



Schlaf-, Fitness- und Gesundheitstracker

SMART RING



Enjoy it.

DE Anleitung

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise	3
Abbildungen vom Produkt und von der APP	3
Herzlichen Glückwunsch	3
Sicherheitshinweise	3
Sicherheit und Pflege	4
Anwendung und Altagsnutzung	5
Technische Daten	6
Vereinfachte Konformitätserklärung	7
Entsorgung	7
Batteriehinweis / Batterieverordnung	8
Inbetriebnahme - Blaupunkt®-Ring pro aufladen	8
Inbetriebnahme - Blaupunkt®-Ring light aufladen	8
Ring richtig tragen	9
Wie Du die richtige App installierst	9
App installieren und Einstellungen	10
Mit Apple Health synchronisieren (iOS)	14
Wichtige Einstellung bei Android-Smartphones	15
Trageerkennung (Tragekalibrierung)	16
Startbildschirm	17
Schritte	19
Schlafanalyse	20
Puls (HR) anzeigen und manuelle Messung durchführen	21
Aktivitätsaufzeichnung	22
Aktivitätsaufzeichnung - Favoriten anlegen	23
Vorhandene Aktivitätsaufzeichnung abrufen	24
HRV (Herzratenvariabilität)	25
Blutsauerstoff (SpO2) anzeigen und manuelle Messung durchführen	26
Stress-Level anzeigen und manuelle Messung durchführen	27
Menstruation	28
Nützliche Meldungen und Warnmeldungen	29
Ring suchen	30
Ein Foto mit dem Ring auslösen (Fernauslöser)	31
Hilfe & Servicefragen	32
Adresse für Rücksendungen	32
MAC-Adresse / Firmware-Version / APP-Version	32

Wichtige Hinweise

Bitte lese diese Anleitung sorgfältig durch, bevor du den Ring und die dazugehörige App in Betrieb nimmst. Die Nichtbeachtung der nachfolgenden Anweisungen kann zu einer Beschädigung oder Fehlfunktion des Produkts und zu Verletzungen führen.

Dieses Dokument darf nur mit ausdrücklicher, schriftlicher Genehmigung durch den Hersteller ganz oder teilweise nachgedruckt oder kopiert werden. Jede Art der Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung oder Übermittlung in jeglicher Form, elektronisch oder mechanisch, einschließlich Fotokopie, Aufzeichnung oder Speicherung auf Datenträgern ohne Genehmigung des Herstellers stellt einen Verstoß gegen die geltenden Urheberrechtsgesetzen und werden verfolgt. Das Urheberrecht dieser Betriebsanleitung verbleibt beim Hersteller.

Abbildungen vom Produkt und von der APP

Das tatsächliche Erscheinungsbild von der Fotografie des Produktes, der Anleitung und der Verpackung abweichen. Die Abbildungen der APP in dieser Anleitung kann sich in der Darstellung **ANDROID / iOS** unterscheiden und ist auch Abhängig von der Soft-/ und Firmware-Version. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Druckfehler, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.

Technische Änderungen oder Änderungen in der Bedienung - die einer Verbesserung des Gerätes dienen, oder die den Sicherheitsstandard erhöhen, behalten wir uns ausdrücklich vor - auch ohne gesonderte Ankündigung.

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb deines innovativen Blaupunkt®-Rings.

Vielen Dank, dass du dich für einen Blaupunkt® Schlaf-, Fitness- und Gesundheitstracker-Ring entschieden hast. Wir möchten, dass du die bestmögliche Benutzererfahrung bekommst.

Sicherheitshinweise

Bitte beachte, dass die Blaupunkt®-Ring-App nicht dazu bestimmt ist, Krankheiten oder Gesundheitszustände zu diagnostizieren, zu behandeln, zu heilen oder zu verhindern. Die Informationen und Ratschläge in der Blaupunkt-Ring-App dienen nur zu Informationszwecken und ersetzen auf keinen Fall den Besuch von Ärzten und anderen medizinischen Fachkräften. Wende dich mit Fragen zu einer Erkrankung oder zu Veränderungen, die du aufgrund von Informationen in der Blau-

punkt-Ring-APP erhalten hast, immer an einen Arzt/eine Ärztin, bevor du dein Schlafverhalten oder sonstiges Gesundheitsverhalten änderst.

Wir sind nicht für gesundheitliche Schäden verantwortlich, die sich aus Informationen oder Ratschlägen ergeben, die aus der Blaupunkt®-Ring-App ersichtlich sind. Wenn du aufgrund der Rückmeldungen der Blaupunkt®-Ring-App Änderungen an deinen Schlaf- oder Aktivitätsgewohnheiten vornehmen möchtest, dann erfolgt dies auf dein eigenes Risiko. Die Daten aus der Blaupunkt®-Ring-App dienen lediglich der Information und stellen keine medizinische Diagnose dar und bilden lediglich einen Durchschnittswert an Merkmalen bezogen auf die Variabilität jedes Einzelnen.

Bitte beim Tragen deines Blaupunkt®-Rings darauf achten, dass der Ring sich nicht an festen Strukturen oder schweren Gegenständen verkantet oder hängen bleibt. Insbesondere sollte bei Krafttraining oder schwerer Arbeit mit Schaufel, Hammer und anderem schweren Werkzeug der Ring abgenommen werden. Dies dient einerseits dem Schutz des Rings und andererseits vermindert es die Verletzungsgefahr. Kommt es während der Nutzung des Rings zu Rötungen oder Hautreizungen am Finger, bitte den Ring sofort abziehen. Sollten die Symptome länger anhalten, bitte ggf. einen Hautarzt/eine Hautärztin aufsuchen.

Sicherheit und Pflege

Der Umfang des Fingers verändert sich im Laufe des Tages und bei unterschiedlichen Wetterbedingungen. So kann es gelegentlich schwierig sein, den Ring vom Finger abzuziehen. Wenn der Ring fest sitzt:

- Halte den Finger unter kaltes Wasser und seife ihn ein. Streife dann den Ring langsam ab.
- Halte die Hand hoch, bis der Blutdruck im Finger sinkt. Versuche dann, den Ring abzuziehen.
- Wenn du den Ring nicht selbst vom Finger bekommst, suche schnellstens einen Arzt auf.
- Zur Reinigung deines Blaupunkt®-Rings genügt ein weiches Tuch und etwas Seifenwasser.
- Verwende niemals scharfe oder ätzende Reinigungs- und Scheuermittel.

Anwendung und Alltagsnutzung

Dein Blaupunkt®-Ring kann beim Duschen, Baden und Schwimmen getragen werden.

Beim Gang in die Sauna (über 65 Grad Celsius) sollte der Ring abgenommen werden.

Vermeide außerdem, den Ring neben anderen Ringen oder Gegenständen zu tragen, die aus Metall, Keramik, Steinen oder Diamanten bestehen.

Der Blaupunkt®-Ring kann zerkratzt werden und kann seinerseits Schmuck aus weicherem Metall oder andere Gegenstände bei engem Kontakt zerkratzen.

Schütze den Ring vor Hitze und direkter Sonneneinstrahlung und lasse ihn z. B. nicht im Auto oder in der Sonne liegen. Durchsteche den Ring oder seinen Akku nicht.

Der Blaupunkt-Ring hat in Kinderhänden nichts zu suchen!

Der Blaupunkt®-Ring ist nicht für Personen unter 16 Jahren bestimmt.

Wenn der Verdacht besteht, dass ein Kind den Ring verschluckt hat, bringe das Kind sofort zu einem Arzt/einer Ärztin.

Technische Daten

	RING <i>pro</i>	RING <i>light</i>
Material Außen	Titan gebürstet	Edelstahl
Material Innen	Nicht allergenes-, nichtmetallisches Kunstharz (BPA-frei)	
Produktgewicht	ca. 2,2 - 2,9 g *)	ca. 3,5 - 4,2 g *)
Batteriekapazität	15,0 - 18,0 mAh LiPo *)	15,5 - 20,5 mAh LiPo *)
Verfügbare Größen	7 - 14	8 - 13
Verfügbare Farben	schwarz, silber, rosegold	schwarz, silber
Akkulaufzeit	bis zu 7 Tage *), je nach Ringgröße und Häufigkeit der aktiven Nutzung / Einstellung	
Theoretische Standby-Zeit	10-15 Tage *)	
Lademethode	USB-Ladestation	USB-Ladekabel
Ladezeit	45 - 60 Minuten	
Betriebstemperatur-Bereich	-10 bis +65 °C	
Verbindungsmethode	Bluetooth 5.1 (LowEnergy) mit niedrigem Stromverbrauch	
Aktualisierbarkeit der Ring-Software	OTA (OverTheAir) nach Synchronisation mit App	
Softwareanwendungen	App Store, GooglePlay, Apple Health	
Kompatibilität Smartphone	Android 5.0 und höher, iOS 10.0 und höher	
Wasserdichtes Niveau	IP68	

*) Abhängig von der Ringgröße

Alle Angaben ohne Gewähr. Technische Änderungen jederzeit möglich.

Vereinfachte Konformitätserklärung



Der Blaupunkt®-Ring trägt das CE-Zeichen & erfüllt alle erforderlichen EU-Normen.

Hiermit erklärt der Produzent und verantwortlicher Inverkehrbringer:

skyteam smart solutions GmbH Paul-Strähle-Strasse 9; DE-73614 Schorndorf

dass sich die Produkte:

Blaupunkt®-Ring *pro* & Blaupunkt®-Ring *light*

in Übereinstimmung mit den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der RoHS Richtlinie 2011/65/EU, der Funkanlagen-richtlinie 2014/53/EU befinden.

Safety	EN IEC 62368-1:2020+ A11:2020
Health	EN 50665:2017
EMC	ETSI EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11) ETSI EN 301 489-3 V2.1.1 (2019-03) ETSI EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)
Radio	ETSI EN 300 328 V2.2.2 (2019-07) ETSI EN 300 330 V2.1.1 (2017-02)

Bluetooth LE	
Type / Modulation	Bluetooth Low Energy / GFSK
Operation frequency	2402-2480 MHz
Ch. number / separation	40 / 2 MHz
Antenna type / gain	Internal Antenne / -4.22 dBi
Bluetooth SRD	
Operation frequency	808.37 KHz
Modulation type	ASK
Antenna type	Internal Antenna

Die vollständige Konformitätserklärung für diese Produkte findest du auf:

<https://blaupunkt-health.com/ring/faq/de>

Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das „Durchgestrichene Mülltonne“-Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle. Dieses Gerät ist entsprechend der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE) gekennzeichnet. **WEEE-Reg.-Nr.: DE 88330545**

Batteriehinweis / Batterieverordnung

- Der Gesetzgeber hat die Entsorgung von Batterien eindeutig geregelt.
- Batterien müssen vom Händler oder von kommunalen Sammelstellen in haushaltsüblichen Mengen kostenlos zurückgenommen werden.
- Batterien dürfen nicht mehr über den Hausmüll entsorgt werden.
- Benutze die kostenlosen Rückgabemöglichkeiten!
- Schone deine Umwelt.
- Gib verbrauchte Batterien zurück.

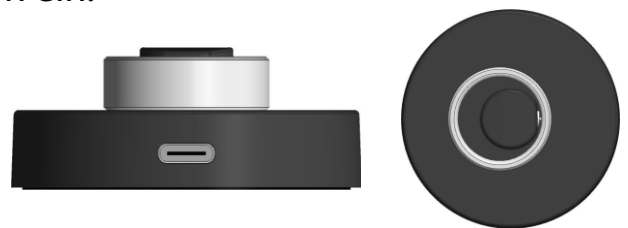
Inbetriebnahme - Blaupunkt®-Ring *pro* aufladen

Verbinde das beiliegende USB-C Kabel mit einem Ladegerät (DC 5V/max. 1A).

 **WICHTIG: Achte darauf, dass dein Ladegerät maximal 1A besitzt. Verfügt Dein Ladegerät über eine höhere Leistung, kann es unter Umständen zu einem Defekt an der Ladestation kommen !!!**

Stecke nun das USB-C Kabel in die Ladestation ein.

Klicke den Ring mit der Magnetladebuchse an die Magnetbuchse der Ladestation und achte darauf, dass die Magnetladebuchse des Rings mit der Ladebuchse der Ladestation korrekt verbunden ist.



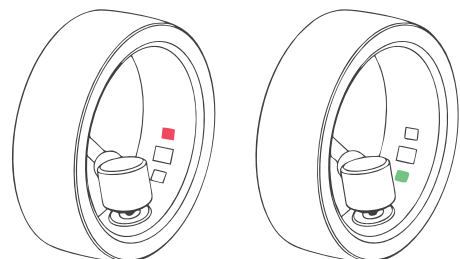
Nach ca. 45-60 Minuten ist der Ring aufgeladen und die rote LED schaltet auf grün um (die grüne LED erlischt nach einiger Zeit). Nun ist der Ring Einsatzbereit.

Inbetriebnahme - Blaupunkt®-Ring *light* aufladen

Verbinde das beiliegende USB-Magnetkabel mit einem Ladegerät (DC5V/max. 1A).

 **WICHTIG: Achte darauf, dass dein Ladegerät maximal 1A besitzt. Verfügt Dein Ladegerät über eine höhere Leistung, kann es unter Umständen zu einem Defekt an deinem Ring kommen !!!**

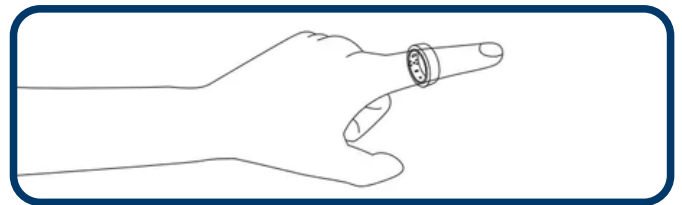
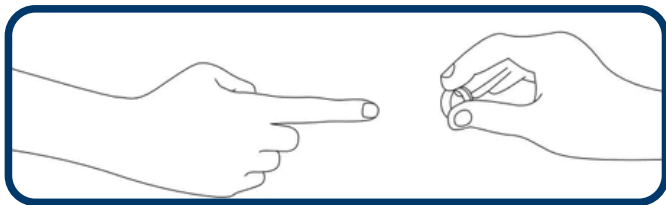
Klicke den Ring mit der Magnetladebuchse an die Magnetbuchse des Ladekabels und achte darauf, dass die Magnetladebuchse des Rings mit der Ladebuchse des Ladekabels korrekt verbunden ist.



Nach ca. 45-60 Minuten ist der Ring aufgeladen und die rote LED schaltet auf grün um (die grüne LED erlischt nach einiger Zeit). Nun ist der Ring Einsatzbereit.

Ring richtig tragen

Um die höchstmögliche Genauigkeit der Daten zu erreichen, sollte der Ring so getragen werden, dass die Sensoren (auf der Innenseite des Rings neben der runden Magnetladebuchse) am Finger auf der Unterseite platziert sind. Dort ist die Haut des Fingers am dünnsten und für die Sensoren am lichtdurchlässigsten. Die Sensoren messen das Rot- und Infrarot-Licht bei der Volumen-Änderung durch den Herzschlag. Dadurch lässt sich die Herzfrequenz, HRV und die arterielle Blutsauerstoffsättigung (SpO2) ermitteln. Es wird empfohlen, den Ring in der nicht aktiven Hand zu tragen, d.h. Rechtshänder tragen den Ring an der linken Hand, Linkshänder an der rechten Hand. So werden falsche Messungen vermieden (z.B. Fehlerhafte Schrittzählung durch kräftiges Händeschütteln).



Wie Du die richtige App installierst

Öffne Deine Kamera-App auf Deinem Handy:



Halte diesen QR-Code vor Deine Kamera und **klicke** dann auf den angezeigten Hinweis:

QR-Code



Hinweis



Klicke nun auf **App Store** für iOS o. **Google Play** für Android und installiere die Blaupunkt-App

**Diese App ist für den RING PRO und für den RING V2 !!!
Beide Ringe (PRO & LIGHT) verwenden dieselbe Blaupunkt-APP !!!**



App installieren und Einstellungen

Aktiviere Bluetooth auf Deinem Handy.

Verbinde den Blaupunkt-Ring **NICHT** über das Bluetooth-Menü Deines Handys!

Verbinde den Ring **NUR** über die Blaupunkt-App.

1. Nachdem du die entsprechende App auf deinem Smartphone heruntergeladen hast, folge allen Anweisungen auf dem Bildschirm.
2. Wähle „**Erlauben**“, um der App zu ermöglichen, den Ring per Bluetooth zu verbinden. (**Bild 1**).
3. Wähle „**Erlauben**“, um der App zu ermöglichen, Push-Nachrichten zu senden. (**Bild 2**).
4. Klicke nun auf „**Ring verbinden**“, damit die App deinen Blaupunkt®-Ring suchen kann (**Bild 3**).

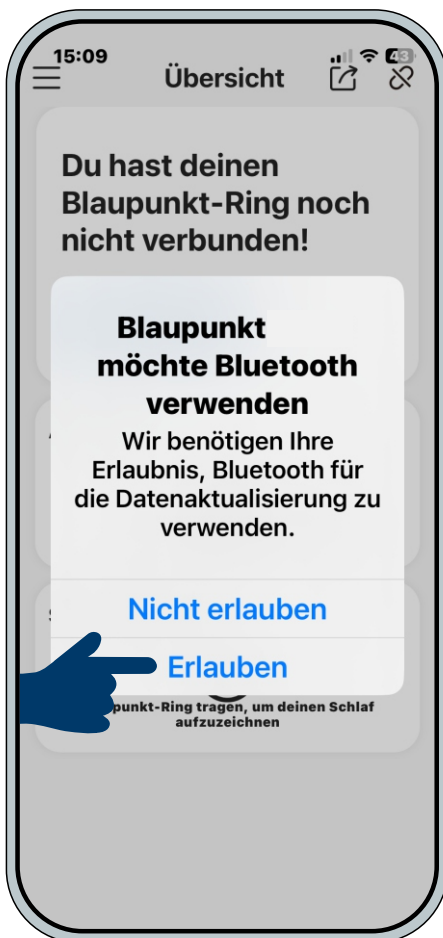


Bild 1

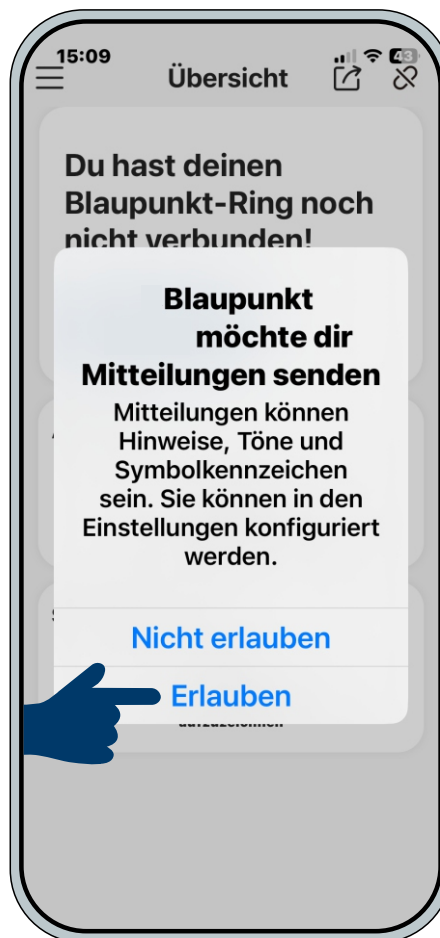


Bild 2



Bild 3

App installieren und Einstellungen

5. Wenn die Blaupunkt-App Deinen Blaupunkt®-Ring gefunden hat wird dieser in der Liste angezeigt (**Bild 4**).

Wichtig:

Klicke auf den gefundenen Blaupunkt®-Ring in der Liste, wie auf dem **Bild 4** abgebildet ist!

Der Ring verbindet sich **NICHT** selbst/automatisch mit der Blaupunkt®-App.

6. Nach erfolgreicher Verbindung deiner App mit deinem Blaupunkt®-Ring kannst du deine Profil einstellen.

Klicke hierzu in der Start-Übersicht oben links auf die 3 Striche (**Bild 5**) um in die Einstellungen zu gelangen.

Klicke nun auf "**Profil**" (**Bild 6**).

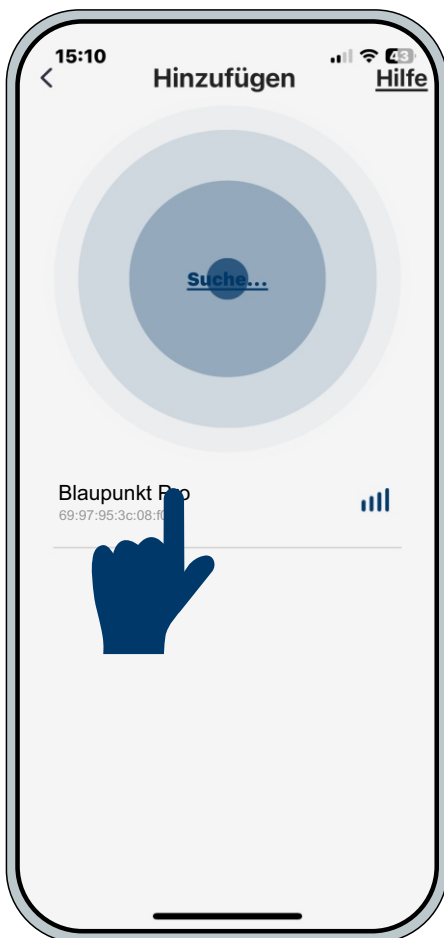


Bild 4

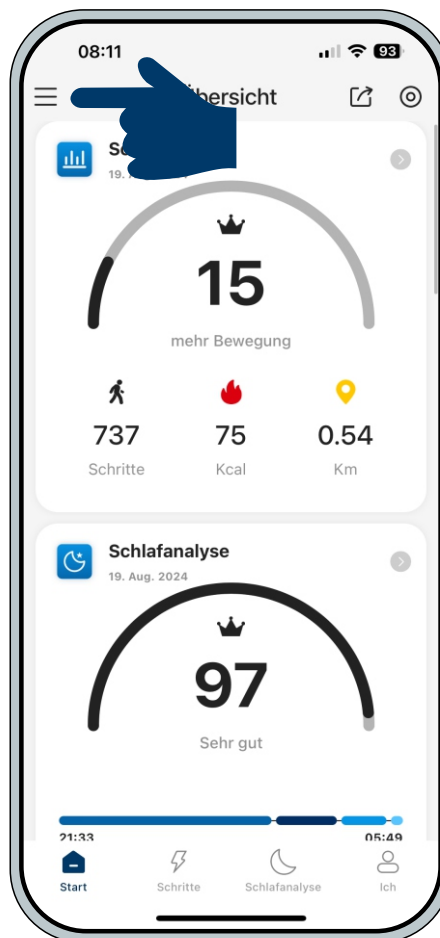


Bild 5



Bild 6

App installieren und Einstellungen

7. Ergänze bitte die Daten, um der App eine möglichst genaue Analyse zu ermöglichen. Fehlerhafte oder unvollständige Daten führen zu ungenauen Ergebnissen. Um Deine Angaben zu speichern, drücke zum Schluss oben rechts auf „**Speichern**“ (**Bild 7**).
8. Nach der Profileingabe klicke in der Start-Übersicht oben links auf die 3 Striche (**Bild 5**) um in die Einstellungen zu gelangen und klicke auf "**Ziele setzen**" (**Bild 8**).
9. Beginne nun mit der Eingabe deiner gewünschten Ziele (**Bild 9**):
 - **Schritte**
 - **Kalorien**
 - **Entfernung**

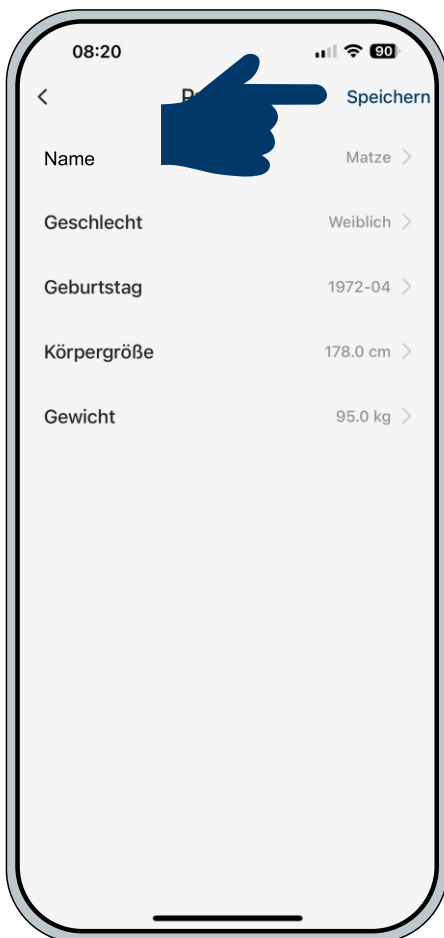


Bild 7

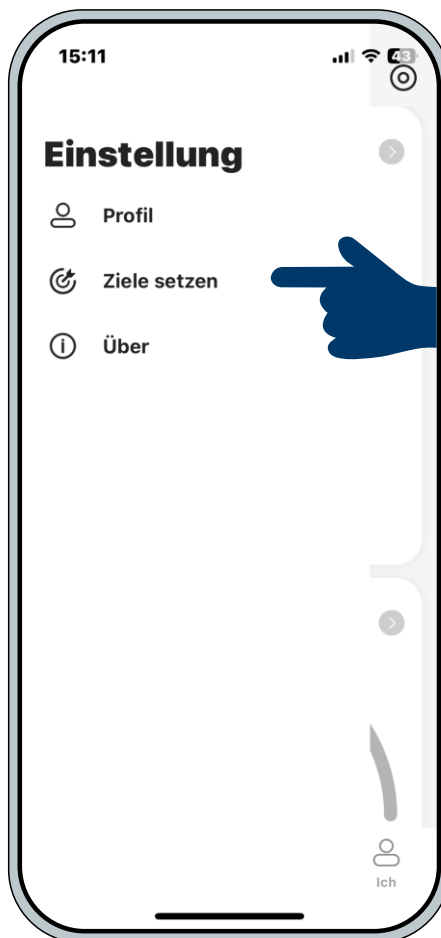


Bild 8

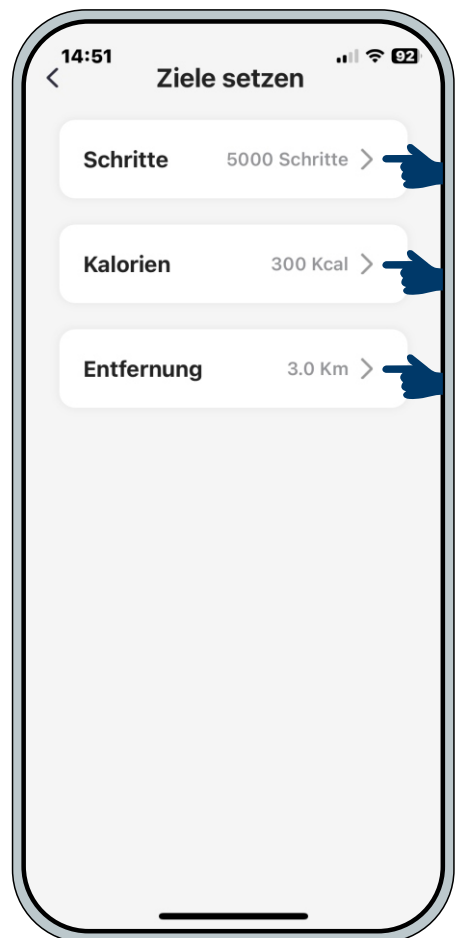


Bild 9

App installieren und Einstellungen

10. Klicke nun in der Start-Übersicht unten rechts den Reiter „Ich“ an (**Bild 10**).

Hier kannst du auch die „**Meldung bei niedrigem Batteriestand**“ aktivieren / deaktivieren (**Bild 11**).

Unter „**Intervalle**“ (**Bild 12/1**) kannst du Abrufintervalle für

- Intervall Puls-Messung
- SpO2-Monitoring (Blutsauerstoff)
- Kontinuierliches Stress-Monitoring
- HRV-Aufzeichnung

einstellen, aktivieren bzw. deaktivieren (**Bild 12/2**).

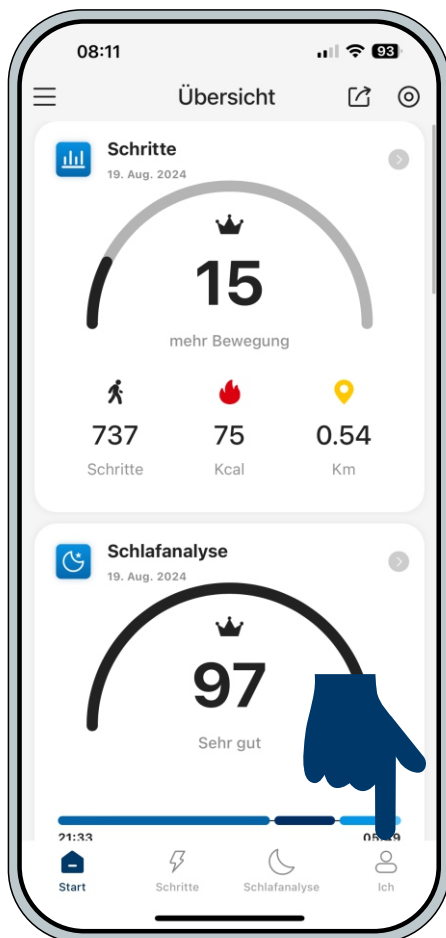


Bild 10

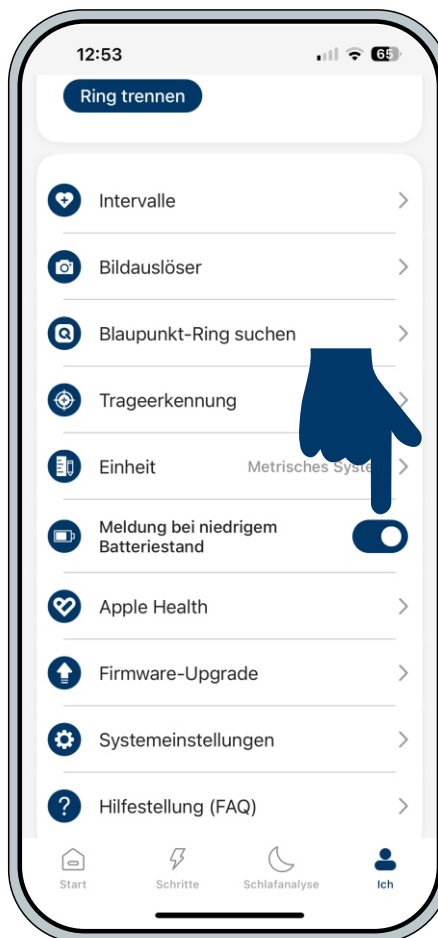


Bild 11



Bild 12/1



Bild 12/2

App installieren und Einstellungen

11. Unter „**FAQ's**“ findest du direkt Antworten auf die aktuellsten Fragen zu den Funktionen des Rings, der App - sowie weitere nützliche Informationen (**Bild 13**).

Mit Apple Health synchronisieren (iOS)

Für Apple-Nutzer lassen sich die Daten vom Blaupunkt®Ring mit „**Apple-Health**“ synchronisieren. Klicke hierzu in der Startübersicht unten rechts auf den Reiter „**Ich**“ (**Bild 10**) und nun auf „**Apple Health**“ (**Bild 14**). Hier wird dir die Anweisung zur Verbindung des Rings mit „**Apple Health**“ erklärt. Öffne die App „**Health**“ und aktiviere die Freigabe unter:

→ **Teilen** → **Apps und Dienste** → **Blaupunkt**

Klicke hierzu auf „**Alle aktivieren**“ (**Bild 15**).

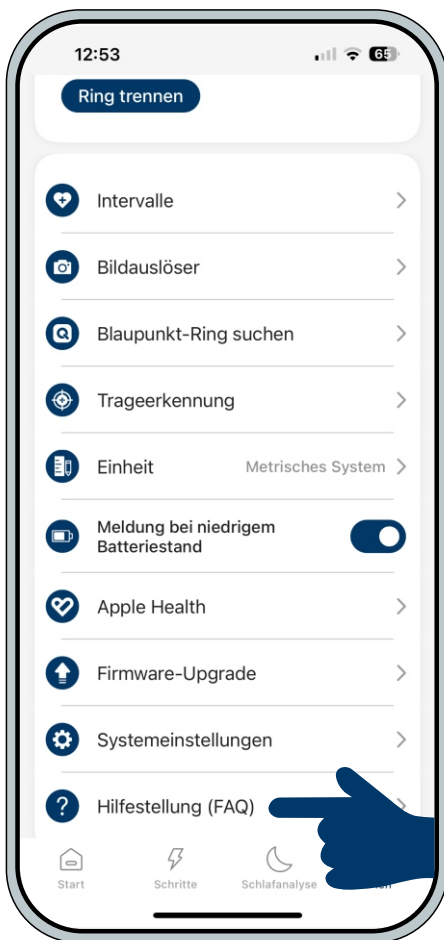


Bild 13

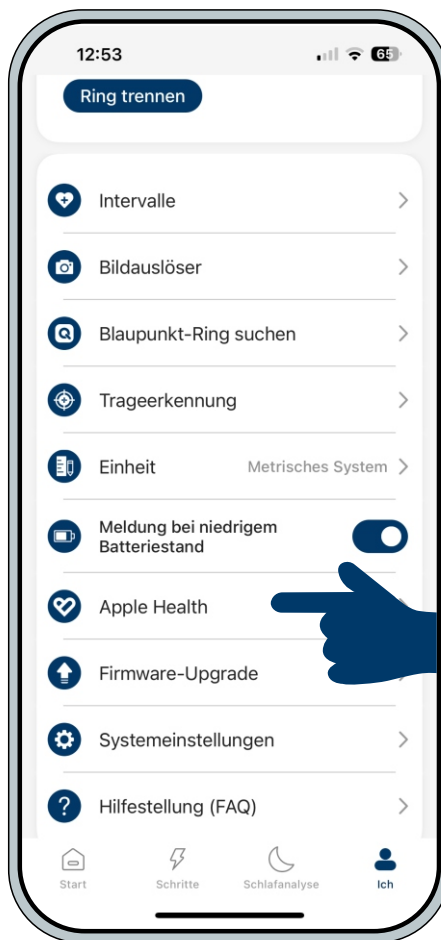


Bild 14

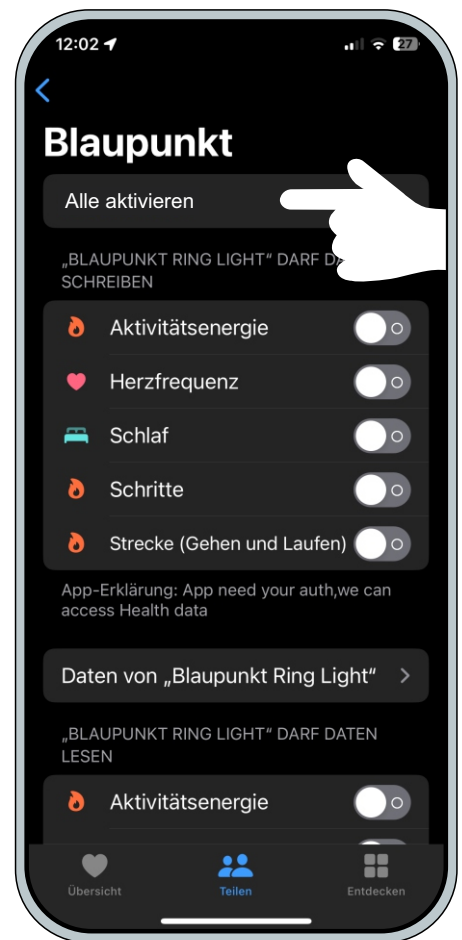


Bild 15

Wichtige Einstellung bei Android-Smartphones

Um eine dauerhafte Synchronisation der Daten (insbesondere bei sportlichen Aktivitäten) zu gewährleisten, ist bei Android-Smartphones unbedingt darauf zu achten, dass die Blaupunkt-APP nicht durch die Android-Akku-Sparfunktion eingeschränkt wird.

1. Öffne auf dem Android-Smartphone „**Einstellungen**“ und klicke auf die Funktion „**Apps**“ (Bild 16).
2. Wähle nun die App „**Blaupunkt**“ an (Bild 17).
3. Wähle in der App-Info nun das Feld „**Akku**“ an (Bild 18).
4. Wähle in den Akku-Einstellungen die Option „**Nicht eingeschränkt**“ aus (Bild 19).

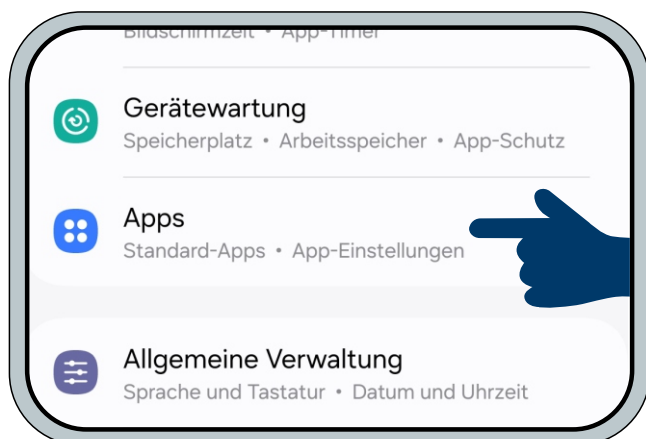


Bild 16

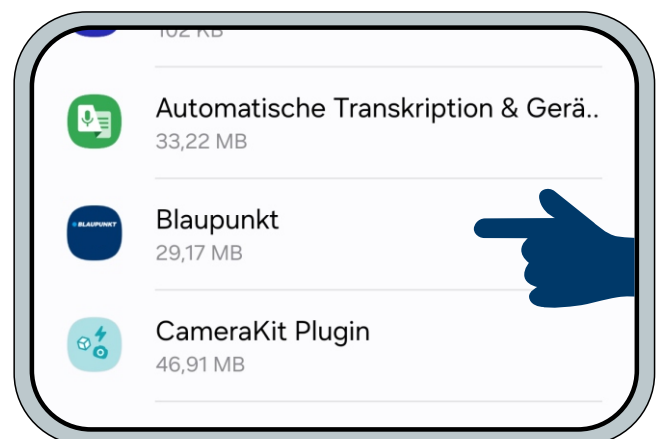


Bild 17

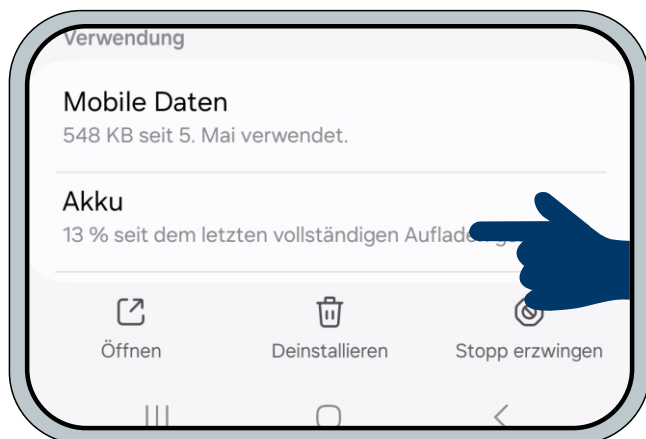


Bild 18

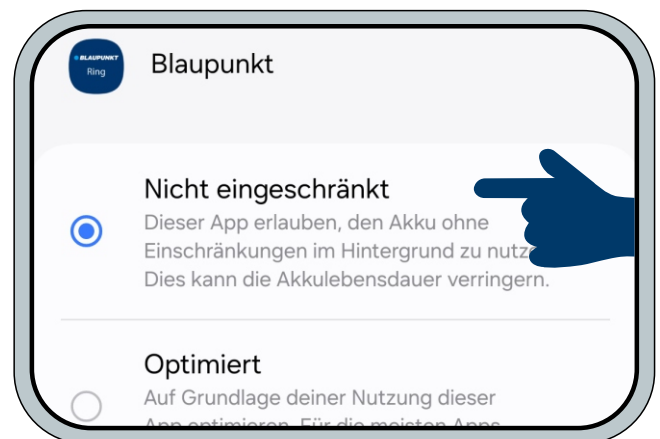


Bild 19

Trageerkennung (Tragekalibrierung)

Dieser Prozess sollte einmal durchgeführt werden, sodass der Ring jeweils vor einer Messung prüft, ob der Ring getragen wird oder ob dieser abgelegt wurde, um die Messdaten genauer zu prüfen. Starten Sie die **Tragekalibrierung** durch anklicken des Reiters „**Ich**“ (**Bild 20**) und dann auf „**Trageerkennung**“ (**Bild 21**).

1. Damit dein Blaupunkt-Ring erkennt, dass er am Finger getragen wird, führe bitte folgende Trageerkennung durch. Nimm den Ring zwischen 2 Finger mit den LED nach oben und klicke auf „Kalibrierung starten“. Die LED beginnen zu leuchten. Warte etwa 5 Sekunden und folge dem nächsten Schritt.
2. Schiebe nun den Ring mit den leuchtenden LED über deinen Finge und achte darauf, dass die LED auf der Fingerunterseite positioniert sind. Nach einigen Sekunden hört der Ring auf zu leuchten und die Kalibrierung ist abgeschlossen.

Um die Tragekalibrierung zu starten, klicke auf „**Kalibrierung starten**“ (**Bild 22**).



Bild 20

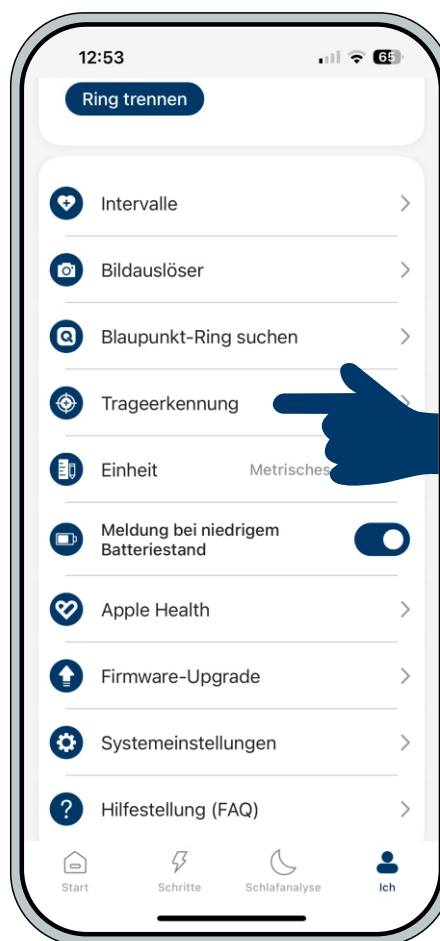
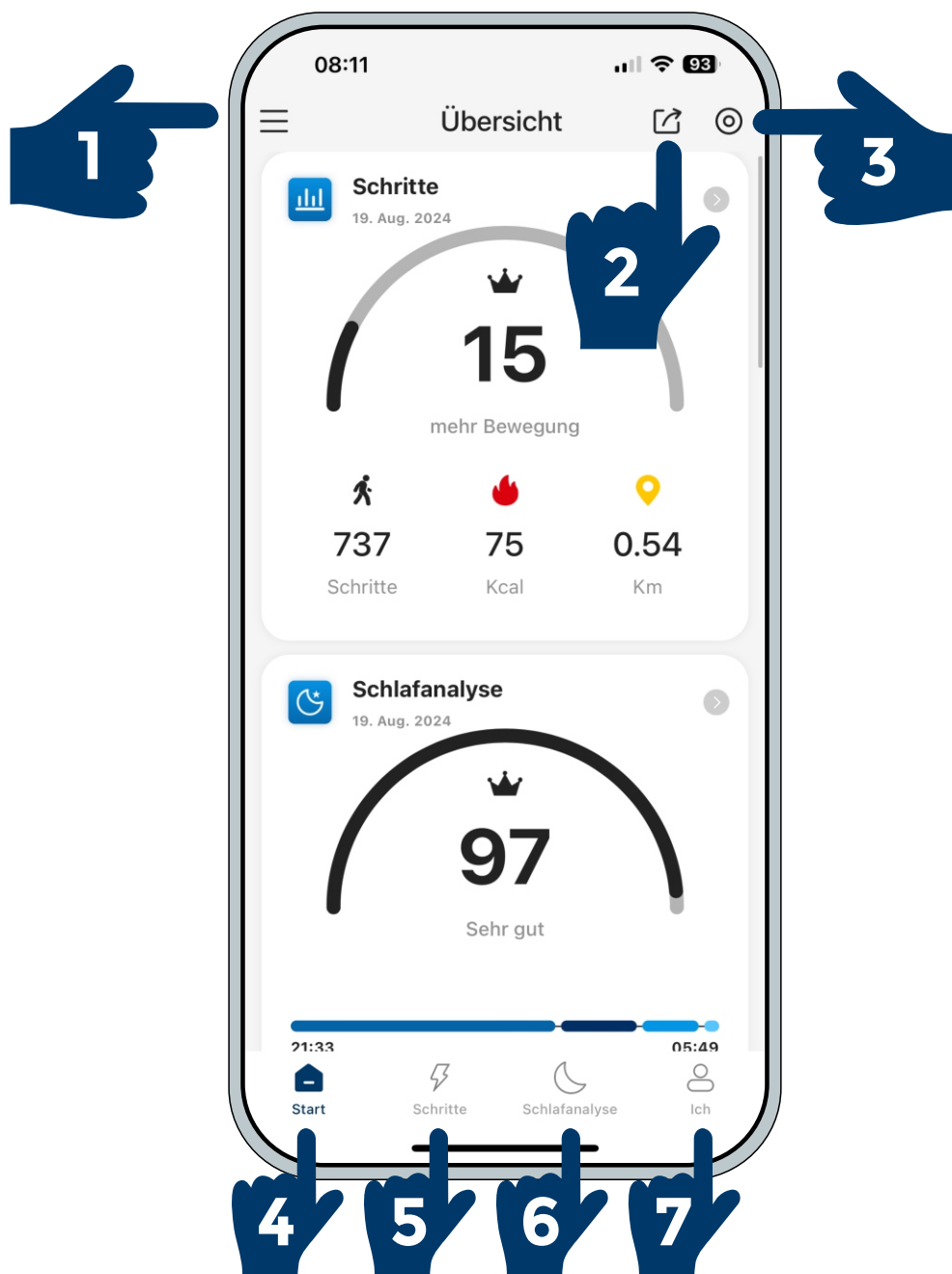


Bild 21



Bild 22

Startbildschirm



- 1 Einstellungen (Profil, Ziele setzen, Über)
- 2 Aktuelle Übersicht als Bild teilen (WhatsApp, SMS, etc.)
- 3 Daten aus Ring aktualisieren
- 4 Startübersicht
- 5 Schritte / Status der Zielsetzung
- 6 Schlafanalyse / Schlafzusammenfassung
- 7 Ich (Intervalle, Bildauslöser, Blaupunkt-Ring suchen, Einheit, Meldung über niedrigem Batteriestand, Apple Health, Firmware-Upgrade, Systemeinstellungen, FAQ's)

Startbildschirm

Wenn du auf deinem Startbildschirm herunter scrollst, dann siehst du die Übersichtskategorien zu:

- Schritte (**Bild A1**)
- Schlafanalyse (**Bild A2**)
- Puls (HR) (**Bild A3**)
- Aktivitätsaufzeichnung (**Bild A4**)
- HRV (**Bild A5**)
- Blutsauerstoff (SpO2) (**Bild A6**)
- Stress-Level (HR) (**Bild A7**)
- Menstruation* (**Bild A8**)

Jede Kategorie lässt sich im Detail aufrufen, indem du direkt darauf klickst.

Am Ende (scrolle ganz nach unten) kannst du die Übersichtskategorien anpassen. Hier kannst du die Übersichtskategorien aktivieren / deaktivieren und auch in der Position hoch / runter verschieben.

*) Die Ansicht Menstruation wird nur angezeigt, wenn du bei der Profil-Einstellungen unter „Geschlecht“ „weiblich“ angegeben hast. Solltest du „männlich“ angegeben haben, wird die Übersicht Menstruation nicht angezeigt.



Bild A1



Bild A2

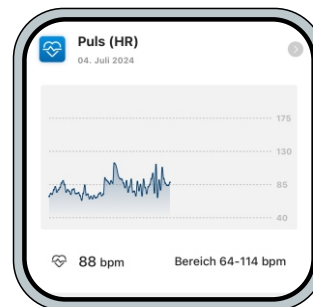


Bild A3



Bild A4

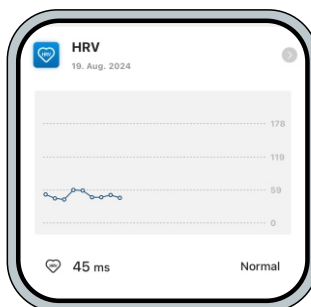


Bild A5



Bild A6



Bild A7



Bild A8

Schritte

Wenn du in der unteren Zeile auf **Schritte** (**Bild B1**) klickst, werden dir die Detaildaten des jeweiligen Tages angezeigt, mit Angaben zur Schrittzahl, Gesamtschritte, durchschnittliche Schritte, zurückgelegte Entfernung und verbrannter Kalorien.

Wenn du im Bildschirm weiter runter scrollst, wird dir der Status der Zielsetzung angezeigt (**Bild B2**).

Für die Tages- / Wochen- / Monatsansicht klicke auf Tag / Woche / Monat (**Bild C2**).

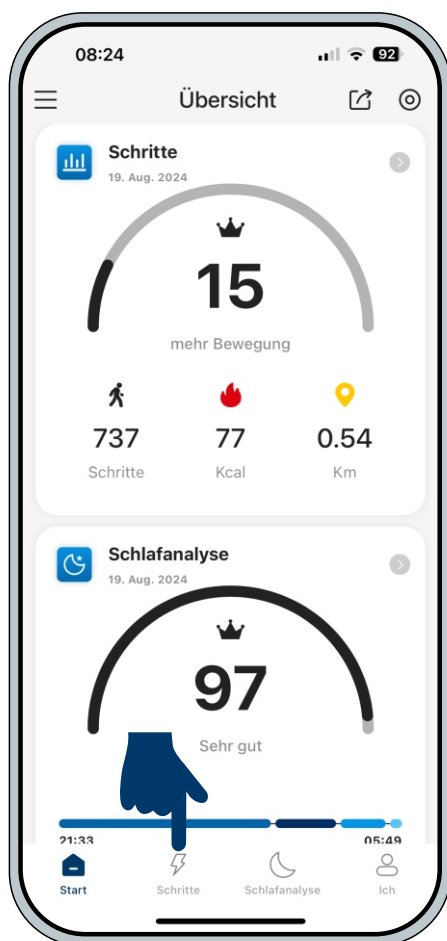


Bild B1

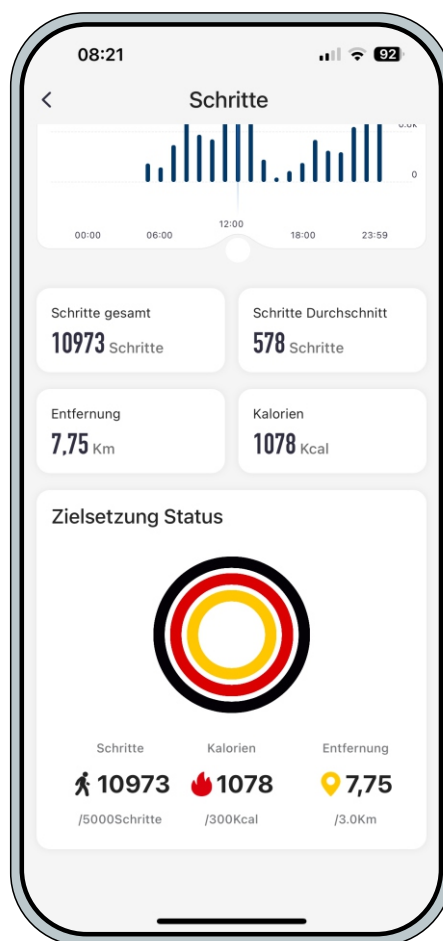


Bild B2

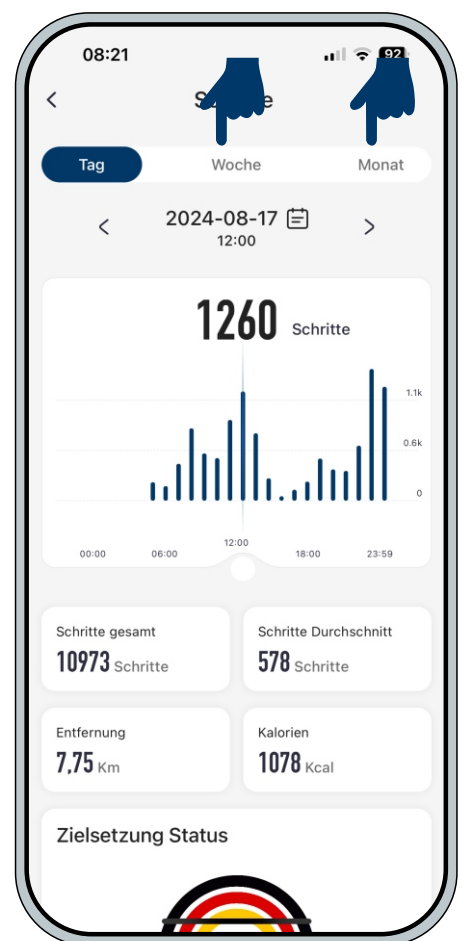


Bild B3

Schlafanalyse

Wenn du in der unteren Zeile auf **Schlafanalyse** (Bild C1) klickst, wird dir im Detail die Schlafanalyse der letzten Nacht angezeigt.

Angezeigt werden die Gesamtdauer, die Schlaffeffizienz und die ausgewertete Schlafqualität. Die einzelnen Schlafphasen werden außerdem noch grafisch dargestellt. Du kannst durch die gesamte Schlafzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst (Bild C2). Damit kannst du die Uhrzeiten der einzelnen Phasen einsehen. Für die Tages- / Wochen- / Monatsansicht klicke auf Tag / Woche / Monat (Bild C2).

Wenn du im Bildschirm weiter runter scrollst, wird dir die Gesamtwachzeit, die Gesamtdauer des leichten Schlags und die Gesamtdauer des Tiefschlafs angezeigt. Zusätzlich kannst du in der **Schlafdaten in der Übersicht** Informationen zur Schlafdauer, Zeit bis zum Einschlafen, Puls-Durchschnitt SpO2-Durchschnitt und HRV-Durchschnitt einsehen (Bild C3).

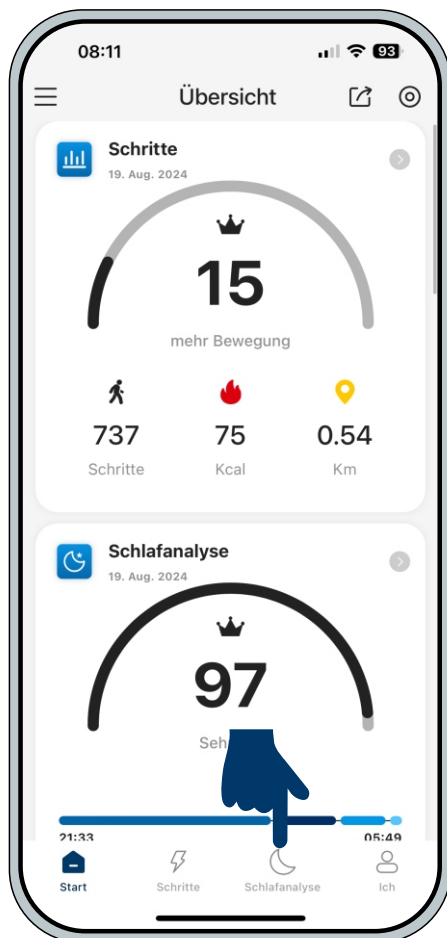


Bild C1



Bild C2



Bild C3

Puls (HR) anzeigen und manuelle Messung durchführen

Um die **Puls-Ansicht (HR)** aufzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf **Puls (HR)** (**Bild E1**).

Die Übersicht **Puls (HR)** zeigt dir eine grafische Darstellung als Diagramm, den durchschnittlichen Puls, minimalsten Puls und maximalsten Puls an.

Du kannst durch die gesamte Puls-Messzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst (**Bild E2**). Damit kannst du die Uhrzeiten und Pulsmesswerte der einzelnen Puls-Messphasen einsehen.

Um eine manuelle Pulsmessung durchzuführen klicke auf den Menüpunkt „**Klicken, um die Messung zu starten**“ (**Bild E3**). Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an der **grün** blinkenden LED in der Ringinnenseite.

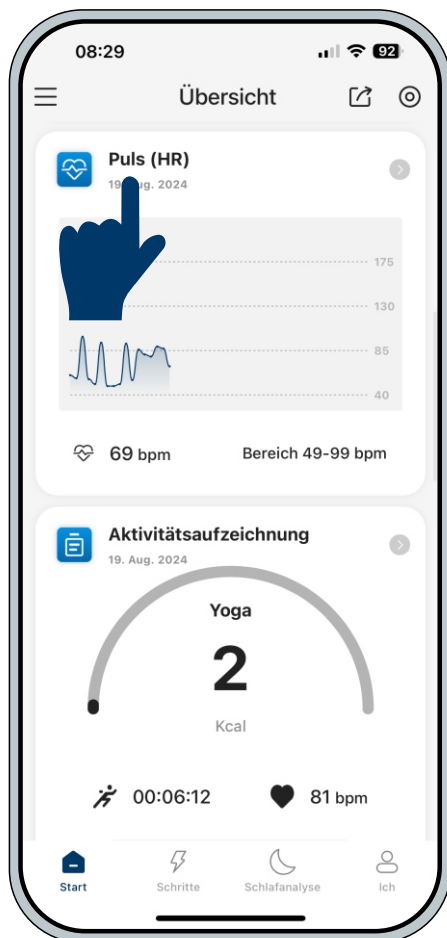


Bild E1

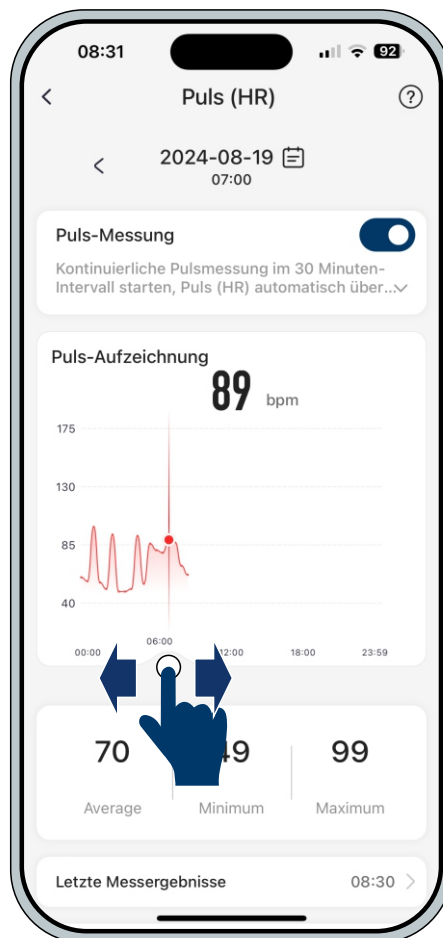


Bild E2

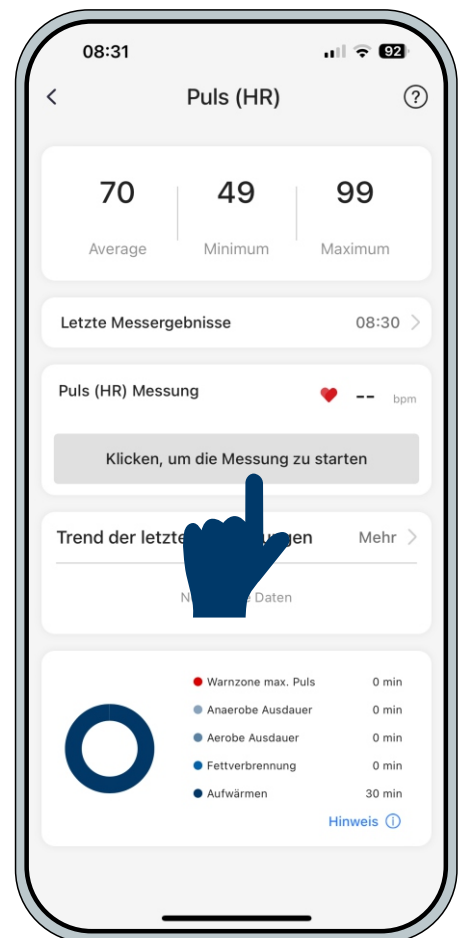


Bild E3

Aktivitätsaufzeichnung

Zum Start einer **Trainingseinheit** klicke im **Starbildschirm** unter dem Menüpunkt **Aktivitätsaufzeichnung** auf **LOS!** (**Bild F1**).

Es erscheint nun eine Übersicht der möglichen Aktivitäten zur Auswahl (**Bild F2**).

Wähle eine Aktivität, die Du ausführen möchtest.

Die Aufzeichnung startet nach einem Countdown. Es wird nun kontinuierlich die Pulsfrequenz gemessen und die verbrauchten Kalorien angezeigt (**Bild F3**).

Du kannst die Aufzeichnung pausieren, indem du den Pause-Button (**Bild F4**) klickst. Du kannst deinen Bildschirm gegen versehentliches tippen sperren, indem du auf den Sperr-Button unten links auf das Schloss klickst (**Bild F4**). Zum Entsperren musst du dann deinen Finger für ca.3-5 Sekunden auf dem **Schloss-Symbol** lassen (**Bild F5**).

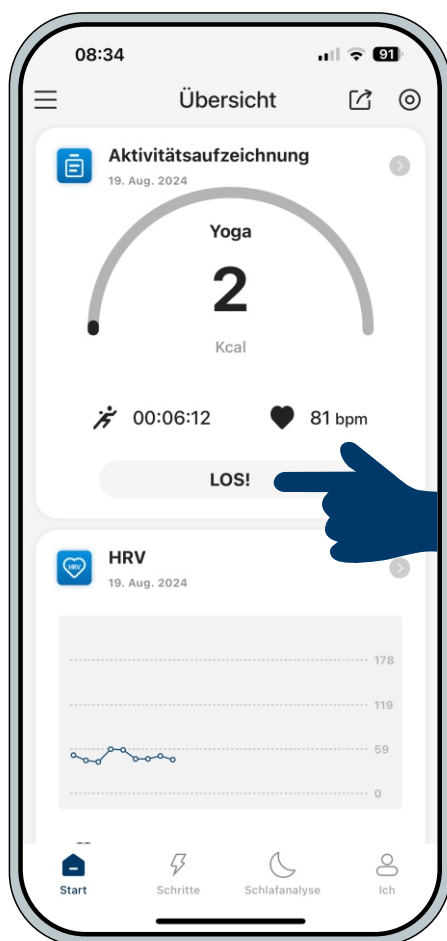


Bild F1



Bild F2



Bild F4



Bild F3



Bild F5

Aktivitätsaufzeichnung - Favoriten anlegen

Wenn Sie eine Favoritenliste von mehrfach genutzten Aktivitäten anlegen möchten, klicken Sie oben rechts auf den Stern (**Bild F6**).

Klicken nun auf „Hinzufügen“ (**Bild F7**).

Wählen nun Deine oft genutzten Aktivitäten aus, die Du Deiner Favoritenliste hinzufügen möchtest. Eine Mehrfachauswahl möglich (**Bild F8 - 1**).

Zum Speichern Deiner Favoritenliste klicke oben rechts auf „Speichern“ (**Bild F8 - 2**).

Das Aufrufen der Favoritenliste erfolgt nun durch Anwahl des **Sterns** oben rechts (**Bild F6**).

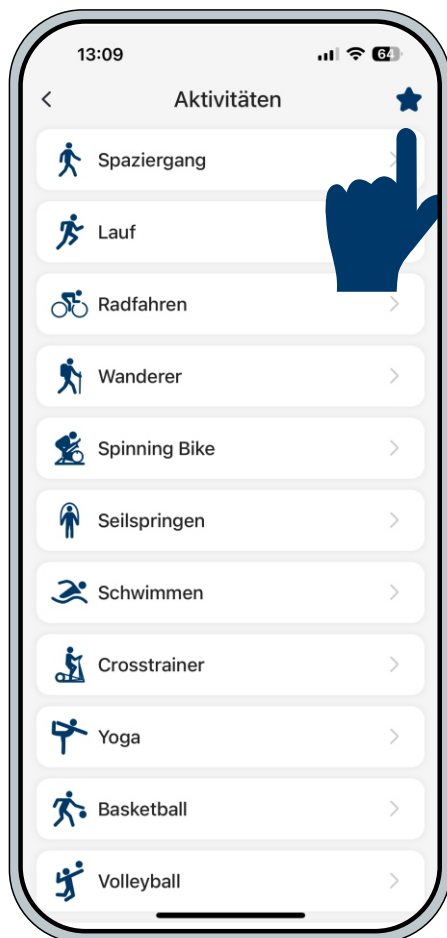


Bild F6



Bild F7

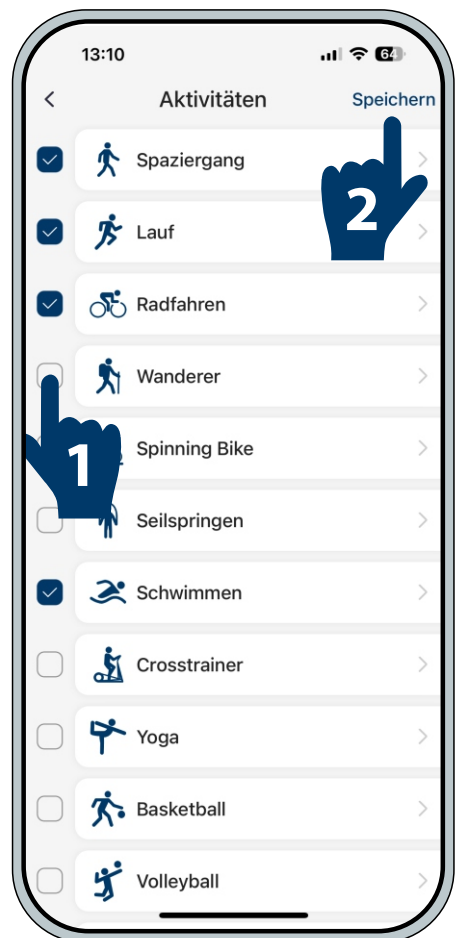


Bild F8

Vorhandene Aktivitätsaufzeichnung abrufen

Um bereits absolvierte **Trainingsaufzeichnung** abzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf „**Aktivitätsaufzeichnung**“ (**Bild G1**).

Es erscheint eine Auflistung all deiner **Trainingsaufzeichnungen** (**Bild G2**). Neuste Aufzeichnung findest du immer ganz oben.

Wähle eine Trainingsaufzeichnung unter dem Menüpunkt „**Aktuelle Trainings**“ aus (**Bild G2**).

Es werden Ihnen nun Datum und Uhrzeit der Aufzeichnung, verbrauchte Kalorien, Dauer der Trainingseinheit, der durchschnittliche Puls, der maximale Puls und der Puls als Diagramm angezeigt.

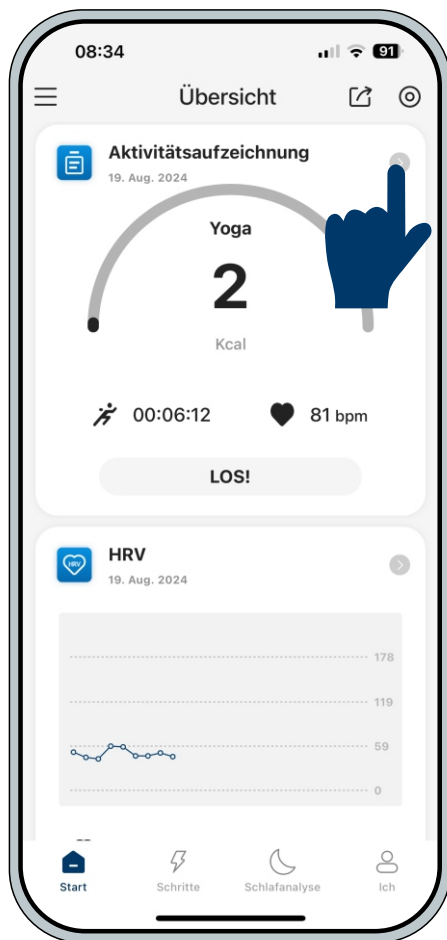


Bild G1

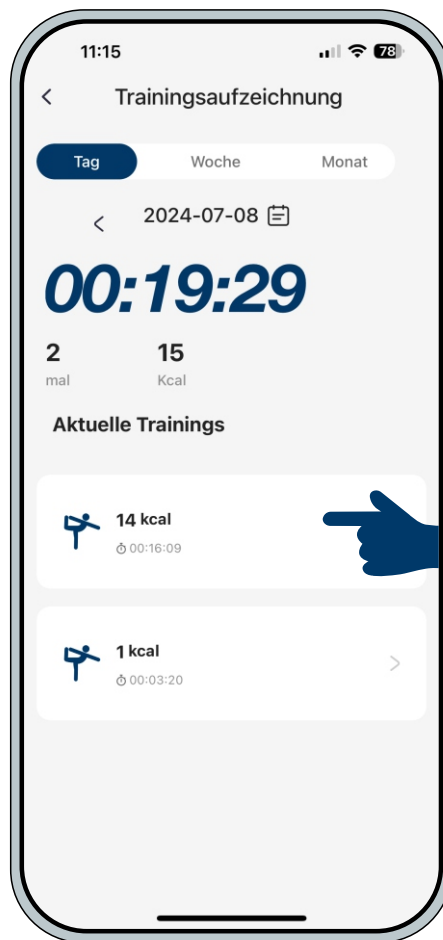


Bild G2



Bild G3

HRV (Herzratenvariabilität)

Um die **HRV (Herzratenvariabilität)** aufzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf **HRV (Bild H1)**.

Die ÜbersichtHRV zeigt dir eine grafische Darstellung als Diagramm.

Du kannst durch die gesamte Puls-Messzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst (**Bild H2**). Damit kannst du die Uhrzeiten und HRV-Werte der einzelnen HRV-Messphasen einsehen.

Aktiviere das zeitgesteuerte HRV-Monitoring (**Bild H3**), um deine HRV in regelmäßigen Abständen automatisch zu analysieren. Der HRV-Wert wird 1 x pro Stunde gemessen. Halte während der Messung, die **ca. 30 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an der **grün** blinkenden LED in der Ringinnenseite. Berücksichtige auch, dass die Aktivierung einen höheren Akkuverbrauch mit sich bringt und Du Deinen Ring dadurch öfters laden musst.

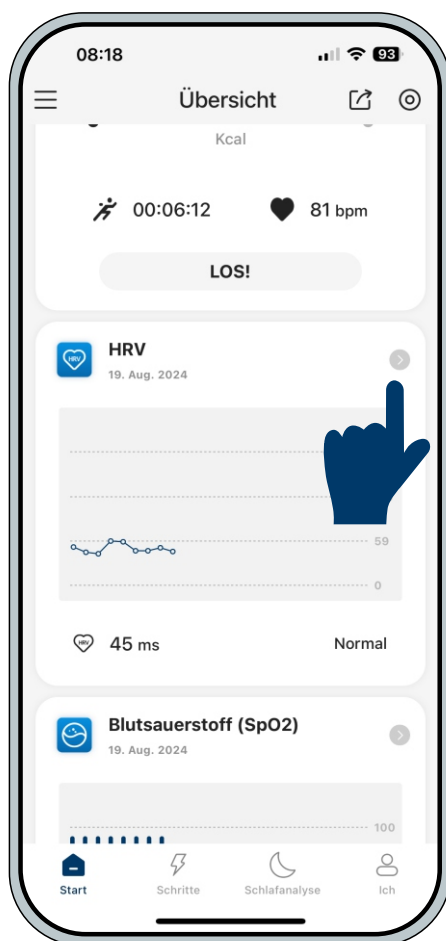


Bild H1

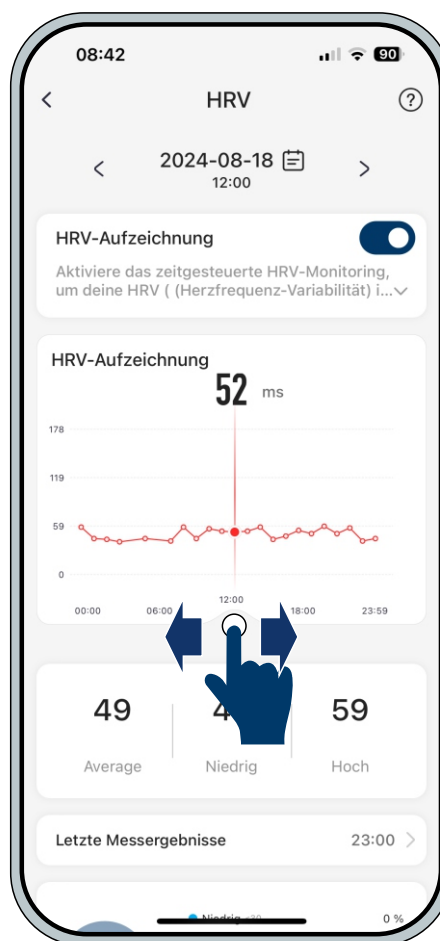


Bild H2

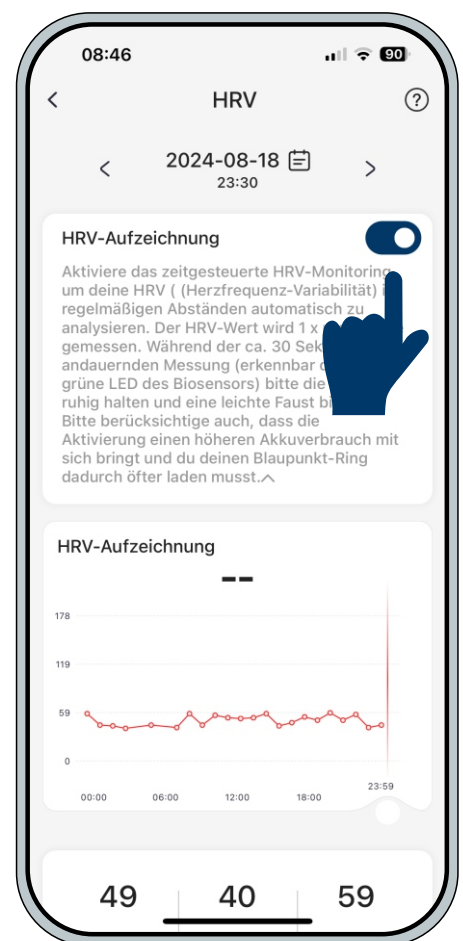


Bild H3

Blutsauerstoff (SpO2) anzeigen und manuelle Messung durchführen

Um den **Blutsauerstoffwert (SpO2)** abzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf „**Blutsauerstoff (SpO2)**“ (**Bild I1**).

Die Übersicht **Blutsauerstoff (SpO2)** zeigt dir eine grafische Darstellung als Diagramm, den durchschnittlichen Blutsauerstoffgehalt, den minimalsten Blutsauerstoffgehalt, und maximalsten Blutsauerstoffgehalt an.

Du kannst durch die gesamte Blutsauerstoff-Messzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst (**Bild I2**). Damit kannst du die Uhrzeiten und Messwerte der Messphasen einsehen.

Um eine manuelle Blutsauerstoff-Messung durchzuführen klicke auf den Menüpunkt „**Klicken, um die Messung zu starten**“ (**Bild I3**). Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an der **rot** blinkenden LED in der Ringinnenseite.

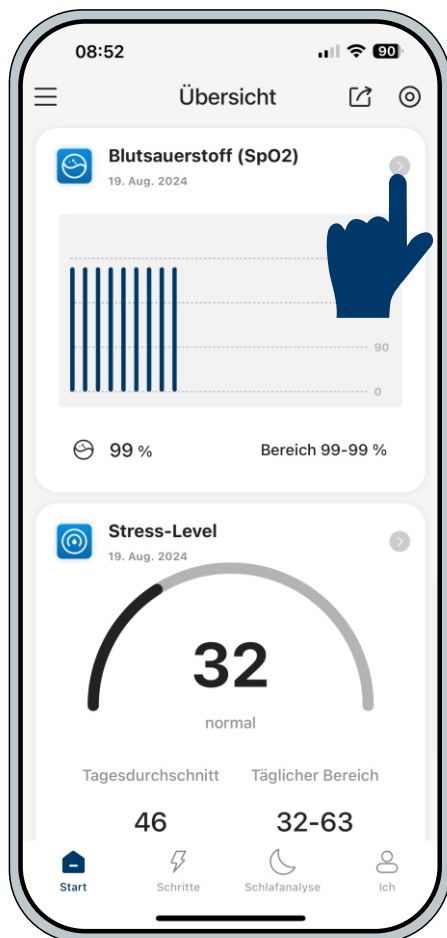


Bild I1



Bild I2

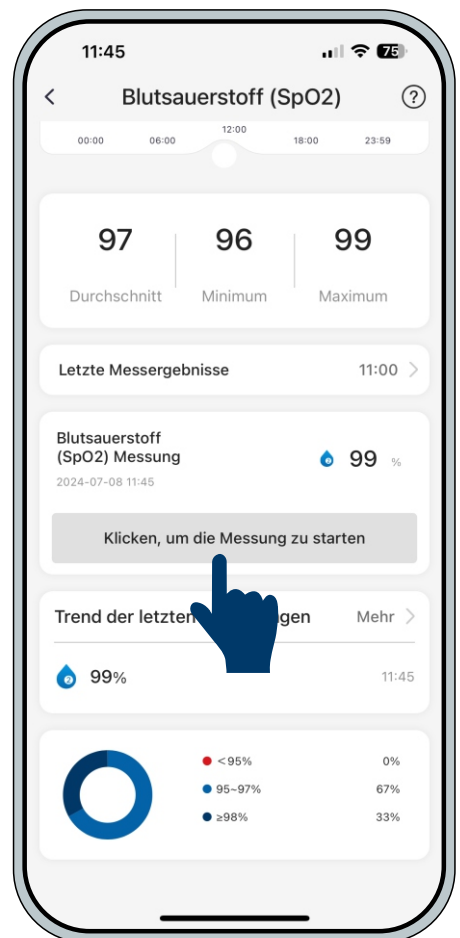


Bild I3

Stress-Level anzeigen und manuelle Messung durchführen

Um den **Stress-Level** abzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf „**Stress-Level**“ (**Bild J1**).

Die Übersicht **Stress-Level** zeigt dir eine grafische Darstellung als Diagramm, den durchschnittlichen Stress-Level den minimalsten Stress-Level, und maximalsten Stress-Level an.

Du kannst durch die gesamte Stress-Level-Messzeit scrollen, indem du den Punkt von links nach rechts ziehst (**Bild J2**). Damit kannst du die Uhrzeiten und Messwerte der Messphasen einsehen.

Um eine manuelle Stress-Level-Messung durchzuführen klicke auf den Menüpunkt „**Klicken, um die Messung zu starten**“ (**Bild J3**). Achte vor der Messung auf den richtigen Sitz deines Rings. Halte während der Messung, die **ca. 30-35 Sekunden** dauert, deine Hand ruhig und bilde eine leichte Faust. Die Messung erkennst du an der **grün** blinkenden LED in der Ringinnenseite.

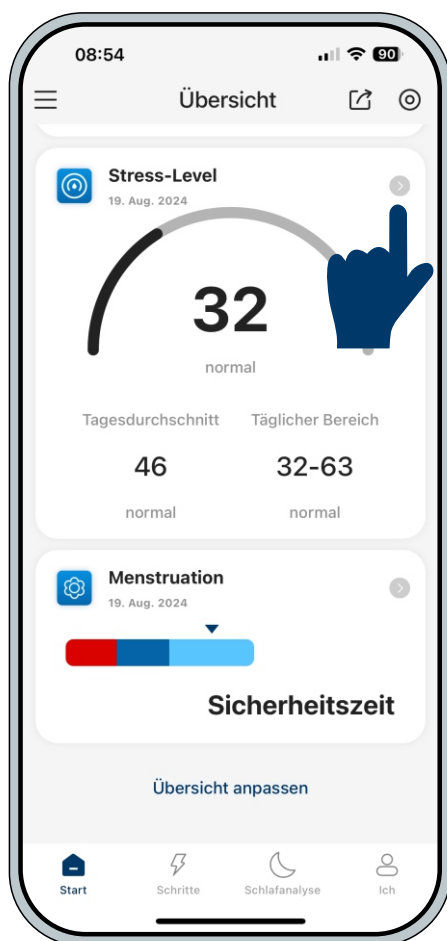


Bild J1



Bild J2

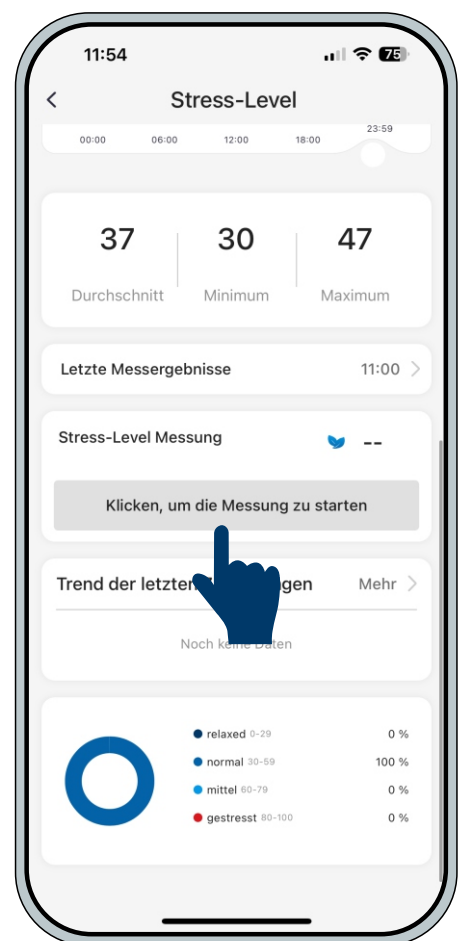


Bild J3

Menstruation

Du möchtest wissen, wann du das nächste Mal deine Periode bekommst? Mit dem Periodenrechner kannst du für mehrere Monate im Voraus den Zeitpunkt deiner Menstruation bestimmen.

Um den **Menstruationskalender** abzurufen, scrolle im **Startbildschirm** nach unten und klicke dann auf „**Menstruation**“ (**Bild K1**).



Die Ansicht **Menstruation** wird nur angezeigt, wenn Du bei der Profileinstellungen (siehe **Bild 7 auf Seite 12**) unter „**Geschlecht**“ „**weiblich**“ angegeben hast. Solltest Du „**männlich**“ angegeben haben, wird die Übersicht **Menstruation** nicht angezeigt.

Klicke oben rechts auf „**Einstellung**“ (**Bild K2**) und trage die **Dauer der Menstruation**, die **Zykluslänge** und das **Datum der letzten Menstruation** ein (**Bild K3**) und die App erstellt dir deinen persönlichen Perioden- und Eisprungkalender (**Bild J4**).

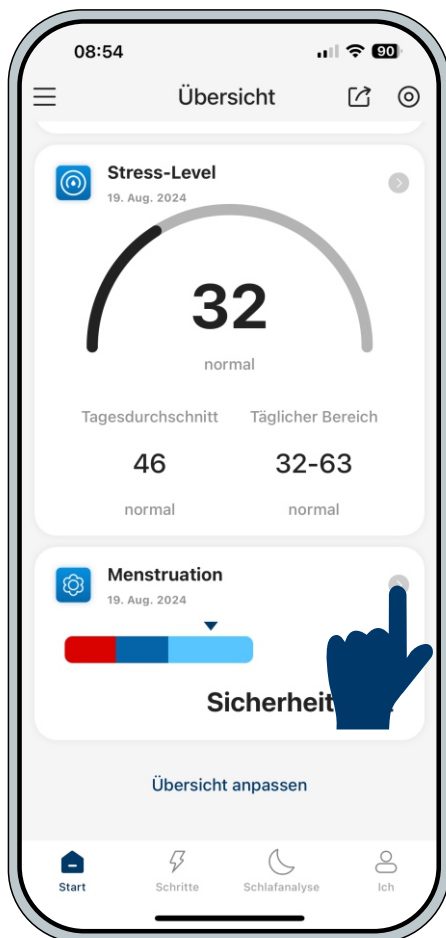


Bild K1



Bild J2



Bild K3

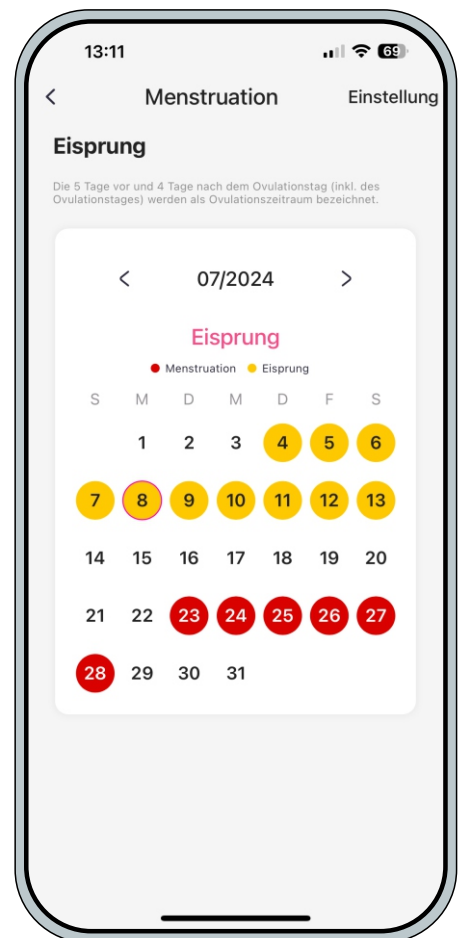


Bild K4

Nützliche Meldungen und Warnmeldungen

Dein Blaupunkt®-Ring und die dazugehörige App geben dir nützliche Hinweise oder auch Warnungen, die dann im Smartphone auf dem Bildschirm eingeblendet werden.

Die Blaupunkt®-App erinnert Dich, wenn der Akku des Rings weniger als 20% hat (**Bild L1**).

Wenn der Ring bei einer manuellen Messung nicht richtig sitzt, erinnert dich die Blaupunkt®-App, den Ring richtig zu tragen (**Bild L2**).

Beachten Sie hierzu unbedingt diese Kapitel dieser Anleitung:

Seite 9: Ring richtig tragen

Seite 16: Trageerkennung (Tragekalibrierung)



Bild L1

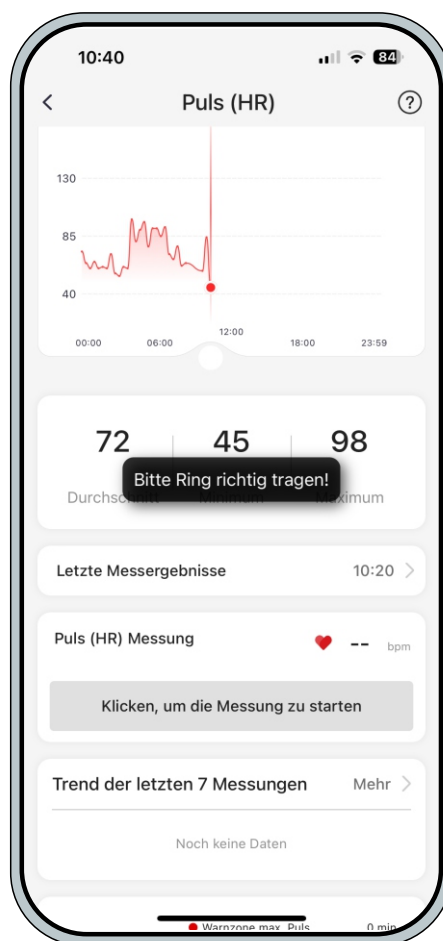


Bild L2

Ring suchen

Wenn du deinen Blaupunkt®-Ring verlegt hast, kannst Du mit der Funktion „**Blaupunkt-Ring suchen**“ deinen Ring wiederfinden.

Klicke in der unteren Zeile auf **Ich (Bild M1)** und dann auf den Menüpunkt **Blaupunkt-Ring suchen (Bild M2)**.

Die grüne LED an Deinem Ring fängt nun für 10 Sekunden an zu blinken (**Bild M3**).



TIP

Verdunkle Deinen Raum, um deinen Blaupunkt®-Ring durch das Leuchten der grünen LED wiederzufinden.

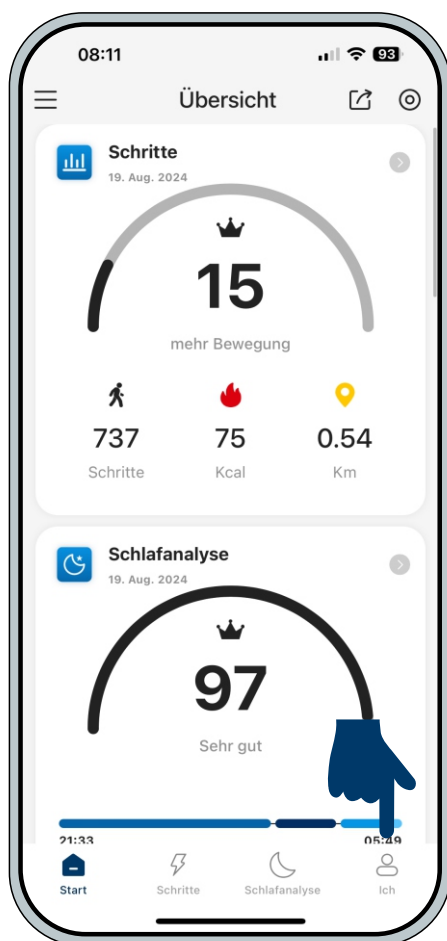


Bild M1

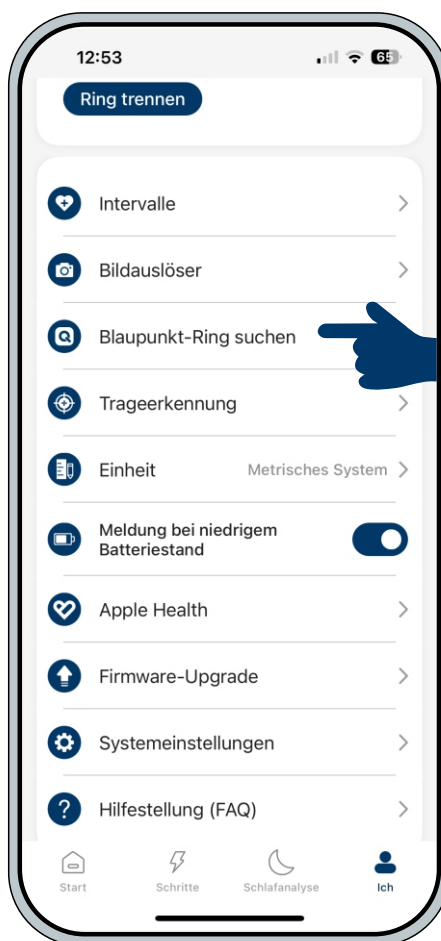


Bild M2



Bild M3

Ein Foto mit dem Ring auslösen (Fernauslöser)

Mit dieser Funktion kannst Du ein Foto deines Handys / Tablets aus der Ferne auslösen.

Positioniere Dein Handy / Tablet mit einem maximalen Abstand von 10 Meter.

Klicke in der unteren Zeile auf **Ich (Bild N1)** und dann auf den Menüpunkt **Bildauslöser (Bild N2)**.

Erlaube der App den Zugriff auf deine Kamera über Bluetooth. Klicke hierzu auf **Einstellung (Bild N3)** und erlaube den Zugriff auf die Kamera.

Durch „**winken**“ mit deiner Hand bzw. „**bewegen**“ deiner Hand, an dem sich dein Ring befindet, wird das Foto ausgelöst.

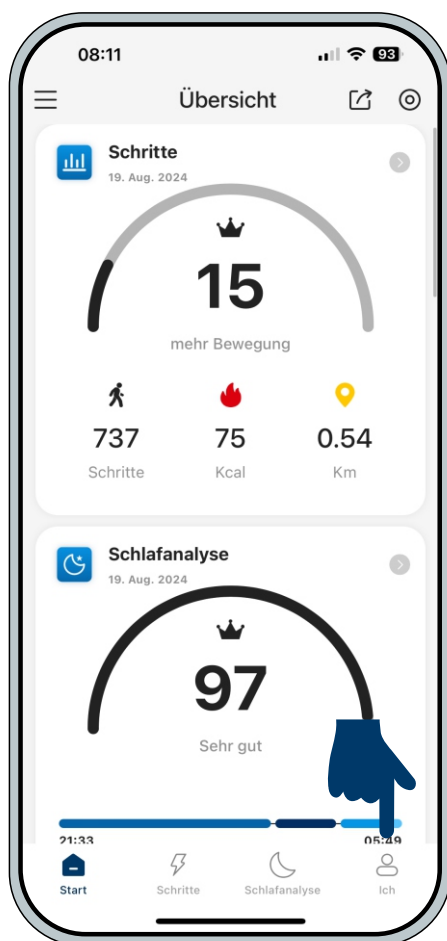


Bild N1

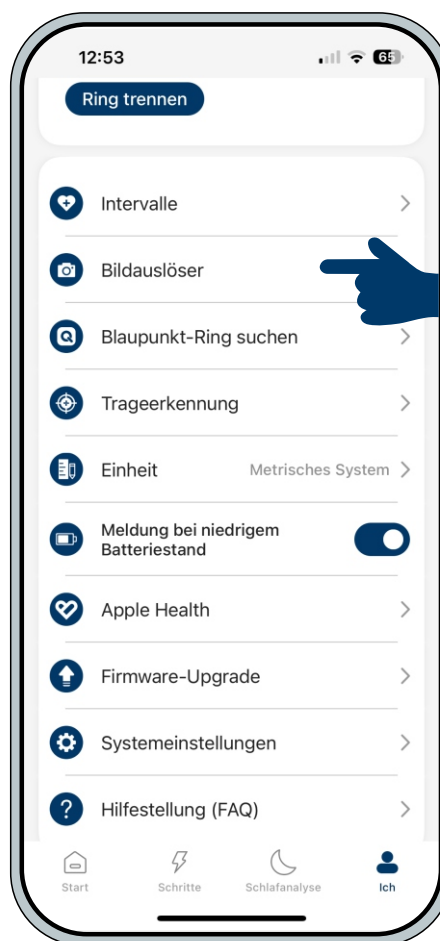


Bild N2

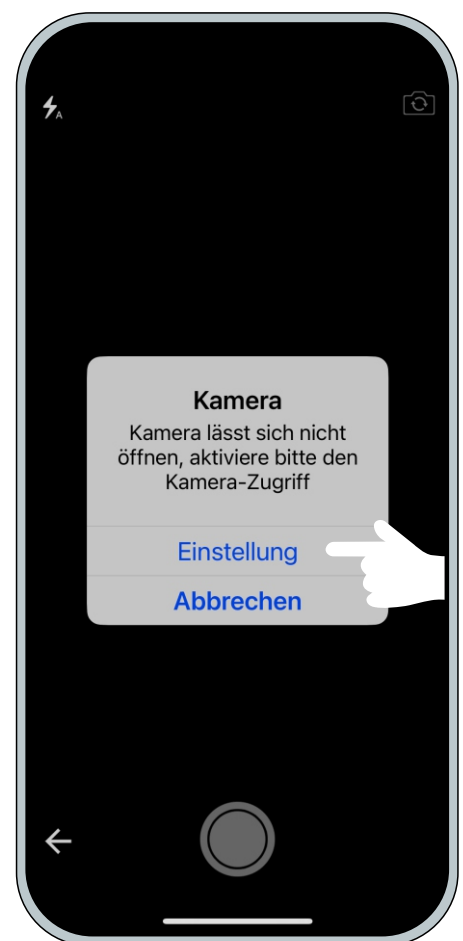


Bild N3

Hilfe und Servicefragen

Wenn wir dir mit der Bedienungsanleitung noch nicht weiterhelfen konnten, kannst du dich gerne direkt an unseren Support wenden. Sende hierzu einfach eine E-Mail mit deiner Nachricht oder Frage an: support@blaupunkt-health.com.

Weitere Informationen und Fragen rund um den Ring, die App, Funktionen sowie zum Bestellvorgang, zu Versand und Rücksendung findest du unter www.blaupunkt-health.com/ring/faq/de

Die App und der Ring unterliegen der fortlaufenden Weiterentwicklung. Unser Team arbeitet ständig an Funktionserweiterungen, die wir dann jeweils über Updates der App und/oder der Ring-Firmware veröffentlichen.

- ☞ Wir freuen uns über jede Idee oder Anregung zu neuen Funktionen oder Verbesserungen und nehmen Kommentare und Kritik sehr ernst.
- ☞ Wir würden uns auch über eine Bewertung der App freuen, denn Bewertungen sind für jeden Interessenten eine gute Entscheidungshilfe.
- ☞ Wir wünschen dir viel Freude mit deinem Blaupunkt®-Ring.

Anschrift für Rücksendungen:

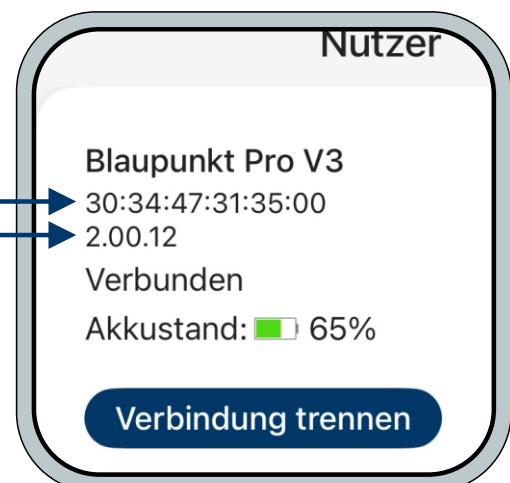
skyteam smart solutions GmbH
Blaupunkt-Logistik
Seerosenstr. 8-10
72669 Unterensingen, Deutschland

MAC-Adresse* / Firmware-Version / APP-Version

Um die **MAC-Adresse*** und **Firmware-Version** deines Ringes zu finden, drücke unten rechts auf den Reiter „**Nutzer**“.

MAC-Adresse*

Firmware vom Ring



Um die **App-Version** aufzurufen drücke oben links auf die „**3 Striche**“ und wähle dann den Menüpunkt „**Über**“ aus.

*) Über die MAC-Adresse kann durch den Hersteller die Produktionscharge nachverfolgt werden.



Weitere Informationen auf

<https://blaupunkt-health.com>

Enjoy it.

08-2026DE

Blaupunkt und das Blaupunkt-Logo sind eingetragene Markenzeichen der Talisman Brands Luxembourg SARL, die von der skyteam smart solutions GmbH unter Lizenz verwendet werden; weitere Informationen unter brand.blaupunkt.com. Hergestellt in P.R.O.C.