

Fit 20F / F20

Benutzerhandbuch



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines 20F

Bitte lesen Sie diese Hinweise, um die Fitnesstracker besser nutzen zu können. Wir übernehmen keine Haftung für unsachgemäße Handhabung.

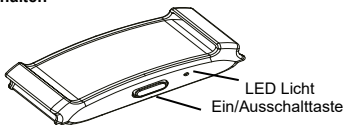
Wir sind ständig bemüht, unsere Produkte und Leistungen zu verbessern. Daher behält sich Bea-fon das Recht vor, Änderungen und Verbesserungen an den in dieser Dokumentation beschriebenen Produkten ohne vorherige Ankündigung vorzunehmen.

Der Inhalt dieses Benutzerhandbuchs wird in der vorliegenden Form bereitgestellt. Bea-fon übernimmt keine Gewähr für die Richtigkeit oder Vollständigkeit des Inhalts dieses Benutzerhandbuchs.

Es kann leichte Abweichungen zwischen den Abbildungen im Handbuch und Ihrem Fitnesstracker geben; diese dienen als Beispiele.

Wenn die Schrift zu klein und schwer lesbar ist, können Sie eine vollständige Version der Bedienungsanleitung auf unserer Website unter www.beafon.com anzeigen.

Einschalten



1.Einschalten: drücken Sie 5 Sekunden lang die Seitentaste, das grüne LED blinkt.

2.Ausschalten: drücken Sie 5 Sekunden lang die Seitentaste, die rote Lampe blinkt.

Erste Schritte

1. Packung öffnen und prüfen

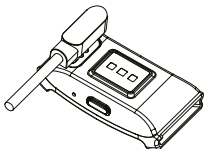
Das muss drin sein:

- 1x Fitness-Armband (Fit 20F)
- 1x Magnetisches Ladekabel (mit 2 Pins)
- Bedienungsanleitungen in 5 Sprachen (EN/DE/FR/IT/SP)
- 1x Garantiekarte (DE)

⚠ Fehlt etwas? Bitte sofort beim Händler melden!

2. Gerät aufladen 🔌

1. Nehmen Sie das magnetische Ladekabel aus der Verpackung.
2. Verbinden Sie die 2 Pins mit den Ladekontakten auf der Rückseite des Armbands.
3. Stecken Sie das andere Ende in eine USB-Buchse.
4. Warten Sie, bis das Armband vollständig aufgeladen ist (ca. 2 Stunden).



3. Armband einschalten ⚡

1. Drücken und halten Sie den Knopf 5 Sekunden lang.
2. Ein grünes Licht blinkt = Das Gerät ist eingeschaltet.

4. App herunterladen

1. Öffnen Sie den App Store (iPhone) oder Google Play (Android).
2. Suchen Sie nach: "Tom-Fit-Pro" oder Scannen sie den QR Code ein:



3. Laden Sie die App herunter und installieren Sie sie.
4. Erlauben Sie Bluetooth und Standort-Zugriff (wichtig für die Verbindung!).

5. Armband mit Handy verbinden

1. Öffnen Sie die **Tom-Fit-Pro** App.
2. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
3. Tippen Sie auf "**Hinzufügen**" (oben links).
4. Wählen Sie "Fit 20F" aus der Liste aus.

Fertig! Ihr Armband ist jetzt einsatzbereit!

Die wichtigsten APP Funktionen

Die App

Der App Hauptbildschirm zeigt auf der Startseite die Aktivität an:

- Schritte Zähler
- Kalorien zählen
- Das Armband zählt automatisch Ihre Schritte.
- Ihr Tagesziel: kann im Profil unter Ziel eingestellt werden.

Drücken Sie Auf Aktivitäten, um detaillierte Informationen zu erhalten. Mit einem druck rechts oben auf Kalendersymbol erhalten Sie eine monatliche Übersicht

Tägliche Angaben (Tagebuch)

1. Tippen Sie auf **Tägliche Angaben**
 - Geben Sie Ihre Stimmung an
 - Was Sie heute gegessen haben
 - Welcher Freizeitgestaltung Sie hatten
 - Welchen Sport Sie gemacht haben
 - Ob Sie Schmerzen, hatten und welcher Art

Schlafen (Schlafanalyse)

Tragen Sie das Armband auch nachts zwischen 22:00 - 08:00 Uhr wird die Uhr auch ihren Schlaf messen.

1. Tippen Sie auf **Schlafen**, um Ihren Schlafverlauf aufzurufen

Folgendes sehen Sie auf der Seite:

- Schlafstunden insgesamt
- Tiefschlaf (dunkelblau)
- Leichtschlaf (lila)
- REM (rosa)
- Schlafqualität (Punkte System)
- Schlaffeffizienz
- Schlafzeit

Trainingsaufzeichnung

1. Tippen Sie auf **Beginnen Sie mit dem Training**
 - Es erscheint eine Liste mit möglichen Sportaktivitäten
 - Einige Trainingseinheiten sind optional mit GPS möglich, hier muss das Smartphone mitgenommen werden, um die Strecke mitaufzuzeichnen
1. Drücken Sie Start, um mit dem Training zu beginnen
2. Nach dem Training: drücken Sie Stopp.
3. Die Daten werden in der App gespeichert.
4. Tippen Sie auf **Trainingsaufzeichnung**, um Ihren Trainingsverlauf aufzurufen

Pulsschlag (Herzfrequenz) messen

1. Tippen Sie auf das **Herz**-Symbol.
2. Warten Sie still 15-20 Sekunden.
3. Der aktuelle Wert erscheint auf dem Display.
 - Normal: 60-100 Schläge pro Minute in Ruhe
 - Das Armband misst auch automatisch alle 30 Minuten.
 - Tippen auf **Pulsschlag**, um Ihren Pulsschlagverlauf aufzurufen.

Blutsauerstoff messen (SpO2)

1. Tippen Sie auf das **Tropfen-Symbol**.
2. Halten Sie still und warten Sie 15 Sekunden.
3. Normalwert: 95-100%
4. Tippen auf **Blutsauerstoff**, um Ihren Blutsauerstoffverlauf aufzurufen

Wichtig: Diese Messung ist nur zur Orientierung

Blutdruck messen

1. Tippen Sie auf das **Blutstropfen** Symbol
2. Warten Sie 20-30 Sekunden ohne Bewegung.
3. Es erscheinen zwei Werte:
 - Oberer Wert (Systole): sollte unter 140 sein
 - Unterer Wert (Diastole): sollte unter 90 sein
4. Tippen Sie auf **Blutdruck**, um Ihren Blutdruckverlauf aufzurufen

Wichtig: Diese Messung ist nur zur Orientierung und ist ein errechneter Wert!

Herzratenvariabilität messen (HRV)

1. Tippen Sie auf das **Tropfen** Symbol.
2. Halten Sie still und warten Sie 15-20 Sekunden.
3. Tippen Sie auf **HRV**, um Ihren Herzratenvariabilitätsverlauf aufzurufen

Wichtig: Diese Messung ist nur zur Orientierung

Stress

1. Tippen Sie auf das **Profil** Symbol.
2. Halten Sie still und warten Sie 20-30 Sekunden.
3. Anschließend erscheint eine Markierung in der Skala

Tippen Sie auf **Stress**, um Ihren Stressverlauf aufzurufen

Wichtig: Diese Messung ist nur zur Orientierung

Sonstige APP Funktionen

Meditation & Entspannung

1. Tippen Sie unten auf das **Blumen-Symbol**.
1. Wählen Sie aus:
2. Bei Stress - Atmungsübungen
3. Zum Einschlafen - Atmungsübungen
- Das Armband vibriert im Atemrhythmus.

Hinweise: Diese Funktion ist teilweise nur in Englisch vorhanden

Profil

1. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
2. Tippen Sie auf das Menü **Profil**
3. Geben Sie Ihre Daten ein

Nachrichten empfangen

1. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
2. Tippen Sie auf **Benachrichtigungen**.
- Es wird eine Liste von Apps angezeigt wo Sie die Benachrichtigungen individuell ein oder ausschalten können.

Wenn eine Nachricht / Mitteilung empfangen wird:

- Das Armband vibriert.

Wecker stellen

1. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
2. Tippen Sie auf **Alarmer**
3. Tippen Sie auf das **Plus** Symbol rechts oben
4. Stellen Sie die Uhrzeit und Wochentag ein.
5. Das Armband vibriert zur Weckzeit.
6. Drücken Sie kurz die seitliche Taste, um den Alarm abzustellen

Kamera-Fernauslöser

1. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
2. Tippen Sie auf das Menü **Gestensteuerung für Kamera**
3. Schütteln Sie das Armband.
4. Das Foto wird automatisch aufgenommen!

Weitere Einstellungen

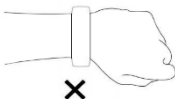
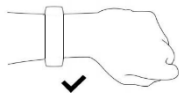
1. Tippen Sie unten rechts auf das **Profil** Symbol
2. Tippen Sie auf **Andere**
- Hier können weitere Einstellungen vorgenommen werden

Gerät finden

1. Tippen Sie auf das **Profil** Symbol.
2. Tippen Sie auf das Menü **Gerät finden**
3. Tippen Sie auf den Button **Jetzt finden**
4. Der Fitnesstracker, sofern er eingeschaltet ist und mit dem Smartphone verbunden ist bzw. in der Nähe ist, gibt kurze Intervall Vibrationsgeräusche ab

Richtig tragen:

- Einen Finger breit über dem Handgelenk-Knochen.
- Nicht zu fest (Blutzirkulation!) und nicht zu locker (Sensoren müssen Hautkontakt haben).



- Bei Hautreizungen: Armband lockern oder andere Seite tragen.

Häufige Fragen & Probleme

Das Gerät geht nicht an

Lösung:

1. Laden Sie es mindestens 30 Minuten auf.
2. Prüfen Sie, ob die Ladkontakte sauber sind.
3. Versuchen Sie ein anderes Ladegerät.

Die App findet mein Armband nicht

Lösung:

1. Bluetooth am Handy einschalten.
2. Standort/GPS erlauben (wichtig!).
3. Armband neu starten: 5 Sekunden Knopf drücken (aus), dann wieder 5 Sekunden (an).
4. In der App: "Gerät entfernen" und neu verbinden.

Die Herzfrequenz-Messung funktioniert nicht

Lösung:

1. Armband fester anlegen (muss Hautkontakt haben).
2. Sensor auf der Rückseite reinigen.
3. Still halten während der Messung.

4. Nicht bei sehr kalten Händen messen.

Nachrichten kommen nicht an

Lösung:

1. In der App: "Profil" → "Benachrichtigungen" → gewünschte Apps aktivieren.
2. Am Handy: App-Berechtigungen prüfen.
3. "Nicht stören" Modus am Handy ausschalten.

Der Schrittzähler ist ungenau

Lösung:

1. In der App: "Profil" → Schrittlänge anpassen (normalerweise 60-80cm).
2. Armband am nicht-dominanten Arm tragen (Rechtshänder = links).

Technische Daten

Bluetooth-Version	BLE 5.2
Abmessungen	43.5x23x11 mm
Gewicht	9,8Gramm (ohne Armband)
Breite des Armbands	20 mm / Material Nylon
Akku	Lithium-Polymer-Akku
Akkukapazität	3.85 V / 180mAh / 0.693Wh
Akkulaufzeit	25 Tage
Lademethode	Laden über Magnet-Pins
Ladezeit	ca. 2 Stunden
Schutzklasse	IP67

Recycling



Geben Sie Ihre gebrauchten Elektronikprodukte, Batterien, Akkus und Verpackungsmaterialien immer bei den entsprechenden Sammelstellen ab. Auf diese Weise helfen Sie, unkontrollierte Abfallentsorgung zu vermeiden und die Wiederverwendung von Materialressourcen zu fördern. Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne auf Produkt, Batterie/Akku, Verpackungsmaterial und in der Dokumentation bedeutet, dass elektrische und elektronische Produkte, Batterien und Akkus am Ende ihrer Lebensdauer getrennt vom Hausmüll entsorgt werden müssen. Diese Regelung gilt in der Europäischen Union. Entsorgen Sie diese Produkte nicht über den unsortierten Hausmüll.

Aufbewahrung und Pflege

- Reinigen Sie das Produkt nur mit einem leicht feuchten, fusselfreien Tuch, und vermeiden Sie die Verwendung scharfer Reinigungsmittel.
- Achten Sie darauf, dass kein Wasser in das Produkt eindringt.

Warnhinweise zum Akku

- Der Akku darf nicht geöffnet, zerlegt, ins Feuer geworfen oder übermäßiger Hitze ausgesetzt werden. Explosions- oder Brandgefahr!
- Keine metallischen Gegenstände mit den Akkukontakten in Berührung bringen, um Kurzschlüsse zu vermeiden.
- Nur das mitgelieferte oder vom Hersteller empfohlene Ladegerät verwenden.
- Falls der Akku beschädigt, verformt oder undicht ist, darf er nicht weiterverwendet werden. Kontakt mit auslaufenden Substanzen vermeiden!
- Akku nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen und nicht in feuchter Umgebung aufbewahren.
- Entsorgung gemäß den örtlichen Vorschriften für Elektro- und Elektronikaltgeräte durchführen. Akku nicht mit dem Hausmüll entsorgen.
- Akku außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren. Verschluckungsgefahr bei kleinen Komponenten!

Konformitätserklärung

Die Bea-fon Mobile GmbH erklärt hiermit, dass das Modell Fit 20F den grundlegenden Anforderungen und anderen relevanten Bestimmungen der Funkanlagen-Richtlinie 2014/53/EU (RED) entspricht. Sie können eine Kopie der Konformitätserklärung herunterladen:

<https://beafon.com/zertifikate/>

Frequenzband	2402 - 2480 MHz
Maximale Funkfrequenzleistung	,61 dBm

Haftungsbeschränkung

- Die Bea-fon Mobile GmbH übernimmt keine Haftung für relevante, indirekte, besondere, zufällige oder unvermeidliche Verletzungen, die durch die Verwendung dieses Produkts verursacht werden, einschließlich Verletzungen, die vorhersehbar sind.
- Für Verluste, die durch Naturkatastrophen (wie Erdbeben, Überschwemmungen usw.) oder andere Ereignisse oder Unfälle (einschließlich vorsätzlicher oder versehentlicher Fehlbedienung durch den Benutzer im Zusammenhang mit diesen Unfällen oder anderen ungewöhnlichen Umständen) verursacht werden und nicht in unseren Verantwortungsbereich fallen, lehnen wir jegliche Verantwortung und Haftung ab.

Weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben oder mehr über eines unserer Geräte erfahren möchten, können Sie uns gerne kontaktieren oder besuchen Sie unsere Website www.beafon.com.

E-Mail: support@beafon.com

Kundendienst

Bitte senden Sie defekte Geräte immer mit sämtlichem Zubehör wie Ladegerät, Netzteil usw. ein.

Entfernen Sie vor dem Versand auch alle Zubehörteile, die zum Schutz oder aus ästhetischen Gründen angebracht wurden. Für Verlust übernehmen wir keine Haftung.

Bitte senden Sie den Kaufbeleg nur in Kopie! Eine Rückgabe ist nicht möglich. Für Geräte, die außerhalb der Garantiezeit zur Reparatur eingesendet werden, wird ein Kostenvoranschlag erstellt. Dies gilt auch für Ausschlusskriterien wie Feuchtigkeitsschäden, Blitzschäden, unbefugte Eingriffe, fehlender Kaufnachweis usw.

Anschrift

BEAFON MOBILE GmbH
4722 Peuerbach
Enzing 4
Österreich

V.1.0

