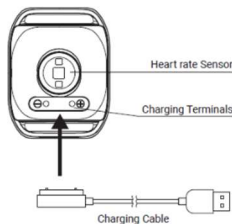


OPLADEN VAN DE SPM1

De SPM1 komt met een herlaadbare batterij en in de verpakking zit een oplaadkabeltje met USB-aansluiting. Plug de USB in een 5V stroombron (powerbank, PC, ...) en laat de magnetische contacten tegen de SPM1 'klevan'.

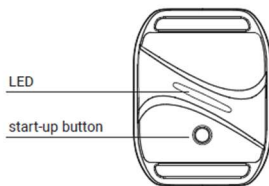


De LED begint groen te knipperen. Wanneer de SPM1 volledig is opgeladen blijft de LED permanent groen. Een volle batterij zal 8 – 16uur meegaan (afhankelijk van het gebruik van de trilfunctie).

AAN/UIT ZETTEN VAN DE SPM1

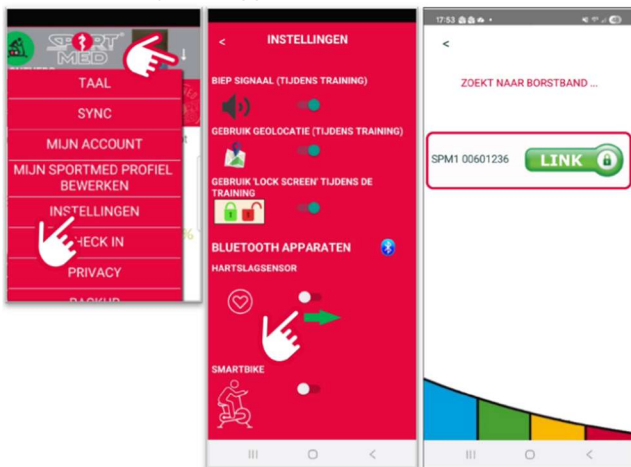
Om de SPM1 te activeren, druk op de 'Start'-button. De LED knippert blauw.

Om de SPM1 uit te zetten, hou de 'Start'-button ingedrukt tot de SPM1 trilt en de LED even rood kleurt.



KOPPELEN VAN JE SPM1 IN SPOL

- Open de SportMed Online app (en log in met je account)
- Tap rechtsboven om het menu op te roepen
- Kies 'Instellingen' (en activeer je SPM1 – LED knippert)
- Schuif de regelaar onder 'Hartslagsensor' naar rechts. SPOL zoekt nu een hartslagsensor. Tik op link bij de sensor die je wil koppelen:



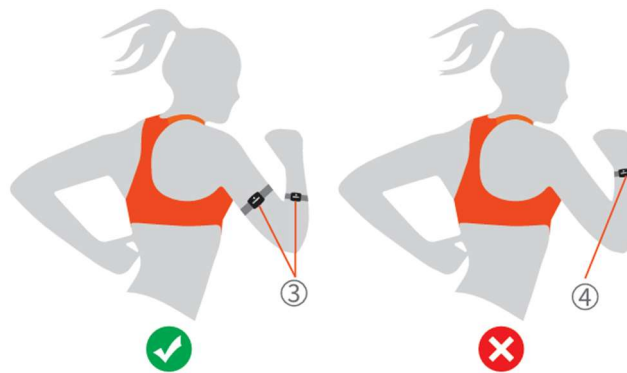
Nadat de sensor gekoppeld is verschijnt zijn unieke code en kan je kiezen om de trilfunctie te deactiveren (zie later)

Via het info icoontje kan je de kenmerken van je SPM1 in detail bekijken.



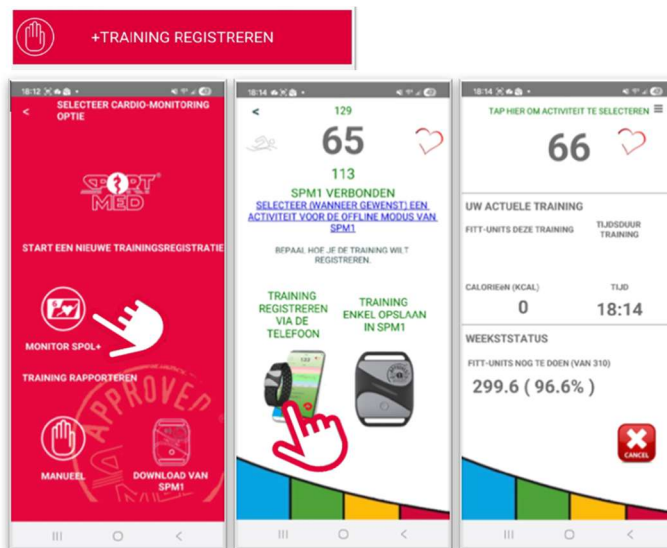
HOE DRAAG JE DE SPM1 CORRECT?

Om een zo goed mogelijk contact te hebben draag je de SPM1 op een plaats waar hij zo goed mogelijk stabiel blijft. Bij voorkeur is dit aan de bovenarm of hoog op de onderarm (3). We raden af om de SPM1 aan de pols te dragen (4). Bij zwemmen is het ook mogelijk om de SPM1 op de slaap te dragen (mits je beschikt over een verlengstuk om een soort haarband te creëren).



TRAINING REGISTREREN MET SPOL GEACTIVEERD

- Open SPOL (en log in) + start je SPM1
- Kies onderaan het basis scherm voor '+ Training registreren'
- Kies dan 'MONITOR SPOL+' optie
- In het volgende scherm tap je op 'Training registreren via de telefoon.'



Vervolgens verloopt alles zoals beschreven in de handleiding van de SportMed Online app.

TRAINING OPSLAAN IN DE SPM1 EN LATER DOWNLOADEN NAAR SPOL

Met voorbereiding zodat de SPM1 je feedback geeft tijdens de training

Volg de routine zoals in vorig puntje beschreven staat, maar

- Kies eerst je activiteit
- En kies vervolgens voor 'Training enkel opslaan in SPM1'

Je kan je training daarna op een moment naar keuze starten en registreren door simpelweg de SPM1 te activeren. Via de LED-kleur en de trilfunctie (wanneer geactiveerd) krijg je feedback of je in zone zit of niet:

- Blauw = onder de trainingszone (+ trilfunctie actief)
- Groen = in zone (trilfunctie niet actief)
- Geel = licht boven trainingszone (+ trilfunctie actief)
- Rood = zwaar boven trainingszone (+ trilfunctie actief)

Let op! De SPM1 weet niet welke activiteit je doet en zal feedback geven op basis van de activiteit die je bij de laatste synchronisatie gekozen had.

Je kan wel zonder probleem meerdere trainingen doen (zie volgend puntje)

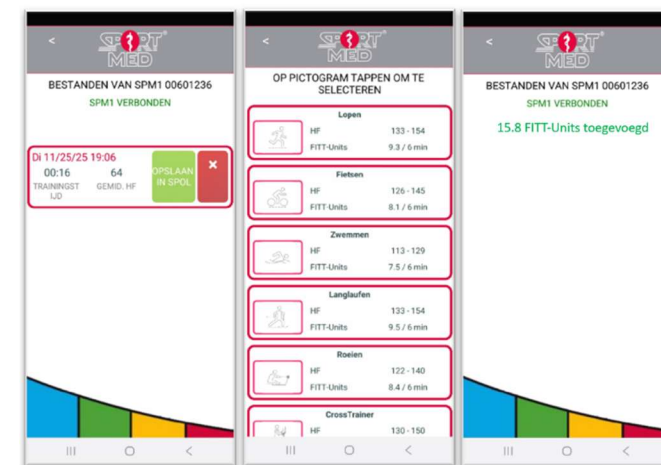
Zonder voorbereiding

In principe kan je gewoon de SPM1 starten en één of meerdere trainingen afwerken. De SPM1 zal je hartslagwaarden opslaan en je kan ze later downloaden en in de app specificeren welke activiteit(en) je gedaan hebt.

Trainingsinformatie downloaden

- Open SPOL (en log in) + start je SPM1
- Kies onderaan het basis scherm voor '+ Training registreren'
- Kies dan de 'Download van SPM1' optie

Wanneer alle bestanden uit de SPM1 werden gedownload kan je beginnen met activiteiten toe te wijzen (of bestanden te verwijderen)



EU Declaration of Conformity

Simplified EU Declaration of Conformity

SportMed International BV. hereby declares that this radio equipment is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU Declaration of Conformity is available at the following website: sportmed-portal.com



SportMed International BV
Sionkloosterlaan 51, 2930 Brasschaat,
Antwerp, Belgium
+32(0)3 633 22 11
info@sportmed.international
sportmed-portal.com



MADE IN CHINA

FCC statement

NOTE: 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.

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

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.



SPORTMED SPM1 heart rate armband

Maximize your workouts

The SportMed SPM1 accurately monitors heart rate allowing you to maximize your workouts:



Works with all Bluetooth and ANT+ enabled devices and fitness equipment:



Protected against immersion in water,
up to 1 meter depth for 30 minutes:



Compatible with the SportMed Online
and other popular fitness apps:



SPORTMED SPM1 heart rate armband

KORTE HANDLEIDING VOOR OPTIMAAL GEBRUIK VAN DE SPM1 MET SPOL



BLE



ANT+



Heart Rate



HRV



IP67



SPORTMED SPM1 heart rate armband