

# NOKIA BODY

## BMI – Wi-Fi Våg

Installation och användarmanual (iOS användare)



# NOKIA

## Innehållsförteckning

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1. Minimikrav .....                                      | 5  |
| 1.1 Internetåtkomst .....                                | 5  |
| 1.2 Smartphone eller enhet .....                         | 5  |
| 1.3 OS-version .....                                     | 5  |
| 1.4 Health Mate® app version .....                       | 5  |
| 2. Nokia Body beskrivning .....                          | 6  |
| 2.1 Översikt .....                                       | 6  |
| 2.2 Lådans innehåll .....                                | 6  |
| 2.3 Produktbeskrivning .....                             | 7  |
| 2.4 Beskrivning av vågens skärm .....                    | 7  |
| 3. Installera din Nokia Body .....                       | 8  |
| 3.1 Installera Health Mate® appen .....                  | 8  |
| 3.2 Installera din Nokia Body .....                      | 8  |
| 4. Anpassa din Nokia Body .....                          | 24 |
| 4.1 Ändra konfigurationen för din Nokia Body .....       | 24 |
| 4.2 Ändra inställningarna för din Nokia Body .....       | 27 |
| 5. Använda din Nokia Body .....                          | 32 |
| 5.1 Spåra din vikt .....                                 | 32 |
| 5.2 Kolla vädret .....                                   | 36 |
| 5.3 Använda babyläget .....                              | 37 |
| 5.4 Använda graviditetsläget .....                       | 38 |
| 6. Koppla ditt konto till partnerappar .....             | 40 |
| 6.1 Koppla ditt konto till MyFitnessPal .....            | 40 |
| 6.2 Koppla ditt konto till Nike+ .....                   | 41 |
| 7. Synka din data .....                                  | 43 |
| 8. Dissociation av din Nokia .....                       | 44 |
| 9. Utför en fabriksåterställning av din Nokia Body ..... | 46 |
| 10. Rengöring och underhåll .....                        | 46 |
| 10.1 Rengör din Nokia Body .....                         | 46 |
| 10.2 Byta batterier .....                                | 46 |
| 10.3 Installera mattfötter .....                         | 47 |

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| 10.4 Uppdatera din Nokia Body .....     | 48 |
| 11. Tekniska beskrivningar .....        | 50 |
| 11.1 Vikt .....                         | 50 |
| 11.2 BMI .....                          | 50 |
| 12. Användarguide Copyright .....       | 50 |
| 13. Rättsligt meddelande .....          | 50 |
| 13.1 Personlig data .....               | 51 |
| 14. Säkerhetsinstruktioner .....        | 51 |
| 14.1 Användning och förvaring .....     | 51 |
| 14.2 Plats .....                        | 51 |
| 14.3 Personliga data .....              | 51 |
| 14.4 Service och underhåll .....        | 52 |
| 15. Specifikationer .....               | 52 |
| 15.1 Nokia Body .....                   | 52 |
| 15.2 Display .....                      | 52 |
| 15.3 Anslutning .....                   | 52 |
| 15.4 Sensorer .....                     | 52 |
| 15.5 Metrik .....                       | 52 |
| 15.6 Batterier .....                    | 52 |
| 15.7 Funktioner .....                   | 52 |
| 15.8 Kompatibla enheter .....           | 53 |
| 15.9 Kompatibelt operativsystem .....   | 53 |
| 16. Översikt över dokumentrelease ..... | 53 |
| 17. Garanti .....                       | 53 |
| 18. Regulatoriska uttalanden .....      | 54 |

## Viktigt meddelande



Genom att använda din Nokia Body godkänner du uttryckligen villkoren för Nokia® Services och betingelser tillgängliga på vår webbplats.

## 1. Minimikrav

---

### 1.1 Internetåtkomst

Tillgång till internet krävs för att:

- Ladda ner Health Mate® appen,
- Ställa in din Nokia Body,
- Uppgradera firmware.

Mer information finns under "[Specifikationer](#)" på sidan 52.

Vi rekommenderar att du använder appen på en enhet som är ansluten till internet för att kunna njuta av alla funktioner.

### 1.2 Smartphone eller enhet

En iOS-enhet (med operativ Bluetooth och Wi-Fi eller 3G/4G) krävs för att:

- Ställa in din Nokia Body,
- Hämta data från din Nokia Body,
- Få åtkomst till specifika funktioner i din Nokia Body.

Bluetooth Low Energy (BLE) kompatibilitet rekommenderas för att installera din Nokia Body. Mer information finns under "[Specifikationer](#)" på sidan 52.

### 1.3 OS-version

Du behöver iOS 8 eller högre för att installera och köra Health Mate® appen.

### 1.4 Health Mate® app version

Vi rekommenderar att du använder den senaste tillgängliga versionen av Health Mate® appen för att få alla de senaste tillgängliga funktionerna.

## 2. Nokia Body beskrivning

### 2.1 Översikt

Med Nokia Body kan du enkelt spåra din vikt och övervaka dina framsteg. Inte bara låter det dig veta hur mycket du väger, det beräknar också ditt kroppsmasseindex (BMI) för att ge dig en bättre uppfattning om var du står när det gäller viktrelaterade risker.

Naturligtvis är detta inte allt som din Nokia Body gör. Om du aktiverar väderskärmen kommer du också få din dagliga väderrapport varje gång du väger in.

Eftersom Nokia Body är en ansluten våg, uppnås dess verkliga potential när den används tillsammans med Health Mate®-appen. Förutom att du tillåts installera din våg, kan du med Health Mate®-appen anpassa displayen, ställa in ett viktmål och kontrollera hela din viktdata.

Tack vare dess spårningsfunktion i appen och de många partner-apparna du kan ansluta den till, hjälper Health Mate® appen dig att nå ditt viktmål snabbare genom att hjälpa till att spåra din aktivitet och kontrollera din kaloribalans.

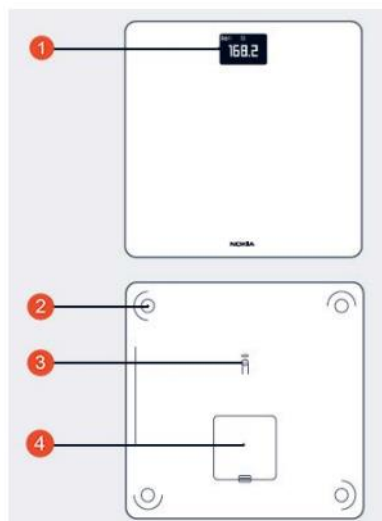
### 2.2 Lådans innehåll



- (1) Nokia Body
- (2) Mattfötter
- (3) Batterier (isatta)

## 2.3 Produktbeskrivning

- (1) Skärm
- (2) Fötter
- (3) Enhet och parningsknapp
- (4) Batterilock



## 2.4 Beskrivning av vågens skärm

Du kan välja ett antal skärmar som ska visas på din Nokia Body:

- Vikt: Visar din vikt. Den här skärmen kan inte inaktiveras.
- BMI: Visar ditt kroppsmasseindex.
- Väder<sup>1</sup>: Visar vädret för dagen.
- Steg<sup>1,2,3</sup>: Visar antalet steg du gjorde föregående dag.

Du kan inaktivera eller ändra ordningen på dessa skärmar som du vill efter att du har installerat din Nokia Body. Annars visas de i standardordningen. Se ["Ändra skärmordning"](#) på sidan 27 för mer information.

<sup>1</sup> Den här skärmen kan endast användas om du ställer in din Nokia Body i Wi-Fi.

<sup>2</sup> Du måste antingen äga en Nokia®-tracker eller använda spårningen i appen Health Mate® för att visa antalet steg på den här skärmen. Om du inte har en Nokia®-tracker, tryck på **Activity** i instrumentpanelen i Health Mate® appen och tryck på **Activate now**. Din mobila enhet börjar sedan spåra dina steg.

<sup>3</sup> Du måste ha ett Nike+ konto för att se hur mycket NikeFuel du har på den här skärmen.

## 3. Installera din Nokia Body

### 3.1 Installera Health Mate® appen

Om Health Mate®-appen inte redan är installerad på din enhet, gör följande steg:

1. Gå till [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) i enhetens webbläsare.
  2. Tryck på **Download** i App Store.
  3. Tryck på **GET**.
- Installationsprocessen startar.

### 3.2 Installera din Nokia Body

#### Översikt

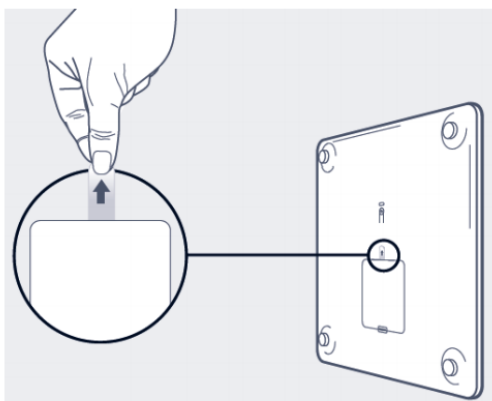
Att installera din Nokia Body i Wi-Fi ger dig tillgång till alla funktioner och skärmar tillgängliga. Om du installerar din Nokia Body i Bluetooth begränsas tillgängliga funktioner och skärmar. Du kan till exempel inte använda väderskärmen och stegskärmen, eftersom de kräver tillgång till Internet.

Du kan ändra konfigurationen för din Nokia Body när du vill. Hänvisa till ["Ändra konfigurationen för din Nokia Body"](#) på sidan 24 för mer information.

Observera att när du har installerat din Nokia Body på ditt konto, kommer alla användare av kontot att kunna använda det. Du kan också installera den på olika konton. Det finns dock en gräns för åtta användare per våg i nuläget.

#### Jag är ny på Health Mate®

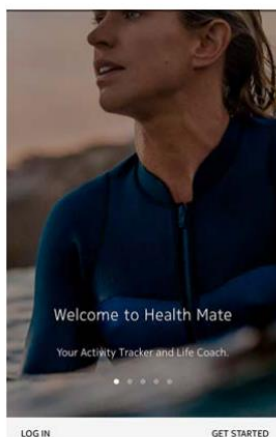
1. Dra ut fliken ur batterifacket om det är första gången du installerar det din Nokia Body.





2. Öppna Health Mate® appen

3. Tryck på **Get started**.



4. Tryck på **I'm setting up my device**.



5. Tryck på **Scales**.



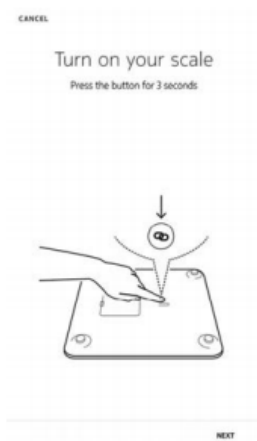
6. Tryck på **Nokia Body**.



7. Tryck på **Install**.



8. Tryck på knappen på baksidan av vågen i tre sekunder och tryck sedan **Next** i appen.



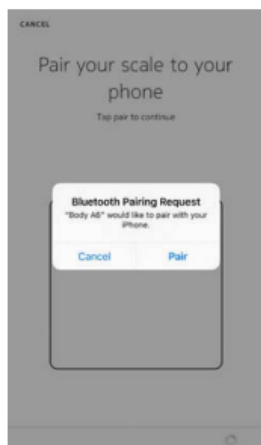
9. Tryck på **Next**.



10. Tryck på **Pair**.



11. Tryck på **Pair**.



12. Tryck på **Next**.



13. Skriv in din email och ditt lösenord. Tryck på **Create**.



14. Tryck på **Change the avatar** om du vill ändra den.

15. Tryck på **Next**.

Du har möjligheten att lägga till en familjemedlem om du vill.

16. För att installera din våg till Wi-Fi, utför följande steg:

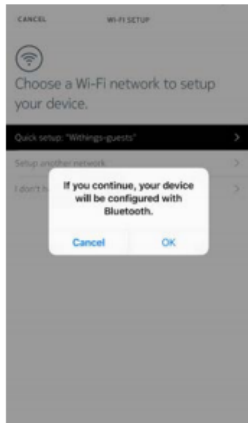
- a. Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



- b. Tryck på **Allow**.

Du måste uppdatera Wi-Fi konfigurationen om du ändrar nätverksnamnet eller lösenord. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body](#)" på sidan 24.

17. För att installera Bluetooth på din våg, tryck på **I don't have a Wi-Fi Network**.



18. Tryck på **OK**.

19. Tryck på **Close**.

Health Mate® uppmanar dig nu att välja din målvikt. Tryck på **Cancel** om du inte vill sätta ett viktmål. Du kan ställa in ett senare om du ändrar dig. Hänvisa till "[Ändra ditt viktmål](#)" på sidan 33 för mer information.

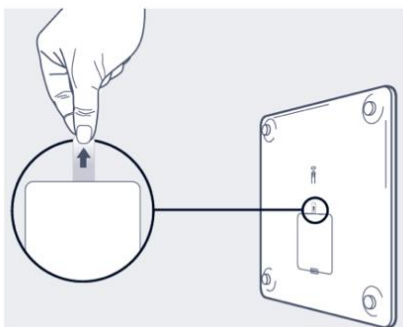
Nokia body uppdateras och startas om.

20. Tryck på **Done**.



## Jag har redan ett Health Mate® konto

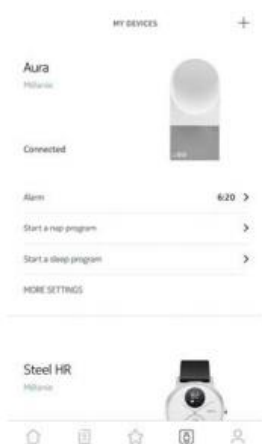
1. Dra ut fliken från batterifacket om det är första gången du installerar din Nokia Body.



2. Öppna Health Mate® appen.

3. Gå till **My devices**.

4. Tryck på +

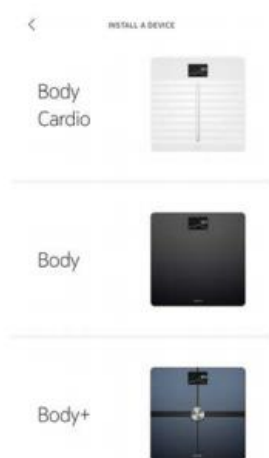




5. Tryck på **Scales**.



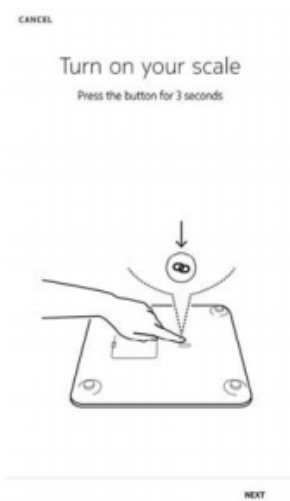
6. Tryck på **Nokia Body**.



7. Tryck på **Install**.



8. Tryck på knappen på baksidan av vågen i tre sekunder, tryck sedan på **Next** i appen.



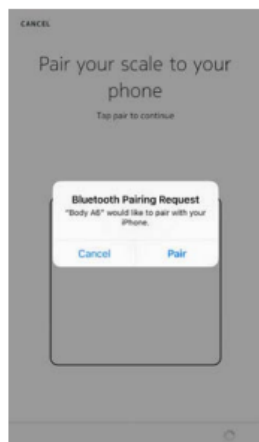
9. Tryck på **Next**.



10. Tryck på **Pair**.



11. Tryck på **Pair**.



12. Tryck på **Next**.



13. För att installera din våg till Wi-Fi, utför följande steg:

- a. Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



- b. Tryck på **Allow**.

Du måste uppdatera Wi-Fi konfigurationen om du ändrar nätverksnamnet eller lösenord. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body](#)" på sidan 24.

14. För att installera Bluetooth på vågen, tryck på **I don't have a Wifi Network**.



15. Tryck på **OK**.

16. Tryck på **Close**.  
Nokia Body uppdaterar och startar om.

13. Tryck på **Done**



Health Mate uppmanar dig att välja din målvikt

## Välja viktmål

För att välja viktmål, utför följande steg:

1. Tryck och swipa upp eller ner för att välja målvikt.



2. Tryck på **Next**.

3. Tryck och swipa upp eller ner för att välja i vilken takt som du vill nå ditt viktmål.



4. Tryck på **OK**.

## 4. Anpassa din Nokia Body

---

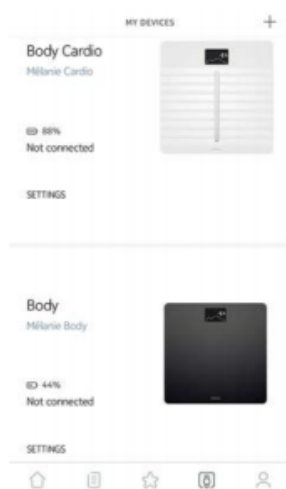
### 4.1 Ändra konfigurationen för din Nokia Body

Du kan behöva ändra konfigurationen på din Nokia Body:

- Om du vill använda ett annat Wi-Fi-nätverk,
- Om du vill växla till en Wi-Fi-konfiguration,
- Om du vill växla till en Bluetooth-konfiguration.

Utför följande steg för att ändra din konfiguration:

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Gå till **My devices**.
3. Tryck på **Nokia Body**.

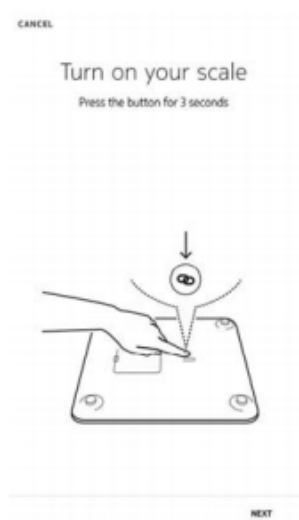




4. Tryck på **Update Wi-Fi Configuration**.



5. Tryck på knappen på undersidan av vågen och sedan **Next** i appen.



6. Tryck på **Next**.



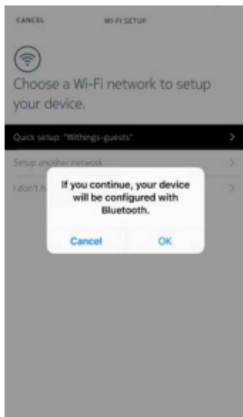
7. För att installera din våg till Wi-Fi, utför följande steg:

- a. Tryck på **Quick setup** för att använda samma Wi-Fi nätverk som din mobilenhet eller **Setup another network** för att använda ett annat.



- b. Tryck på **Allow**.

8. För att installera din våg till Bluetooth, tryck på **I don't have a Wi-Fi Network**.



9. Tryck på **OK**.

10. Tryck på **Close**.

## 4.2 Ändra inställningarna för din Nokia Body

### Byta viktenhet

Du har valet mellan tre viktenheter: kilogram (kg), stone (stlb) och Pund (lb).

Så här byter du enheter på din Nokia Body:

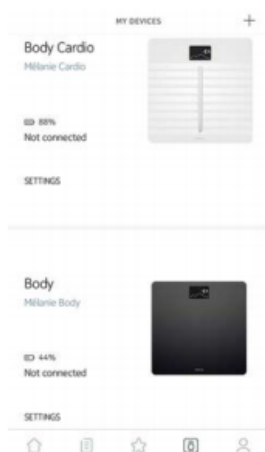
1. Håll ned knappen på baksidan av din Nokia Body i några sekunder.
2. Tryck på knappen igen för att byta enhet.
3. Kontrollera skärmen på din våg för att se enhetsbytet. Enhetsbytet är bekräftat inom några sekunder efter att du slutat trycka på knappen.

### Ändra skärmordning

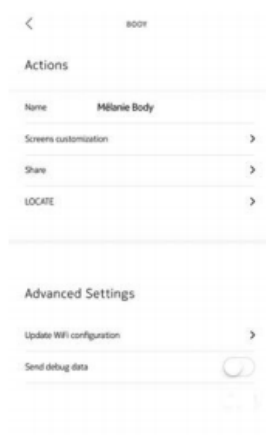
Du kan ändra ordningen på skärmarna på din Nokia Body, till exempel om du vill visa väder- eller BMI-skärmarna först. Utför följande steg för att göra det:

1. Öppna Health Mate® appen
2. Gå till **My devices**.

### 3. Tryck på **Nokia Body**.



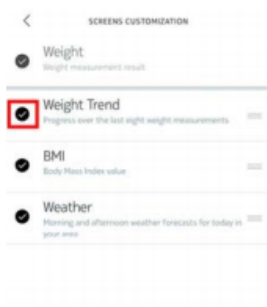
### 4. Tryck på **Screens Customization**.



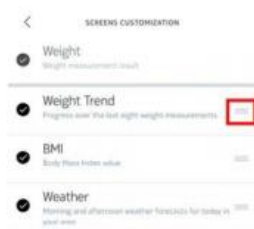
5. Tryck på användarprofilen som du vill ändra skärmordningen för.

6. Välj de skärmar du vill visa:

- Tryck på de svarta cirkklarna till vänster för att dölja en skärm.
- Tryck på de tomma cirkklarna till vänster för att visa en skärm.



7. Tryck och håll ikonen till höger för att dra en skärm upp och ner.



8. Tryck på back-knappen för att bekräfta.

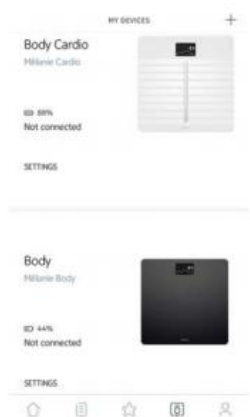
9. Väg dig själv en gång för att synkronisera din Nokia Body med din app och slutföra förändra.

Ändringen träder i kraft nästa gång du väger in.

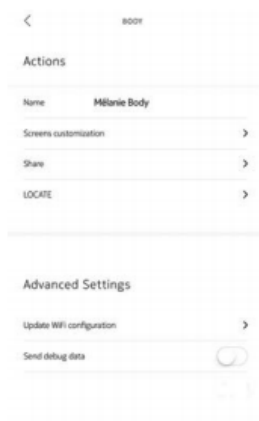
## Ändra platsen för din våg

Platsen för din våg används för att ge dig rätt väderprognos om du har aktiverat väderskärmen. Det är baserat på din IP-adress med det är inte alltid exakt. Om den förinställda platsen för din våg råkar vara felaktig kan du ändra det när du vill. Utför följande steg för att göra det:

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Gå till **My devices**.
3. Tryck på **Nokia Body**.



4. Tryck på **Locate**.



5. Tryck på **Allow**.



6. Tryck på **OK**.



## 5. Använda din Nokia Body

### 5.1 Spåra din vikt

#### Översikt

Med Nokia Body kan du spåra din vikt och ditt kroppsmasseindex (BMI). Det låter dig också se hur din viktutveckling förändras över tiden.

Se till att du följer rekommendationerna nedan för att få korrekta och representativa viktmätningar:

- Se till att du alltid väger dig själv vid samma tidpunkt för att förbättra konsistensen av dina mätningar.
- Vänta fem sekunder innan du väger dig om du just har flyttat din våg.
- Om din våg ligger på en matta, se till att du använder mattfötterna. Se ["Installera mattfötter"](#) på sidan 47 för mer information.

#### Väga dig själv

Tack vare Position Control™-tekniken har det aldrig varit enklare att få en noggrann viktmätning. Om din vikt inte är ordentligt fördelad på din Nokia Body, visas pilar på vågen för att ange i vilken riktning du ska luta dig åt för att stabilisera din vikt. Om flera användare har samma vikt kan följande skärm visas:



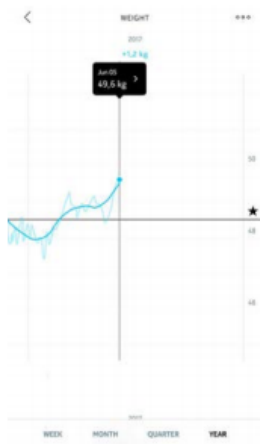
Luta dig åt vänster eller höger för att välja rätt namn.

#### Hämta din viktdata

Så snart du väger dig visas din vikt på vågens display. Om du har aktiverat Weight Trend-skärmen ser du också ett diagram som visar dina åtta sista mätningar såväl som deltan mellan den senaste mätningen och den föregående.

För att se detaljerade grafer om din vikt och se din fullständiga historik måste du kontrollera din data i Health Mate® appen.





Du kan komma åt dina grafer:

- Genom att trycka på vikt widgeten på instrumentpanelen.
- Genom att trycka på valfri viktmätning i din tidslinje.

När du tittar på viktdiagrammet kan du växla mellan flikarna för att se ditt viktdiagram och ditt BMI-diagram.

### Ändra ditt viktmål

För att ändra ditt viktmål, gör följande steg:

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Välj **Dashboard** vy.



3. Tryck på **Weight**.

4. Tryck och swep uppåt eller nedåt för att välja din målvikt.



5. Tryck på **Next**.

6. Tryck och svep uppåt eller nedåt för att välja den takt du vill uppnå ditt viktmål.



7. Tryck på **OK**.

### Hämta okända mätningar

Om din Nokia Body inte känner igen dig när du väger in, kommer dina viktmätningar listas som okända mätningar. Utför följande steg för att tilldela dem till en användare:

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Gå till **My devices**.
3. Tryck på **Unknown measurements**.



4. Välj **Unknown measurement**.



5. Tryck på användaren du vill tilldela mätningen till.



## 5.2 Kolla vädret

### Översikt

Du kan kontrollera den lokala väderprognosen för dagen direkt på din Nokia Body om följande villkor är uppfyllda:

- Din Nokia Body är inställd på Wi-Fi. Se "[Ändra konfigurationen för din Nokia Body](#)" på sidan 24 för mer information om hur du byter till en Wi-Fi konfiguration.
- Väderskärmen är aktiverad. Se "[Ändra skärmordning](#)" på sidan 27 för mer information.

### Hämta väderinformation

Allt du behöver göra för att hämta väderinformation på din Nokia Body är att kliva på vågen och vänta på att väderskärmen ska visas.

Väderskärmen ger dig information om genomsnittligt väder och temperatur för morgonen (mellan 06:00 och 12:00) och för eftermiddagen (mellan 12:00 och 21:00)



Om du väger dig på morgonen visas dagens data. Om du väger dig efter 19:00 visas data för nästa dag.

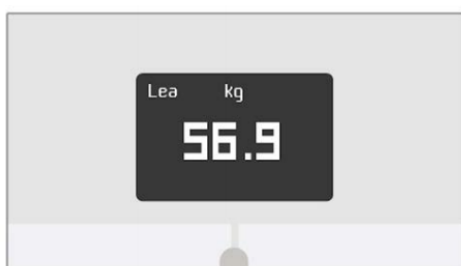
### 5.3 Använda babyläget

Med babyläge kan du ta reda på vikten på ditt barn genom att väga dig själv på vågen medan du håller ditt barn. För att använda det här läget måste du skapa en profil för ditt barn i health Mate® appen. Ange sedan längden och vikten på ditt barn och väg dig medan du håller ditt barn i famnen. Ditt barns vikt blir automatiskt detekterad av vågen.

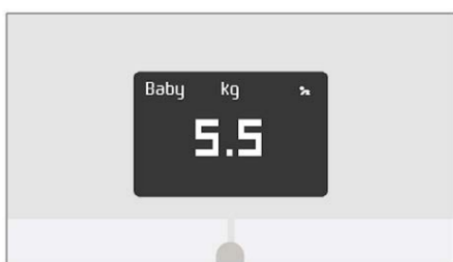
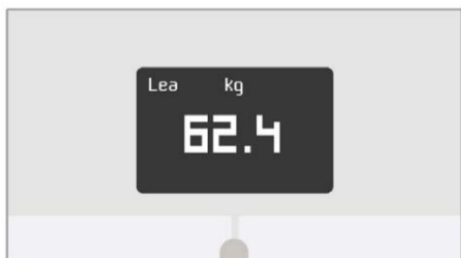
**Viktigt:** ditt barn måste väga mellan 3 och 15 kg för att detekteras av vågen. Eftersom babyläge är aktiverat som standard på Nokia Body behöver du inte aktivera det i health Mate® appen.

Följ stegen nedan för att använda Babyläge:

1. Skapa en profil för ditt barn i Health Mate® appen.
2. Ange barnets höjd och vikt.
3. Väg först dig själv utan ditt barn.  
Din vikt visas på skärmen på Nokia Body.



4. Väg dig sedan med ditt barn (inom 5 minuter efter att du har vägt dig själv). Vågen visar din vikt plus ditt barns vikt, följt av vikten på ditt barn själv.



För bästa resultat rekommenderar vi att du väger dig när ditt barn är lugnt.

**Obs!** du kan använda babyläget för flera familjemedlemmar. Till exempel kan du lägga till en profil för ditt barn på ditt konto eller skapa ett separat konto för ditt barn. Observera att du kan lägga till upp till åtta användare till ditt Nokia® konto.

## 5.4 Använda graviditetsläget

Graviditetsläget ger en berikad Health Mate-upplevelse för gravida kvinnor, erbjuder råd, tips och enkel viktuppföljning under graviditeten.

Gravida kvinnor kommer att få följande information varje vecka i sin Health Mate-tidslinje:

- en översikt över veckan med nuvarande graviditetsstadium och **sammanräknad** viktökning, tillsammans med hur det jämförs med dina personliga rekommendationer.
- hälsorelaterad och förlossningsläkarkontrollerad information som är relevant för den aktuella graviditetsveckan.

### Aktivera graviditetsläge

Graviditetsläget kan aktiveras av vilken kvinna som helst när som helst under graviditeten. För att göra det, utför följande steg:

1. Öppna Health Mate®-appen.

2. Gå till **Wellness Programs**.

3. Tryck på **Learn more**.



4. Tryck på **Join**.



## 6. Koppla ditt konto till partnerappar

### 6.1 Koppla ditt konto till MyFitnessPal

#### Översikt

När du övervakar din vikt kan det också vara användbart att övervaka ditt kaloriintag med appar som MyFitnessPal för att hjälpa dig att nå ditt vikt mål.

När du länkat båda kontona kan ditt Nokia®-konto hämta ditt dagliga kaloriintag från MyFitnessPal. Du kan sedan kontrollera MyFitnessPal-widgeten från din instrumentpanel för att se din kaloribalans.

MyFitnessPal kan också hämta information från ditt Nokia®-konto: din vikt och ditt kaloriuttag.

Ditt kaloriintag baseras på all aktivitetsdata som kommer från en Nokia® aktivitetsspårare eller funktionen för spårning i Health Mate® appen. Observera att spårning av din aktivitet kan vara ett bra sätt att hjälpa dig att uppnå ditt vikt mål.

#### Koppla till MyFitnessPal

Utför följande steg för att ansluta ditt Nokia® konto till ditt MyFitnessPal konto.

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Tryck på **Profile**.
3. Tryck på **MyFitnessPal**.





4. Tryck på **Open**.

5. Logga in på ditt MyFitnessPal konto.

Du kan ta bort länken till ditt MyFitnessPal konto och ditt Nokia® konto när du vill från din profil.

## 6.2 Koppla ditt konto till Nike+

### Översikt

Om du har ett Nike+ konto kan du börja dagen med att se ditt NikeFuel från föregående dag visas på din Nokia Body och i Health Mate®-appen tack vare Nike+ integrationen.

Endast dina NikeFuels kan delas med ditt Nokia®-konto. Du måste hålla fast vid Nike+ appen för att se resten av dina Nike+ data.

Observera att det kan ta upp till 48 timmar efter sammanslutningen att få din data delad med ditt Nokia®-konto. Du måste också ha minst 5 dagars Nike+ data innan den kan delas med ditt Nokia® konto.

### Koppla till Nike+

Utför följande steg för att ansluta ditt Nokia® konto till ditt Nike+ konto:

1. Öppna Health Mate® appen.

2. Tryck på **Profile**.



3. Tryck på **Nike+**.

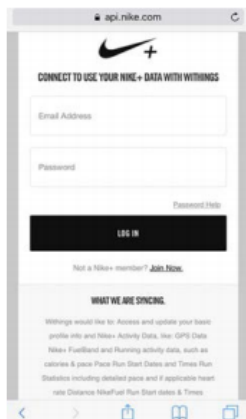
4. Tryck på **Connect**.



5. Tryck på **Link with Nike+ Fuelband**



6. Logga in på ditt Nike+ konto och följ instruktionerna.



Observera att det kan ta upp till 48 timmar efter sammanslutningen att få din data delad med ditt Nokia®-konto.

Du kan ta bort länken mellan ditt Nike+ konto och ditt Nokia® konto när du vill från din profil.

## 7. Synka din data

Data från din Nokia Body synkroniseras automatiskt utan att det krävs någon åtgärd från din del. Din viktdata synkroniseras med Health Mate®-appen inom några minuter efter du vägt dig.

- 14 timmar efter din senaste vägning och sedan var 14:e timme (standardbeteende)
- En gång per natt (om Steg-skärmen är aktiverad)

Om du har ställt in din Nokia Body i Bluetooth rekommenderar vi att du väger in regelbundet.

## 8. Dissociation av din Nokia Body

**Kommenterad [EV1]:** På engelska: "Dissociating your Nokia Body"



All data som inte synkroniserades innan **dissociation** av din Nokia Body kommer att gå förlorad permanent.

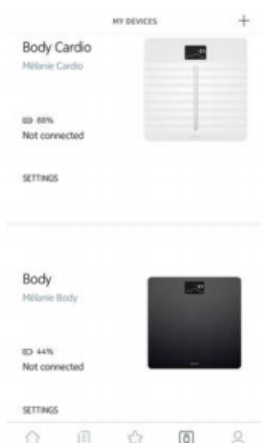
Om du **dissocierar** din Nokia Body kan du ta bort den från ditt konto.



Om du **dissocierar** din Nokia Body tas inte någon av den data som har synkroniserats från Health Mate® appen bort.

Utför följande steg för att **dissociera** din Nokia Body:

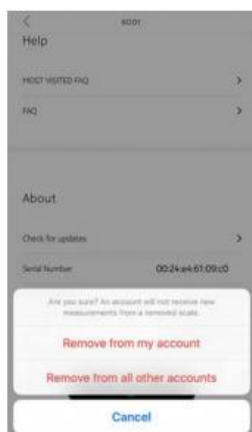
1. Öppna Health Mate® appen.
2. Gå till **My devices**.
3. Tryck på **Nokia Body**.



4. Tryck på **Dissociate this product**.



5. Tryck på **Remove from my account**.



6. Utför en fabriksåterställning av din Nokia Body. Se "[Utför en fabriksåterställning av din Nokia Body](#)" på sidan 46 för mer information.

## 9. Utför en fabriksåterställning av din Nokia Body



All data som inte synkroniserades innan fabriksåterställning av din Nokia Body försvinner permanent.

Fabriksåterställning av din Nokia Body gör att du kan radera den data som är lagrad på den. Fabriksåterställning slutför dissociationsprocessen.



Fabriksåterställning av din Nokia Body tar inte bort någon data från Health Mate®-appen.

1. Gå till Bluetooth-inställningarna på din enhet och "forget" din Nokia Body från listan av Bluetooth-enheter.
2. Ta ut ett av batterierna i tio sekunder.
3. Sätt tillbaka batteriet.
4. När "Hello" visas på vågen, tryck och håll ned enhetsknappen på vågens baksida i 20 sekunder tills "Factory" visas.

För närvarande kan du starta installationsprocessen för Nokia Body. Se "[Installera din Nokia Body](#)" på sidan 8 för mer information.

## 10. Rengöring och underhåll

### 10.1 Rengör din Nokia Body

Du kan rengöra din Nokia Body med en trasa fuktad med vatten. Om det inte räcker med vatten för att rengöra kan du också använda kristallvinäger.

**Kommenterad [EV2]:** På engelska: Crystal vinegar



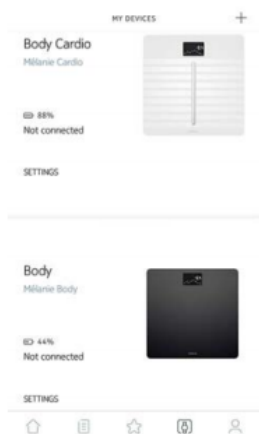
Använd under inga omständigheter lösningsmedel för att rengöra din Nokia Body.

### 10.2 Byta batterier

Din Nokia Body använder fyra standard AAA-batterier och har en autonomi på 12 månader. För att kontrollera batterinivån på din Nokia Body, utför följande steg:

1. Öppna Health Mate®-appen.
2. Gå till **My devices**.

### 3. Kontrollera batterinivån till vänster.



Om batterinivån är under 20% och du har synkroniseringsproblem, rekommenderar vi att du byter batterier.

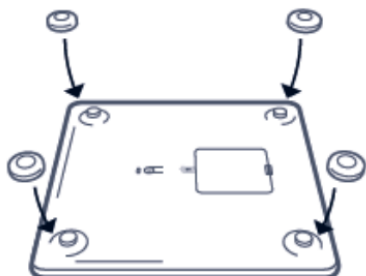
## 10.3 Installera mattfötter

Om du använder din Nokia Body på en matta rekommenderar vi att du använder mattfötterna som ingår med din våg. Utför följande steg för att göra det:

### 1. Ta bort fliken under varje mattfot.



2. Stick varje mattfot på Nokia Body-fötterna.

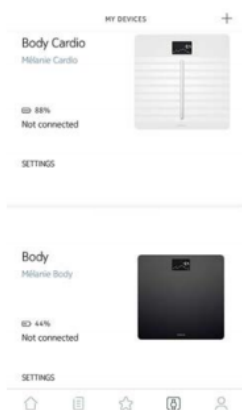


## 10.4 Uppdatera din Nokia Body

Vi erbjuder regelbundet ny firmware så att du kan dra nytta av de senaste funktionerna vi lägger till på våra produkter. När ny firmware är tillgänglig installeras den automatiskt utan någon prompt från Health Mate® appen (endast via Wi-Fi).

Du kan dock kontrollera om uppdateringar är tillgängliga och tvinga installationen när du vill. Utför följande steg för att göra det:

1. Öppna Health Mate® appen.
2. Gå till **My devices**.
3. Tryck på **Nokia Body**.





4. Tryck på **Check for updates**.



5. Tryck på knappen på undersidan av vågen, tryck sedan **Next** i appen.



6. Tryck på **Upgrade**.

7. Tryck på **Close** när uppdateringen är klar.

**Obs!** Du kan kontrollera vilken firmware-version din Nokia Body använder i **My devices > Nokia Body**.

## 11. Tekniska beskrivningar

### 11.1 Vikt

Din vikt mäts tack vare fyra viktsensorer placerade under ytan på din Nokia Body.

### 11.2 BMI

Kroppsmasseindex (BMI) beräknas utifrån din vikt och längd. Det är en internationell standard antagen av Världshälsoorganisationen som hjälper till att utvärdera hälsorisker kopplade till onormal vikt.

Generellt sett anses ett BMI mellan 18 och 25 vara "normalt", vilket betyder att de viktrelaterade hälsoriskerna är låga. Observera dock att BMI bara är en indikator, och att det inte tar hänsyn till en persons morfologi.

## 12. Användarguide Copyright

Denna användarhandbok är skyddad av immaterialrättslagar och copyright. Reproduktion, modifiering, representation och / eller publicering utan Nokia® förhandsgodkännande är strikt förbjuden. Du kan skriva ut den här användarhandboken för personligt bruk. För alla frågor, kontakta Withings på: <http://contact.nokia.com>.

## 13. Rättsligt meddelande



Genom att använda din Nokia Body godkänner du uttryckligen villkoren för Nokia® Services och betingelser tillgängliga på vår webbplats.

|  |                                                                                                                                                                                           |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Med <b>Identity data</b> avses de uppgifter som kan identifiera dig direkt.                                                                                                               |
|  | <b>Body metrics data</b> betyder data som motsvarar en korrekt mätning av dina fysiska egenskaper och din kroppsaktivitet.                                                                |
|  | <b>Activity data</b> betyder data som motsvarar en mätning av dina fysiska / sportaktiviteter.                                                                                            |
|  | <b>Cookies – technical features</b> betyder data, inte direkt identifierar dig, vilket låter dig använda våra produkter och tjänster och tillåta oss förbättra din personliga upplevelse. |

### 13.1 Personlig data

- Se till att du har läst vår integritetspolicy, som du hittar på vår webbplats.
- Se till att ditt Nokia®-lösenord är tillräckligt säkert för att begränsa åtkomsten till ditt konto. Det ska vara minst åtta tecken långt, ha blandade bokstäver och använda en kombination av alfanumeriska- och specialtecken.

## 14. Säkerhetsinstruktioner

---

### 14.1 Användning och förvaring

- Använd produkten vid temperaturer mellan 5° C och 35° C (41° F och 95° F) med en relativ luftfuktighet mellan 30% och 80%.
- Produkten kan förvaras på en ren plats mellan -10° C och 50° C (14° F och 122° F) när den inte används, med en relativ luftfuktighet mellan 10% och 90%.
- Denna produkt är inte en leksak. Låt inte barn leka med den.
- Enheten är endast avsedd för inomhusbruk.
- Låt inte enheten komma i kontakt med vätskor.

### 14.2 Plats

- Använd inte din Nokia Body på en plats som är för fuktig eftersom det kan påverka batterierna.
- Se till att du använder mattfötterna om du placerar din Nokia Body på en matta.

### 14.3 Personliga data

- Se till att du har läst vår integritetspolicy, som du hittar på vår webbplats.
- Se till att ditt Nokia®-lösenord är tillräckligt säkert för att begränsa åtkomsten till ditt konto. Det ska vara minst åtta tecken långt, ha blandade bokstäver och använda en kombination av alfanumeriska- och specialtecken.
- Vi rekommenderar att du skyddar åtkomsten till Health Mate®-appen med ett extra lösenord och / eller touch-ID. Du kan göra det från appen genom att gå till **Settings** i appen och aktivera **Touch ID and Passcode**.
- Vi rekommenderar att du regelbundet exporterar dina data till lokal lagring på din hemdator. Du kan göra det från Health Mate® webbgränssnitt genom att klicka på **Profile picture > Settings > User Preference > Download my data**.

## 14.4 Service och underhåll

- Försök inte reparera eller modifiera din Nokia Body själv. Service och underhåll som inte beskrivs i denna användarhandbok bör utföras av professionella tekniker.
- Om du har några problem är du välkommen att kontakta kundtjänst på: <http://contact.nokia.com>

## 15. Specifikationer

---

### 15.1 Nokia Body

- Längd: 325 mm (12,8 ") 300 mm (11,9 ")
- Bredd: 325 mm (12,8 ") 300 mm (11,9 ")
- Djup: 23 mm (0,90 ") 33 mm (1,3 ")
- Vikt: 2,1 kg (4,6 lbs) 2 kg (4,4 lbs ')
- Viktintervall: 5 kg - 180 kg (9 lbs - 396 lbs)
- Viktenheter: kg, lb, stlb
- Precision: 100 g (3,5 oz)

### 15.2 Display

- 6,1 cm x 4,1 cm (2,4 " x 1,6 ")
- 128 x 64 pixlar
- Högkontrastljus

### 15.3 Anslutning

- Wi-Fi 802.11 b / g / n (endast 2,4 GHz), kompatibel med WEP / WPA / WPA2 personliga nätverk
- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

### 15.4 Sensorer

- 4 viktsensorer
- Patenterad Body Position Detector via Position Control™ -teknologi

### 15.5 Metrik

- Vikt
- Kroppsmasseindex (BMI)

### 15.6 Batterier

- 12 månaders autonomi
- 4 LR3-batterier

### 15.7 Funktioner

- Automatisk användarigenkänning

- Väderprognos
- Babyläge
- Graviditetsläge

### 15.8 Kompatibla enheter

- iPhone 4s (eller högre)
- iPod Touch 5th Gen (eller högre)
- iPad (andra generationen eller högre, liksom alla iPads Mini)
- Bluetooth Low Energy-kompatibel Android-enhet

### 15.9 Kompatibelt operativsystem

- iOS 8.0 (eller högre)
- Android 5.0 (eller högre)

## 16. Översikt över dokumentrelease

| Utgivningsdatum |      | Modifikation   |
|-----------------|------|----------------|
| Juni 2017       | V1.0 | Första utgåvan |
|                 |      |                |



Skärmbilderna i denna handbok används för förklarande ändamål. Dina faktiska skärmar kan skilja sig från skärmdumparna i denna handbok.

## 17. Garanti

Nokia Digital Health® Ett (1) års begränsad garanti - Nokia Body

Nokia Digital Health ® garanterar maskinvaruprodukten från Nokia® ("Nokia Body") mot defekter i material och utförande när de används normalt i enlighet med de riktlinjer Nokia® publicerat under en period på ETT (1) ÅR från det ursprungliga datumet för detaljhandelsköpet av slutanvändarköparen ("Garantiperiod"). De riktlinjer Nokia® har publicerat inkluderar men är inte begränsade till information som finns i tekniska specifikationer, säkerhetsinstruktioner eller snabbstartsguide. Withings garanterar inte att operationen av Nokia Body kommer att vara oavbruten eller felfri. Nokia Digital Health® är inte det ansvarig för skada till följd av underlåtenhet att följa instruktionerna om Nokia Body's användning.

#### Garantin omfattar inte:

- Eventuell skada på enheten till följd av onormal eller ovetting användning, oaksamhet eller brist på vård eller oavsiktlig skada (t.ex. bucklor).
- Indirekta skador av något slag.

## 18. Regulatoriska uttalanden

---

FCC ID: XNA-WBS06

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-reglerna. Denna utrustning överensstämmer med FCC gränsvärden för strålningsexponering som anges för en okontrollerad miljö. Slut användare måste följa de specifika bruksanvisningarna för att uppfylla kraven för RF-exponering. Denna sändare får inte samlokaliseras eller drivas tillsammans med någon annan antenn eller sändare.

Användningen är underställd av följande två villkor:

- (1) Enheten får inte orsaka skadlig störning och
- (2) Enheten måste acceptera all mottagen störning, inklusive störningar som kan orsaka oönskad användning.

Enheten överensstämmer med R&TTE-direktivet 1999/5 / CE.

En kopia av EU: s försäkran om överensstämmelse finns online på <https://www.withings.com/se/en/compliance>