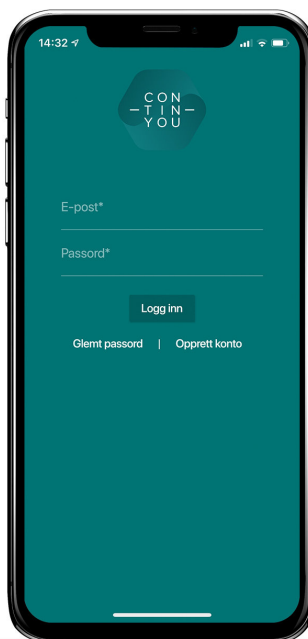




Brukerveiledning

ContinYou GO, ContinYou ERGO og Guardian-appen



Velkommen til denne brukerveiledningen for ContinYou-klokkene ERGO og GO, samt mobil-appen Guardian. ContinYou AS tar forbehold om skrivefeil og endringer, for eksempel grunnet oppdateringer av appen. Vi gjør oppmerksom på at nyeste og sist oppdaterte brukerveiledninger ligger på vår hjemmeside continyou.no.

Innhold

<u>Guardian-appen</u>	<u>3</u>
<u>Dashboard (hjem-skjerm)</u>	<u>3</u>
<u>Meny (tre streker øverst til venstre)</u>	<u>3</u>
<u>Klokkebrukermenyen</u>	<u>4</u>
<u>Varsel</u>	<u>4</u>
<u>Trygghetsabonnement</u>	<u>4</u>
<u>Klokkekortet</u>	<u>4</u>
<u>Aktivitetsmonitor</u>	<u>5</u>
<u>Posisjon</u>	<u>6</u>
<u>Innstillinger</u>	<u>7</u>
<u>Alarmtyper</u>	<u>7</u>
<u>ContinYou ERGO</u>	<u>8</u>
<u>ContinYou GO</u>	<u>8</u>
<u>Alarmknapp</u>	<u>8</u>
<u>Litt om dekning</u>	<u>9</u>
<u>Fallalarm</u>	<u>9</u>
<u>Av håndledd-varsel (off-wrist)</u>	<u>9</u>
<u>Batteri</u>	<u>9</u>
<u>Lading</u>	<u>9</u>
<u>Natt</u>	<u>9</u>
<u>Batterivarsel</u>	<u>10</u>
<u>Dusjing/bading</u>	<u>10</u>
<u>Standardskjerm</u>	<u>10</u>
<u>Flymodus</u>	<u>10</u>
<u>Omstart av klokken</u>	<u>10</u>
<u>Gjenopprett til fabrikkstandard</u>	<u>11</u>
<u>Skifte bruker av klokken</u>	<u>11</u>

Guardian-appen

I denne brukerveiledningen vises skjermbilder fra en iPhone (iOS). Android-telefoner har noe variasjon i skjermbildene, men er sammenlignbare med bildene som vises.

Denne brukerveiledningen tar for seg Guardian-appen etter at et oppsett av klokken er gjennomført. For hjelp med oppsett, se www.continuous.no/support/setup.

Dashboard (hjem-skjerm)

Det første du møter i Guardian-appen er **Dashboard**. Her finner du klokkebrukeren/-brukerne som du er pårørende for. Når en hendelse blir aktivert av helseklokken, sendes en melding til Guardian-appen.

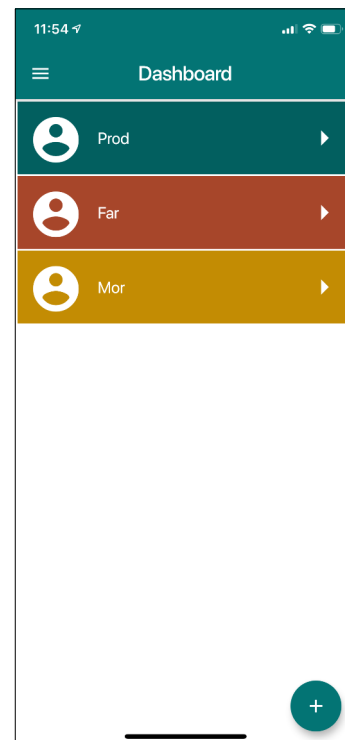
Meldingene kategoriseres i tre farger etter alvorlighetsgrad:

Grønn = Ingen hendelser

Gul = Mild hendelse

Rød = Alvorlig hendelse

Se mer om ulike varslinger under punktet Alarmtyper.



Meny (tre streker øverst til venstre)

Trykk **Meny**:

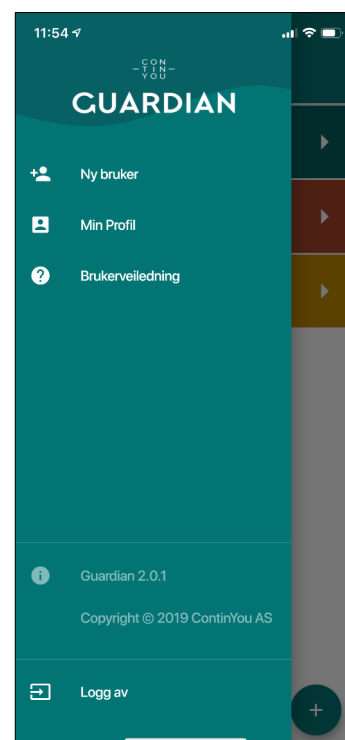
Ny bruker: Her legger du inn ny klokkebruker.

- ◆ Lag et **alias** for brukeren. Grunnet personvern og sikkerhet anbefaler vi at det velges et alias for brukeren, og ikke navnet på brukeren. Velg for eksempel «mor» eller «far» som alias.
- ◆ Fyll ut og trykk **LAGRE** øverst til høyre. Sletteknappen (til høyre for LAGRE) sletter alt du har skrevet inn på siden.

Min profil: Her kan du se dine opplysninger, endre passord, velge språkinnstillinger i appen, og slette din profil.

Brukerveiledning: Trykker du her kommer du til våre support-hjemmesider med masse nyttig informasjon.

Logg av: Her logger du av Guardian-appen. Merk: Du vil da ikke lenger motta varslinger i appen fra klokken. E-post og passord trengs for å logge på igjen.



Klokkebrukermenyen

Fra Dashboard, trykk på **brukeren** du ønsker å gå inn på. For å gå tilbake til Dashboard, trykk på pilen øverst til venstre. Dra evt siden ned og slipp for å oppfriske siden. Da oppdateres den hvis det har skjedd en nylig hendelse.

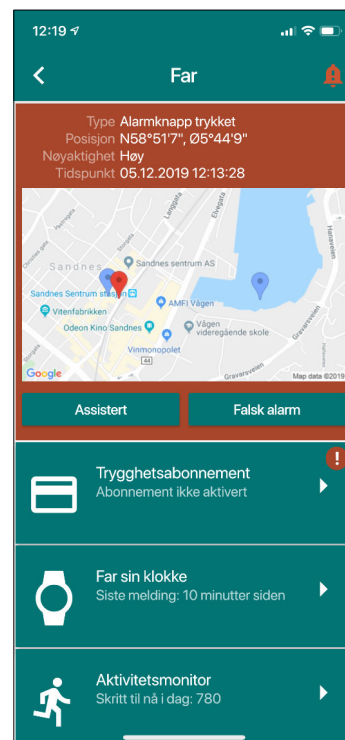
Du vil nå se en del emner/seksjoner («kort») nedover. Her er beskrivelse av disse:

Varsel

Når du har gått inn på en bruker vil et eventuell varsel vises øverst. Den angir: Type hendelse (for eksempel «Alarmknapp trykket»), registrert GPS-posisjon, tidspunkt for hendelsen og om det er god eller dårlig nøyaktighet på posisjonen. Dersom klokken ikke mottar direkte GPS, vil den gjøre et trianguleringsforsøk ved å hente tre posisjoner og gjøre en beregning utfra hvor vedkommende kan befinne seg. Ved triangulering vises signalet «Dårlig nøyaktighet». Les mer om dette under punktet om ALARMER. Ved å trykke på kartet videresendes du til telefonens kart (Native map).

For å kvittere ut en hendelse:

- ◆ **Assistert** – Trykk på den hvis situasjonen er avklart. Alarmen kvitteres ut og forsvinner.
- ◆ **Falsk alarm** – Trykk på den og alarmen kvitteres ut som feil og forsvinner.
- ◆ Hvis du ikke kvitterer ut vil den ligge der til neste hendelse inntreffer.



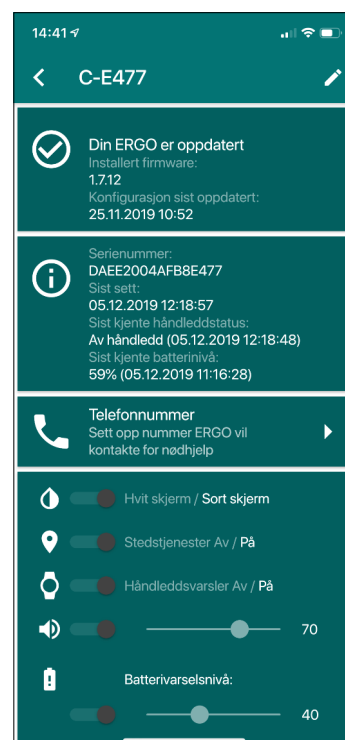
Trygghetsabonnement

Hvis du ikke har aktivert et trygghetsabonnement vil dette kortet ligge øverst, og vil være merket med et rødt utropstegn. ContinYou-klokken må ha et aktivt abonnement for å kunne sende push og ringe ved alarm. Abonnementet dekker mobildata, samtalekostnader for klokken, support og programvareoppdatering av klokken og appen Guardian. Trykk på kortet **Trygghetsabonnement** for å aktivere/administrere abonnement, og du vil bli koblet videre til en ekstern side. Her logger du på med samme brukernavn og passord som i appen. Følg anvisningene og opprett abonnement. Trykk deretter på pilen øverst til venstre på skjermen for å komme tilbake til Guardian-appen. Neste gang du åpner appen vil kortet Trygghetsabonnement ligge nederst i listen. Ved behov for fornying av abonnementet vil kortet Trygghetsabonnement bli merket med et rødt utropstegn.

Klokkekortet

Her ser du om programvaren er oppdatert. Et rødt utropstegn vises ved behov for oppdatering. Trykk på klokkekortet. Øverst på skjermen vises klokkens unike ID-nummer. Dette er greit å ha tilgjengelig ved henvendelse til support.

- ◆ Feltet **Installert firmware** viser programvaren/firmware som klokken er utstyrt med. Som endel av lisensen får alle våre klokkebrukere tilgang til nye oppdateringer. Hvis klokken ikke er oppdatert med siste utgave vil kortet være gult. Trykk på kortet for å oppdatere klokken programvare. Merk: klokken oppdateres ved hjelp av telefonens Bluetooth tilkobling og må derfor være i nærheten av klokken.
- ◆ Feltet **Konfigurasjon sist oppdatert** viser tidspunktet klokken sist ble oppdatert.
- ◆ Feltet **i (info)** viser klokken serienummer, når klokken sist kommuniserte med datasentralen, når klokken sist sendte statusmelding om på/av håndledd, og sist kjente batterinivå.
- ◆ Feltet **Telefonnummer**: Trykk her for å administrere eller legge inn nye telefonnummer som klokken skal ringe til ved alarm. For å legge til et telefonnummer trykker du på + (pluss), taster inn nummeret og trykker til slutt på Verifiser. Hvis det er første gang du legger inn telefonnummeret så kreves det en verifisering i form av en kode. Denne koden blir sendt til nummeret du la inn og den testes inn i dialogruten som dukker opp i appen. Trykk på Lagre. Nå overføres



telefonnumrene til klokken. NB! Hvis du legger inn nummeret til andre enn deg selv anbefaler vi å kontakte dem på forhånd, slik at de kan videresende verifiseringskoden de vil motta. Koden er bare gyldig i 5 minutter.

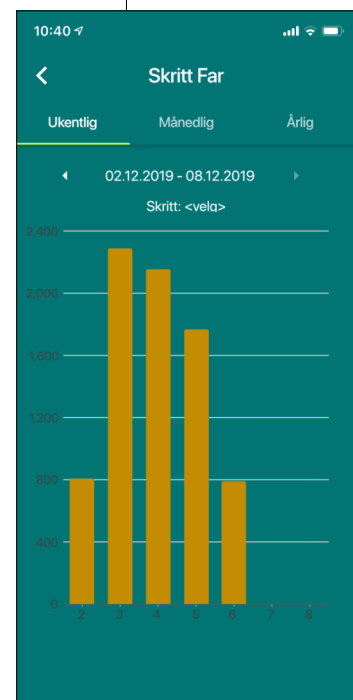
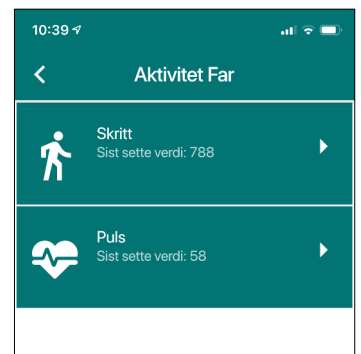
- ◆ Det siste feltet omhandler **innstillinger** på klokken. Disse er:
 - ◇ Hvit tekst på sort bakgrunn eller motsatt
 - ◇ Stedstjenester på/av
 - ◇ Volum (lydnivå) i klokken
 - ◇ Batteriadvarselnivå: Velg hvor mange nivåer og hvilke batterinivåer du ønsker at klokken skal varsle om. Du kan velge inntil 4 nivåer. Disse kan for eksempel være slik:
 1. – 40% (Kun til brukeren)
 2. – 30% (Bruker og pårørende)
 3. – 20% (Bruker og pårørende)
 4. – 10% (Bruker og pårørende)
 - ◇ NB! For å endre noen av innstillingene, trykk på blyanten øverst i høyre hjørne på skjermen. Husk å avslutte med å trykke Lagre.
 - ◇ Legg merke til at du får opp valget Slett klokken nederst i skjermen når du har trykket på blyanten. Velg kun sletting dersom du har problemer og/eller vil sette opp klokken på nytt.



Aktivitetsmonitor

Her finner du aktivitetsoversikten. Dette er et bra sted å følge med om det er merkbar endring i aktivitetsmønster og gi ros og motivasjon til aktivitet eller finne årsak til hvorfor aktiviteten eventuelt er nedadgående.

- ◆ Feltet **Skritt**: Her vises oversikt over antall skritt og historikk. Disse kan sammenlignes med det antall skritt som er satt som mål under brukerens personalia.
- ◆ Feltet **Puls**: Her vises en gjennomsnittlig pulsmåling. Trykk på kortet for å se gjennomsnittlige pulskurver og historikk. Hvite søyler betyr at målet du satte for antall skritt er oppnådd. Gule søyler betyr at målet ikke er oppnådd. Merk: Unøyaktige pulsmålinger kan forekomme, for eksempel kan variere ut fra faktisk puls. Avhenger av hvor stabilt klokken sitter på armen mm



Posisjon

Tidspunktet når brukers sist kjente posisjon ble registrert vises på kortet. Trykk på kortet for å administrere sporing og geofence (områdebegrensning).

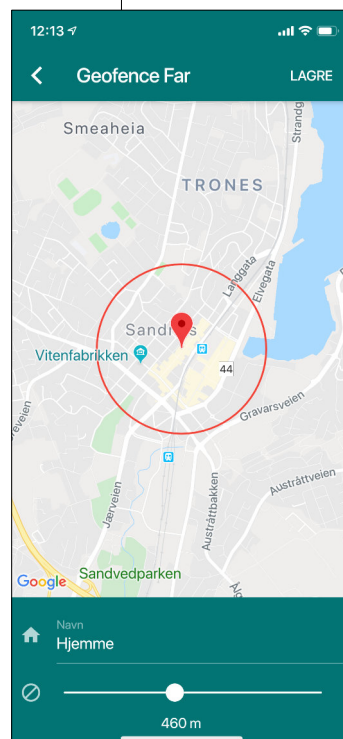
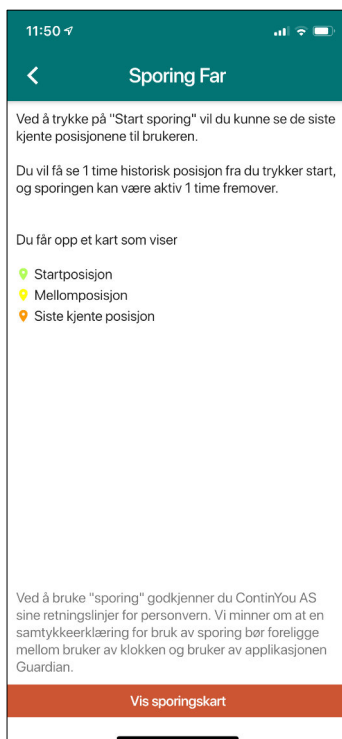
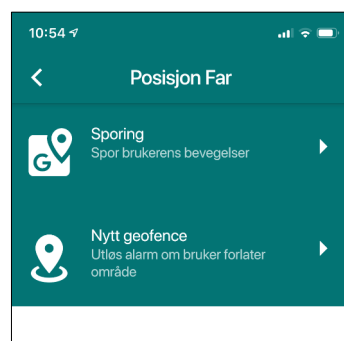
- ◆ Feltet **Sporing**: Vi minner her om samtykkeerklæring, som vi anbefaler mellom klokkebruker og app-bruker. Forslag til denne erklæringen finner du vedlagt i heftet «Kom i gang» som fulgte med ContinYou-klokken. «Kom i gang» kan også lastes ned på www.continyou.no.

Når du trykker på kortet vil du få se informasjon om hvordan sporing fungerer. Trykk på **Vis sporingskart** nederst på skjermen for å starte posisjoneringssøk. Nå vises tidsrommet (én time bakover og én time framover) og hvor mange sporingsmeldinger klokken har sendt i det angitte tidsrommet. Trykk på **Oppdater** for å oppdatere visningen. Trykk på **Lukk sporingskart** for å avslutte sporing. NB! Hvis brukeren har gått mer enn hundre skritt så sender klokken posisjon hvert 10. minutt. Skulle imidlertid brukeren ikke bevege seg, sparer klokken strøm og sender posisjon hver time.

- ◆ Feltet **Nytt geofence**: Her går du inn for å lage et nytt geofence, altså et område som du ønsker å bli varslet om dersom klokkebrukeren forlater det. Kartet åpnes og viser din nåværende posisjon. Som utgangspunkt ligger det inne en sirkel med radius 300 meter, men denne radiusen kan du justere. Dra kula nederst på skjermen mot høyre for å øke radiusen. (Området kan defineres mellom 50 og 1000 meter.) Gi områdebegrensningen et navn (for eksempel **Hjemme**). Trykk **LAGRE**. Merk: Det kan ta noe tid (inntil en time) før klokken er oppdatert dersom du ikke er i nærheten av klokken. Det er også viktig å være klar over at appen gir en advarsel ved bruk av liten radius på geofence-området. Dette kan oppstå falske brudd på områdebegrensningen, hvis det er dårlig GPS-dekning. Det er ikke noe i veien for å bruke liten radius på området, bare man er klar over at klokken kan sende varsel om brudd på geofence selv om den er innenfor definert område.

- ◆ Når brukeren av klokken beveger seg utenfor definert geofence-område så sendes det rødt varsel til pårørende i Guardian-appen. Der kan man sjekke GPS-posisjon og ved behov åpne sporingskartet.

- ◆ Du kan ha opptil tre områdebegrensninger aktive samtidig, for eksempel hjemme, på hytta og på kjøpesenteret. Disse områdene vil ligge som egne felt over feltet **Nytt geofence**. Klokken varsler ikke dersom brukeren er innenfor et av de oppsatte områdene. Hvis brukeren beveger seg utenfor et område vil klokken varsle hvert 10. minutt dersom brukeren har gått mer enn 100 skritt. Dersom brukeren går mindre enn 100 skritt varsler klokken hver time.

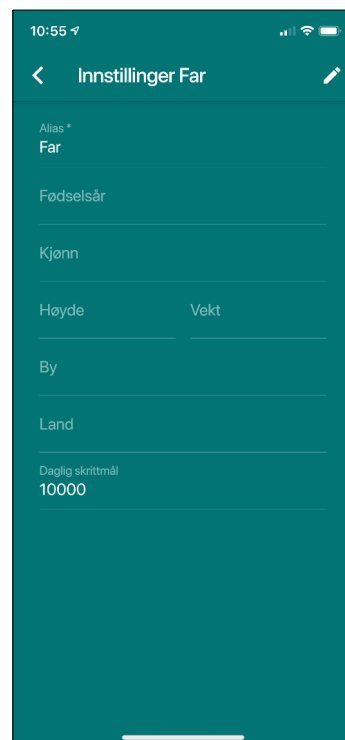


Innstillinger

Her ligger informasjon som ble lagt inn om klokkebrukeren da klokken ble satt opp. For å endre eller legge til informasjon om brukeren, trykk på blyant-symbolet øverst til høyre. Når ønskede felt er oppdatert, trykk **LACRE**.

Legg merke til at ønsket antall daglige skritt legges inn nederst her. Og man kan også slette en bruker her, ved å trykke på **Slett bruker** nederst. (Trykk på blyant-symbolet for å finne slettefunksjonen.) Merk: Dette sletter kun brukeren fra appen, det sletter ikke eller nullstiller klokken.

Dette var en gjennomgang av Guardian-appen. Nå kommer en oversikt over de forskjellige alarmene som klokken sender.



Alarmtyper

Alarmtype	Hva har skjedd?	Hva gjør helseklokken?
Alarmknapp trykket	Brukeren har trykket på knappen og trenger hjelp	Sender rød pushmelding og ringer pårørende
Fallalarm utløst	Brukeren har falt og trenger hjelp	Sender rød pushmelding og ringer pårørende
Utenfor områdebegrensning	Brukeren er utenfor gitt område	Sender rød pushmelding
Lavt batteri (under 10%)	Klokken har lite strøm og slås nå av	Sender rød pushmelding
Lavt batteri (over 10%)	ContinYou klokken har lite strøm	Sender gul pushmelding
Av håndledd	Brukeren har tatt av klokken	Sender gul pushmelding

ContinYou GO og ContinYou ERGO

Videre i denne brukerveiledningen viser vi hvordan du skal bruke klokkene ContinYou ERGO og ContinYou GO. Dersom du har spørsmål utover brukerveiledningen ber vi deg ta kontakt med oss på support:

Nettside: www.continyou.no/support

Telefon: 51665166

Der det er forskjell på ContinYou GO og ERGO vil du finne dette beskrevet, slik som dette:

ContinYou ERGO

Vår modell **ContinYou ERGO** (tidligere kalt Contact) er en robust modell med allergivennlig coating. Utseendet minner om en aktivitetsklokke. Den er ergonomisk tilpasset, med magnetfestet reim, som gjør at den er lett å bruke for mennesker med motoriske utfordringer. Den har stor og tydelig skjerm som skifter automatisk mellom visninger. Oppdaterte sensorer sørger for at klokken sender informasjon om gjennomsnittlig puls og bevegelse/skritt. Den har varslinger i form av pushmeldinger og samtaleoppkobling med GPS-lokasjon, aktivert med nødknapp (mobil trygghetsalarm) eller fallalarm. Fallalarman kan avbrytes av brukeren hvis den er feilutløst. Videre har klokken også GPS-funksjoner som sporing og posisjonsvarsling med alarm (områdebegrensning).

Det følger med tre reimer i forskjellige størrelser. Reimen kan enkelt skiftes ut ved å løsne de tre svarte pluggene, tre inn en ny reim og feste pluggene igjen. Instruksjonsvideo finnes på vår nettside [continyou.no/support/hvordan-bruke-contact/](http://www.continyou.no/support/hvordan-bruke-contact/)

Vi anbefaler å ikke ha reimen for løs. Da mister sensorene kontakt med huden. Klokken skal sitte inntil huden, men likevel ikke for stramt. ContinYou ERGO skal føles behagelig å ha på.

ContinYou GO

Vår nye modell **ContinYou GO** er en mer ordinær klokke av utseende, med tradisjonell klokkereim med spenne. Den er i eloksert svart aluminium, og selv om den er mindre har den god og tydelig skjerm som skifter visning automatisk. ContinYou GO har oppdaterte sensorer. Klokken sender informasjon om gjennomsnittlig puls, bevegelse/skritt og temperatur. Den har varslinger i form av pushmeldinger og samtaleoppkobling med GPS-lokasjon, aktivert med nødknapp (mobil trygghetsalarm) eller fallalarm. Fallalarman kan avbrytes av brukeren hvis den er feilutløst. Videre har klokken også GPS-funksjoner som sporing og posisjonsvarsling med alarm (områdebegrensning).

ContinYou Go er utstyrt med tradisjonell klokkereim med spenne. Antennene er plassert i reima, nærmest klokkehuset.

Vi anbefaler å ikke ha reimen for løs. Da mister sensorene kontakt med huden. Den skal sitte inntil huden, men ikke for stramt. ContinYou GO skal føles behagelig å ha på.

Alarmknapp

Alarmknappen ser ut som 3 knapper, men fungerer som en og samme knapp. Alarm utløses ved å holde inne knappen (samme hvilken!) på siden av klokken helt til skjermen endrer visning til **Alarm utløst** og klokken vibrerer.

Klokken søker da etter posisjon og sender dette i en pushmelding til Guardian-appen før en samtale etableres automatisk. Merk: Det kan ta litt tid før ringesignalet høres i klokken og samtalen går igjennom. Dette er avhengig av hvor fort ContinYou ERGO klarer å hente posisjon og sende datamelding. Dersom man er innendørs bruker ContinYou ERGO lenger tid. Se punkt om dekning.

Litt om dekning

Dersom samtalen ikke går igjennom på grunn av manglende dekning, vil klokken likevel forsøke å sende en pushmelding. **Alarmknapp trykket**, til Guardian-appen. Det kan ta opptil 2 minutter før alarm går igjennom, avhengig av dekning.

Dersom ikonet på klokkeskjermen forsvinner og ingen meldinger er mottatt på Guardian-appen eller telefonsamtale er mottatt fra klokken, så er det ikke tilstrekkelig mobildekning der alarmen ble utløst. Dekning kan sjekkes på Telenors dekningskart (2G). Vi anbefaler å teste dekningen i brukerens hjem og faste bevegelsesområder. Boligmasse som betong, samt beliggenhet hvor satellitter og telefonmaster ikke har god tilgang gir et vanskeligere utgangspunkt for dekning, men kan likevel virke bra. Den beste måten å finne ut av dette på er å teste.

Fallalarm

Fallalarm utløses ved at klokken oppfatter fall-bevegelse og når et «dunk» er en del av denne bevegelsen. Ved utløst alarm vises «**Alarm utløses**» på klokkeskjermen, klokken vibrerer kort og begynner å telle opp ved og vise en rekke prikker, fram til den endrer visning til «**Alarm utløst**» på skjermen. I dette tidsrommet mens den teller opp kan brukeren velge å avbryte alarmen dersom den var falsk, ved å riste lett på hånden. Klokken vil da vibrere og vise «**Alarm avbrutt**». Dersom brukeren ligger i ro, og ikke avbryter alarmen, vil klokken søke etter GPS-posisjon og sende denne i en push-melding til Guardian-appen før en telefonsamtale etableres automatisk.

Merk: Det kan ta litt tid før ringesignalet høres i klokken og samtalen går igjennom. Dette er avhengig av hvor fort ContinYou ERGO klarer å hente posisjon og sende datamelding. Dersom man er innendørs bruker ContinYou ERGO lenger tid. Se punkt om dekning.

Merk: Ingen fallalarmer klarer i dag å registrere et såkalt sigefall. Det er derfor viktig å informere brukeren om bruk av nødknapp ved ubehag, eventuelt dunke klokken i bakken for å utløse alarmen.

Av håndledd-varsel (off-wrist)

Hvis klokken tas av håndleddet varsles dette med pushmelding til Guardian-appen. Denne funksjonen er PÅ som standard, men kan slås av (deaktiveres) i appen, under innstillinger og varslinger for klokken.

Batteri

Vi anbefaler å lade klokken en gang om dagen. Se punkt om lading. Klokken har en batterilevetid på 1-3 dager, alt etter bruk, temperatur og område. Dersom brukeren oppholder seg på steder med dårlig dekning, vil klokken bruke lenger tid og mer strøm på å finne posisjon. Man kan spare strøm ved å slå av funksjoner som Stedstjenester i Guardian-appen. MEN da sendes ikke posisjonering ved evt varsler. Ved lagt batterinivå varsles klokkebrukeren med kort vibrering og teksten **Lavt batteri** på klokkeskjermen. Batteriet kan vedlikeholdslades. Det vil si at det ikke trenger å lades helt ut før det lades på nytt.

Lading

Klokken vil gi beskjed når det er lite strøm igjen. Skjermen vil da vise **Lavt batteri**, samt hvor mange prosent det er igjen. Nivåene for når klokken skal varsle om batterinivå kan justeres i Guardian-appen, se punkt om Batterivarsel.

For å lade kobles ladekabelen til laderen og laderen i en strømkontakt. Ladekabelen klikkes på plass på undersiden av klokken ved hjelp av magneter. Skjermen vil da vise at lading pågår. Fra helt tom til fulladet tar det ca to timer.

Vi anbefaler å legge til rette for lading under et måltid eller annet tidspunkt når klokkebrukeren sitter i ro i en trygg situasjon.

Skulle klokken gå tom for strøm vises dette i displayet med et tydelig varseltegn og teksten Batteri utladet.

Natt

Vi anbefaler å ha klokken på om natten. Mange velger å lade om natten, men dette anbefales ikke av sikkerhetsmessige årsaker. Å sove med klokken kan for mange være lur. Man er ofte litt ustødig når man nettopp har våknet og på vei ut av sengen.

Batterivarsel

Klokken varsler om batterinivå relativt tidlig. Dette for at det skal være god tid til å planlegge nødvendig lading. Nivåene for varsel kan endres i Guardian-appen, under innstillinger og varslinger for klokken. Slik er standard oppsett for batterivarsel:

- ◆ Første varsel: Ved 40% batterikapasitet gis kun varsel i klokken med vibrering på håndleddet, og skjermen viser melding **Lavt batteri**.
- ◆ Andre varsel: Ved 30 % batterikapasitet varsler klokken med vibrering på håndleddet og skjermen viser melding **Lavt batteri**. Det sendes også pushmelding (gult varsel) til Guardian-appen. (Dette kan slås av og administreres under varslinger.)
- ◆ Tredje varsel: Ved 20 % batterikapasitet varsler klokken med vibrering på håndleddet og skjermen viser melding **Lavt batteri**. Det sendes også pushmelding (gult varsel) til Guardian-appen. (Dette kan slås av og administreres under varslinger.)
- ◆ Fjerde varsel: Ved 10 % batterikapasitet varsler klokken med vibrering på håndleddet og skjermen viser melding **Lavt batteri**. Det sendes også pushmelding (gult varsel) til Guardian-appen. (Dette kan slås av og administreres under varslinger.) Merk at siste varsel i noen tilfeller kan variere fra 10 til 2 %.

Dusjing/bading

Vi anbefaler å ha klokken på ved dusjing/bading. Klokken er vanntett og kan anvendes ved dusjing eller i badekar. Her kan det oppstå fallsituasjoner. Merk: Selv om klokken er vanntett så tåler den ikke å være under vann i lengre tid og skal derfor ikke brukes i svømmebasseng eller ved dykking.

Standardskjerm

Skjermen viser fast klokkeslett (24-timers digital visning). Hvert 30. sekund skifter skjermen mellom dato/ukedag, antall skritt og batterinivå. Disse visningene kan brukeren selv skifte manuelt ved å trykke lett/raskt på nødknappen. Merk: Knappen må ikke holdes inne, da utløses alarmfunksjonen. Skjermvisningen kan endres mellom hvit og svart bakgrunnsfarge, dette gjøres i Guardian-appen under innstillinger og varslinger for klokken. (Trykk på blyant-symbolet for å endre på innstillingene, og husk å trykke LAGRE til slutt.)

Flymodus

Skal klokkebrukeren ut å reise? Ingen grunn til å legge klokken igjen hjemme. Alle radiosendere som kreves avslått under flyging slås av når flymodus aktiveres.

For å sette klokken i flymodus, holder du inne de to ytterste knappene i noen sekunder, til klokken vibrerer og skjermen viser **Flymodus aktiv**.

Merk: Dersom du har ContinYou ERGO kan du også bruke magneten på reima for å aktivere flymodus. Du legger da magneten på klokkens høyre side av skjermen (glasset) og holder den der til klokken vibrerer og viser **Flymodus aktiv**.

Husk å deaktivere flymodus når flyreisen er over. Det er bare å gjenta samme prosedyre som beskrevet over. Klokken vil ikke virke som en trygghetsalarm når flymodus er aktivert – den kan ikke ringe når radiosenderne er deaktivert.

Omstart av klokken

Hvis noen funksjoner ikke fungerer som forventet kan klokken ha hengt seg opp, og det kan da være nødvendig å ta en omstart av klokken. Dette gjøres ved å koble klokken til lader og holde inne de to ytterste knappene i noen sekunder, til skjermen blinker og viser **Starter opp, vent**.

Merk: Når omstart er gjennomført vil det gå litt tid før klokken har startet helt opp igjen. Ikke koble fra laderen før den viser standard skjerm igjen med klokkeslett.

Merk: Dersom du har ContinYou ERGO kan du også bruke magneten på reima for å ta omstart. Du kobler da klokken til lader og legger magneten på klokkens høyre side av skjermen (glasset) og holder den der til klokken vibrerer og viser **Starter opp, vent**.

Gjenopprett til fabrikkstandard

Advarsel: Gjenopprettning må kun gjøres dersom du vil slette alt innholdet på klokken, for eksempel fordi du skal flytte klokken over til en annen bruker eller av annen årsak ønsker å sette opp klokken på nytt. Klokken må etter en gjenopprettning settes opp på nytt i Guardian-appen, som du gjorde da klokken var ny.

Gjenopprettning gjøres ved å koble klokken til lader og deretter holde inne de to ytterste knappene i 30 sekunder, til klokken vibrerer og skjermen viser **Sett meg opp**.

Det neste du må gjøre er å logge inn i Guardian-appen, velge brukeren som klokken var registrert på, trykke på Innstillinger – blyantsymbol- og slett bruker. Gå inn i telefonens innstillinger og slett Bluetooth-tilkoblingen til klokken. Vi anbefaler å slå Bluetooth av og på igjen.

Det neste du må gjøre er å logge inn i Guardian-appen, velge brukeren klokken var registrert på, trykk på **Innstillinger – blyantikon – Slett bruker**. Gå så inn i mobiltelefonens innstillinger og slett Bluetooth-tilkoblingen til klokken. Vi anbefaler også å slå Bluetooth av og på igjen på mobiltelefonen.

Nå er klokken klar for en ny bruker og kan settes opp på nytt. Følg instruksjonen i Guardian-appen. Se eventuelt heftet «Kom i gang» som fulgte med klokken, eller på continyou.no/support.

Skifte bruker av klokken

Se punktet over, Gjenopprett til fabrikkstandard.

