source fiable pour analyser la forme physique dans son ensemble. Par exemple, les exercices physiques peu intenses peuvent être interprétés incorrectement comme de la récupération.
- ! Pour mesurer votre stress et votre récupération, portez votre SmartBand 2 pendant au moins une nuit quand vous vous couchez.

## Comment le bracelet SmartBand 2 mesure votre pouls et votre stress

Le bracelet SmartBand 2 utilise des voyants verts associés à des diodes photosensibles pour détecter la quantité de sang traversant votre poignet à un moment donné. En faisant clignoter ses voyants plusieurs centaines de fois par seconde, le bracelet SmartBand 2 peut calculer le nombre de pulsations par minute et estimer votre fréquence cardiaque.

## Facteurs affectant la mesure du pouls et du stress

De nombreux facteurs peuvent affecter les performances du cardiofréquencemètre du bracelet SmartBand 2 :

- La perfusion cutanée. La perfusion cutanée (la quantité de sang traversant votre peau) varie considérablement d'une personne à une autre et peut également être affectée par votre environnement. Par exemple, si vous pratiquez une activité physique dans un environnement froid, la perfusion cutanée de votre poignet peut être trop faible pour que le cardiofréquencemètre obtienne un relevé.
- Les mouvements. Les mouvements rythmiques, comme la course ou le cyclisme, permettent au cardiofréquencemètre d'obtenir de meilleurs résultats par rapport aux mouvements irréguliers comme le tennis ou la boxe.
- Les variations de pigmentation de la peau. Les changements permanents ou temporaires de votre peau, notamment certains tatouages. L'encre, le motif et la

saturation de certains tatouages peuvent bloquer la lumière du capteur et rendre plus difficile l'obtention de relevés fiables.

## Exploiter au mieux le cardiofréquencemètre du bracelet SmartBand 2

Même dans des conditions idéales, il est possible que le bracelet SmartBand 2 ne soit pas en mesure d'obtenir un relevé fiable de la fréquence cardiaque pour tout le monde. Et chez un faible pourcentage d'utilisateurs, différents facteurs peuvent empêcher d'obtenir le moindre relevé de fréquence cardiaque. Si vous souhaitez améliorer le relevé du cardiofréquencemètre, suivez la procédure suivante :

- Assurez-vous de porter votre SmartBand 2 de façon proche du poignet mais confortable. Si le bracelet ne reste pas en place sur votre poignet et que le cardiofréquencemètre ne parvient pas à obtenir un relevé fiable, serrez-le.
- Vous devrez peut-être nettoyer le bracelet SmartBand 2, et plus particulièrement le cardiofréquencemètre, après une activité physique ou après avoir beaucoup transpiré.

## Mesure automatique du pouls et du stress

Le bracelet SmartBand 2 mesure votre pouls et votre niveau de stress et de récupération environ six fois par heure.

## Mesure manuelle du pouls et du stress

Vous pouvez demander à votre SmartBand 2 de mesurer votre pouls à tout moment, depuis le bracelet lui-même ou sur votre iPhone.

Afin d'obtenir les meilleures données de fréquence cardiaque possible pendant une activité physique, activez le cardiofréquencemètre quelques minutes avant le début de l'activité de façon à ce qu'il puisse détecter votre pouls.

### Pour mesurer manuellement votre pouls et votre stress depuis votre SmartBand 2

- 1 Pour commencer à mesurer manuellement votre pouls et votre niveau de stress, appuyez deux fois sur la touche Marche/Arrêt. Les voyants de notification commencent à clignoter en alternance en orange, avant de clignoter à l'unisson à la fin du relevé. Les résultats sont affichés dans l'application SmartBand 2 sur votre iPhone.
  - 2 Pour arrêter la mesure, appuyez à nouveau deux fois sur la touche marche/arrêt.
- ! Si le bracelet SmartBand 2 ne parvient pas à détecter votre pouls, il vibre trois fois et les voyants de notification commencent à clignoter en alternance en orange. Si le cardiofréquencemètre ne parvient pas à obtenir un relevé, ajustez la position du bracelet SmartBand 2 sur votre poignet ou nettoyez le capteur. Pour découvrir comment améliorer les relevés du cardiofréquencemètre, consultez *Exploiter au mieux le cardiofréquencemètre du bracelet SmartBand 2* à la page 10.

### Pour mesurer manuellement votre pouls et votre stress depuis votre

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**. Le bracelet SmartBand 2 tente immédiatement d'obtenir un relevé avec le cardiofréquencemètre et affiche les résultats dans l'application SmartBand 2.
- 2 Pour mettre fin à la mesure, quittez l'application SmartBand 2.

### Pour visualiser les données historiques de votre pouls et de votre stress

- 1 Assurez-vous que le verrouillage de l'orientation en portrait de votre iPhone est désactivé.
- 2 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **Pulsations**.
- 3 Pour visualiser les données de votre pouls, appuyez sur **Pulsations**, puis modifiez l'orientation de votre iPhone en paysage.
- 4 Pour visualiser les données de votre stress, appuyez sur **Stress et récupération**, puis modifiez l'orientation de votre iPhone en paysage.

## Mode STAMINA

Afin de limiter la consommation de batterie, vous pouvez activer le mode STAMINA, qui désactive la mesure automatique du pouls et du stress. Vous pouvez toujours lancer une mesure manuelle quand votre SmartBand 2 est en mode STAMINA.

### Pour activer le mode STAMINA

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Faites glisser le curseur situé à côté de **Mode STAMINA** sur la position Marche.

## Alarmes de réveil intelligent

Vous pouvez paramétrer une ou plusieurs alarmes intelligentes depuis le bracelet application SmartBand 2. L'alarme de réveil intelligent vous réveille au moment opportun, en fonction de votre cycle de sommeil. L'alarme vous informe à l'aide d'une vibration continue. Après avoir défini une plage horaire pour le réveil par l'alarme, votre SmartBand 2 détecte le moment auquel vous avez atteint un état de sommeil léger (après une période de sommeil profond), puis vous réveille.

Par exemple, si vous définissez une plage horaire entre 6 h 30 et 7 h, l'alarme vous réveillera entre 6 h 30 et 7 h, lorsque vous aurez atteint un état de sommeil léger. Si vous n'atteignez pas un état de sommeil léger pendant cette plage horaire, l'alarme de réveil intelligent vous réveillera à 7 h.

- ! Si vous souhaitez ajouter, supprimer ou modifier une alarme de réveil intelligent, votre bracelet SmartBand 2 doit être connecté à l'iPhone.

### Pour ajouter une alarme de réveil intelligent

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Smart wake up**, puis sur **+**.
- 3 Appuyez sur **Heure de réveil** et sélectionnez les valeurs adaptées pour les heures et les minutes.
- 4 Pour modifier une période, appuyez sur **Intervalle de réveil** et sélectionnez la valeur adaptée.
- 5 Appuyez sur **Repeat**, marquez les jours pour lesquels vous souhaitez instaurer une alarme récurrente, puis appuyez sur **Modifier l'alarme**.
- 6 Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Retour**.

### Pour modifier une alarme de réveil intelligent existante

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Smart wake up**, puis sur l'alarme que vous souhaitez modifier.
- 3 Modifiez les options comme vous le souhaitez.
- 4 Lorsque vous avez terminé, appuyez sur **Retour**.

### Pour supprimer une alarme de réveil intelligent

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Smart wake up**, puis sur l'alarme que vous souhaitez supprimer.
- 3 Appuyez sur .

### Pour activer une alarme de réveil intelligent

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Smart wake up**.
- 3 Faites glisser le curseur en regard de l'alarme que vous souhaitez activer.

### Pour répéter une alarme de réveil intelligent quand votre SmartBand 2 vibre

- Appuyez brièvement sur la touche Marche/Arrêt.

### Pour éteindre une alarme de réveil intelligent quand votre SmartBand 2 vibre

- Maintenez enfoncée la touche Marche/Arrêt jusqu'à ce que votre SmartBand 2 fasse une courbe vibration.

## Notifications d'alerte Hors de portée

Vous pouvez recevoir une notification lorsque vous oubliez votre iPhone en activant la notification d'alerte Hors de portée. Votre SmartBand 2 vous avertit alors par trois courtes vibrations lorsque la distance entre votre SmartBand 2 et l'iPhone connecté devient trop importante et entraîne une déconnexion. Cette fonction est désactivée par défaut.

### Pour activer la fonction d'alerte Hors de portée

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Faites glisser le curseur situé à côté de **Alerte hors de portée** sur la position Marche.

## Ne pas déranger

Vous pouvez activer la fonction Ne pas déranger si vous ne souhaitez pas être interrompu par des notifications. Quand la fonction Ne pas déranger est activée, seule l'alarme de réveil intelligent est active.

### Pour activer la fonction Ne pas déranger

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Notifications**, puis faites glisser le curseur situé à côté de **Ne pas déranger** en position Marche.

### Pour définir un intervalle Ne pas déranger

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Appuyez sur **Notifications**, puis faites glisser le curseur situé à côté de **Ne pas déranger** en position Marche.
- 3 Appuyez sur **Commencer** et sélectionnez les valeurs adaptées pour les heures et les minutes.
- 4 Appuyez sur **Terminer** et sélectionnez les valeurs adaptées pour les heures et les minutes.

## Télécommande

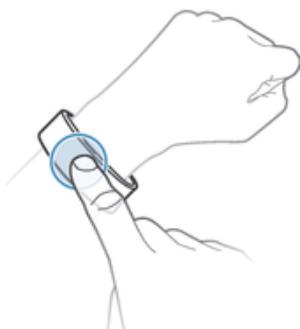
Vous pouvez utiliser votre SmartBand 2 pour contrôler la lecture depuis l'application Musique de l'iPhone connecté.

- ! Les trois voyants de notification du bracelet SmartBand 2 sont bleus quand vous l'utilisez comme télécommande.

### Pour autoriser votre bracelet SmartBand 2 à contrôler l'application Musique de votre iPhone

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **SmartBand 2**, puis appuyez sur **SmartBand™**.
- 2 Faites glisser le curseur situé à côté de **Contrôle de la musique** sur la position Marche.

### Pour contrôler la lecture de musique sur votre iPhone depuis votre SmartBand 2



- 1 Vérifiez que votre bracelet SmartBand 2 est connecté à votre iPhone.
- 2 Appuyez brièvement sur la touche marche/arrêt de votre bracelet SmartBand 2 et appuyez immédiatement dessus. Trois voyants de notification clignotent en bleu.
- 3 Pour écouter le fichier musical ou le mettre sur pause, appuyez une fois sur SmartBand 2. Pour passer au fichier musical suivant, appuyez deux fois. Pour passer au fichier musical précédent, appuyez trois fois.
- 4 Pour mettre fin à la fonction Télécommande, appuyez brièvement sur la touche marche/arrêt ou attendez pendant 10 secondes sans appuyer sur votre SmartBand 2. Les trois voyants de notification bleus s'éteignent.

## La connexion à l'application Santé

L'application SmartBand 2 doit accéder à l'application Santé Apple pour pouvoir suivre vos activités et vos progrès.

### Autoriser l'accès de l'application Santé Apple aux données de l'application SmartBand 2

- 1 Sur votre iPhone, ouvrez **Santé**.
  - 2 Appuyez sur **Sources** > **SmartBand 2**.
  - 3 Faites glisser les curseurs situés à côté de tous les éléments.
- ! L'application Santé ne suit pas votre niveau de stress depuis l'application SmartBand 2.

## Voyants de notification

Vous pouvez voir le statut de votre SmartBand 2 à l'aide des trois voyants de notification situés sur l'appareil.

Activité des voyants de notification	Statut du SmartBand 2
Tous les voyants s'allument en blanc un à un, puis s'éteignent simultanément	Allumé
Tous les voyants s'allument en blanc simultanément, puis s'éteignent un à un	Éteint
Le voyant A clignote en vert	Rétablissement de la configuration d'usine/mise à jour du micrologiciel
Le voyant A clignote en bleu	Connexion à un iPhone
Tous les voyants s'allument en bleu un à un, puis s'éteignent simultanément	Connexion à un iPhone
Tous les voyants s'allument en blanc un à un, puis s'éteignent simultanément	Non connecté à un iPhone
Tous les voyants clignotent en orange en continu	Mesure manuelle du pouls et du niveau de stress et de récupération
Tous les voyants clignotent en bleu en continu	Fonction Télécommande
Tous les voyants clignotent en rouge en continu	Niveau de batterie faible
Tous les voyants clignotent en blanc en continu	Appels entrants
Voyant A clignotant en blanc durant 5 minutes	Autres notifications

# Informations importantes

## Utilisation de votre bracelet SmartBand 2 dans les environnements humides et poussiéreux

Votre bracelet SmartBand 2 est étanche et protégé contre la poussière. Vous n'avez donc aucun souci à vous faire s'il prend la pluie ou si vous avez besoin de le rincer après l'avoir porté pendant un certain temps. Mais souvenez-vous que le bracelet SmartBand 2 n'est protégé contre l'eau douce et chlorée que jusqu'à 3 m de profondeur pendant 30 minutes. Rincez le bracelet SmartBand 2 à l'eau douce sous un robinet et séchez entièrement l'appareil avec votre baignade. Une utilisation abusive et inadaptée de votre SmartBand 2 annulera la garantie. L'appareil est conforme aux indices de protection IP65 et IP68. Pour obtenir des informations supplémentaires, consultez [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

Votre SmartBand 2 dispose d'un port USB sans cache. Ce port USB doit être parfaitement sec avant d'y connecter un câble pour recharger le bracelet. Si votre SmartBand 2 a été exposé à l'eau et que le port USB est mouillé, essuyez le SmartBand 2 avec un chiffon en microfibres et secouez l'appareil plusieurs fois en orientant le port USB vers le bas. Répétez la procédure jusqu'à la disparition de toute trace d'humidité dans le port USB.

Votre garantie ne couvre pas les dommages ou les défauts provoqués par un usage abusif ou une utilisation de votre SmartBand 2 non conforme aux instructions fournies par Sony Mobile. Pour plus d'informations sur la garantie, consultez le livret Informations importantes disponible à l'adresse [support.sonymobile.com](http://support.sonymobile.com).

## Informations légales

### Sony SWR12

Ce produit est conçu pour vous aider à mesurer votre activité physique et votre mode de vie. Ce n'est pas un appareil médical, et les données qu'il rassemble ne doivent jamais être utilisées pour prendre des décisions médicales (comme la prévention, le diagnostic, le suivi ou le traitement d'une maladie ou d'une blessure) ou remplacer l'avis d'un professionnel de santé. Sony Mobile décline toute garantie stipulant que cet appareil est adapté ou utilisable à des fins médicales. Demandez un avis médical avant d'entamer un régime d'entraînement nouveau ou modifié avec cet appareil, notamment s'il est utilisé en combinaison avec un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil médical.



Avant toute utilisation, veuillez lire le livret *Informations importantes* fourni séparément.

Ce guide de l'utilisateur est publié par Sony Mobile Communications Inc. ou sa filiale nationale sans aucune garantie. Sony Mobile Communications Inc. peut procéder en tout temps et sans préavis à toute amélioration et à toute modification du guide de l'utilisateur à la suite d'une erreur typographique, d'une erreur dans l'information présentée ou de toute amélioration apportée aux programmes et/ou au matériel. De telles modifications seront toutefois intégrées aux nouvelles éditions de ce guide de l'utilisateur.

Tous droits réservés.

©2015 Sony Mobile Communications Inc.

L'interopérabilité et la compatibilité entre les appareils Bluetooth® sont variables. L'appareil prend généralement en charge des produits utilisant la spécification Bluetooth 1.2 ou ultérieure, et le profil Orellette ou Mains libres.

Sony est une marque commerciale ou une marque déposée de Sony Corporation. Bluetooth est une marque commerciale de Bluetooth (SIG) Inc. et s'utilise sous licence. Toutes les autres marques appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

Tout nom de produit ou d'entreprise mentionné ici est la propriété de son détenteur respectif. Tous les droits non expressément accordés sont réservés. Toutes les autres marques déposées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

Pour plus d'informations, visitez [www.sonymobile.com](http://www.sonymobile.com).

Les figures sont de simples illustrations qui ne sont pas nécessairement une représentation fidèle de l'accessoire.

## Declaration of Conformity

We, Sony Mobile Communications AB of

Nya Vattentorget

SE-221 88 Lund, Sweden

declare under our sole responsibility that our product

Sony type **RD-0180**

and in combination with our accessories, to which this declaration relates is in conformity with the appropriate standards **EN 300 328:V1.8.1, EN 300 330-2:V1.5.1, EN 301 489-7:V1.3.1 EN 301 489-17:V2.2.1, EN 301 489-3:V1.6.1 and EN 60 950-1: 2006+A11:2009+A1:2010+A12:2011, A2:2013** following the provisions of, Radio Equipment and Telecommunication Terminal Equipment directive 1999/5/EC.

Lund, February 2015

CE 0682



---

Pär Thuresson,  
*Quality Officer, SVP, Quality & Customer Services*

## FCC Statement

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.



Any change or modification not expressly approved by Sony may void the user's authority to operate the equipment.

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.

## AVISO IMPORTANTE PARA MÉXICO

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

Para consultar la información relacionada al número del certificado, refiérase a la etiqueta del empaque y/o del producto.

Alimentación: 5,0 Vcc

## Industry Canada Statement

This device complies with RSS-210 of Industry Canada.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

## Avis d'industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes: (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et, and (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.