

Withings Go

Aktivitätsmesser & Schlafsensor

Installations- und Bedienungsanleitung



Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung

Die Bedienungsanleitung unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Vervielfältigungen, Veränderungen, Darstellungen und/oder Veröffentlichungen ohne Withingsvorherige Erlaubnis sind strengstens verboten. Sie können die Bedienungsanleitung zum privaten Gebrauch ausdrucken. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Withings unter: <https://support.withings.com/hc/de/requests/new>

Sicherheitshinweise

Mit der Benutzung Ihres Withings Go stimmen Sie ausdrücklich den Withings Nutzungsbedingungen zu, die Sie auf unserer [Website](#) einsehen können.

Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und sollte deshalb nicht zur Diagnose oder Behandlung von Krankheiten verwendet werden.

Nutzung und Aufbewahrung

- Nutzen Sie das Produkt bei Temperaturen zwischen -10 °C und 45 °C.
- Das Produkt sollte an einem trockenen, sauberen Ort bei -20 °C bis 85 °C aufbewahrt werden, wenn es nicht verwendet wird.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturschwankungen.
- Vermeiden Sie Schock, beispielsweise durch Stöße und Temperaturunterschiede. Die inneren und äußeren Bestandteile Ihres Bewegungsmessers können dadurch geschädigt werden.
- Bewahren Sie Ihren Withings Go und das Zubehör außerhalb der Reichweite von Kindern auf – durch die Kleinteile besteht Erstickungsgefahr.

Hautreaktionen

- Stellen Sie sicher, dass Sie das Armband nicht zu eng tragen, da dies zu Hautreaktionen führen könnte.
- Stellen Sie sicher, dass das Armband trocken bleibt, um Hautreaktionen zu vermeiden.
- Wir empfehlen eine regelmäßige Reinigung des Armbands, um Hautausschläge oder -reizungen zu vermeiden. Bitte beachten Sie, dass ein höheres Risiko für Hautreaktionen vorliegt, wenn Sie an Asthma, Allergien oder Neurodermitis leiden.
- Wir empfehlen, das Armband nach einer langen Trainingseinheit (zwei Stunden oder länger) gründlich und systematisch zu reinigen.
- Sollten bei Ihnen Hautreaktionen auftreten, tragen Sie Ihr Withings Go nicht weiter am Handgelenk, sondern nutzen Sie stattdessen den Clip. Klingt die Reizung nach einigen Tagen ohne Tragen des Geräts nicht ab, wenden Sie sich bitte an einen Dermatologen/Hautarzt.

Wasserdichtigkeit

- Ihr Withings Go widersteht einem Druck, der etwa einer Tiefe von 50 m entspricht. Sie können das Gerät also beim Geschirrspülen, Planschen oder Schwimmen tragen. Zum Tauchen oder Schnorcheln ist es allerdings nicht geeignet.
- Entfernen Sie die Gehäuserückwand unter Wasser nicht.
- Vermeiden Sie längere Verwendung in Salzwasser. Achten Sie darauf, Ihren Bewegungsmesser nach dem Schwimmen in Salzwasser mit klarem Wasser abzuspülen.
- Vermeiden Sie Kontakt mit Chemikalien, wie beispielsweise Lösungsmittel, Reinigungsmittel, Parfüms und Kosmetika. Diese können Armband oder Gehäuse des Bewegungsmessers beschädigen.
- Vermeiden Sie extremes Klima (wie beispielsweise in Saunas und Dampfbädern).
- Die Wasserdichtigkeit des Bewegungsmessers durch kann zunehmenden Verschleiß der Materialien beeinträchtigt werden. Die dauerhafte Wasserdichtigkeit kann nicht garantiert werden.
- Achten Sie darauf, die Gehäuserückseite nach dem Austausch der Batterien wieder korrekt zu verschließen.

Persönliche Daten

- Bitte lesen Sie sich die Datenschutzrichtlinien auf unserer [Website](#) durch.
- Wählen Sie für Ihr Withings-Konto ein Passwort mit hohem Sicherheitsgrad, um es vor widerrechtlichem Zugriff zu schützen. Empfohlen wird ein relativ langes Passwort, das Groß- und Kleinschreibung, alphanumerische Zeichen und auch Sonderzeichen beinhaltet.
- Achten Sie darauf, sich nach der Nutzung von der Withings Health Mate-App abzumelden, damit niemand über Ihr Smartphone Zugriff auf Ihre Daten erhält.
- Wir empfehlen, den Zugriff auf die Withings Health Mate-App mit einem Passwort oder Fingerabdruckscanner zu sichern. Gehen Sie dazu in der App zu **Einstellungen** und aktivieren Sie **Fingerabdruckscanner und Passwort**.
- Wir empfehlen Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu exportieren. Dies können Sie online auf der Withings Health Mate-[Website](#) tun, indem Sie zunächst auf die **Messtabelle** klicken, die Daten auswählen, die Sie exportieren möchten, und dann auf **Herunterladen** klicken.
- Weitere Informationen zur Verwaltung Ihrer Daten finden Sie [hier](#).

Reparatur und Wartung

- Versuchen Sie niemals, Ihren Withings Go selbst zu reparieren oder zu modifizieren. Reparaturen und Wartungen, die nicht in dieser Bedienungsanleitung beschrieben werden, sollten von Fachleuten ausgeführt werden.
- Sehr hohe bzw. niedrige Temperaturen können die Batterielaufzeit verkürzen.

Inhaltsverzeichnis

Urheberrecht dieser Bedienungsanleitung	2
Sicherheitshinweise	2
Nutzung und Aufbewahrung	2
Hautreaktionen	2
Wasserdichtigkeit	3
Persönliche Daten	3
Reparatur und Wartung	3
Beschreibung	6
Überblick	6
Lieferumfang	6
Tragen Ihres Withings Go	7
Mindestanforderungen	8
Internetzugang	8
Smartphone oder Gerät	8
Version des Betriebssystems	8
Withings Health Mate-App-Version	8
Einrichten meines Withings Go	9
Installieren der Withings Health Mate-App	9
Installieren meines Withings Go	9
Styling meines Withings Go ändern	16
Ändern der Trageart meines Withings Go in der App	17
Meine Aktivität aufzeichnen	18
Überblick	18
Meinen Fortschritt überprüfen	19
Mein Aktivitätsziel ändern	20
Aufzeichnen meines Schwimmtrainings	21
Meinen Schlaf überwachen	22
Überblick	22
Meine Schlafdaten abrufen	22
Uhrzeit ablesen	23

Aktiver werden.....	24
Sich mit Freunden messen.....	24
Sich mit sich selbst messen.....	25
Meine Daten synchronisieren	26
Verbindung meines Withings Go unterbrechen	27
Pflege- und Reinigungshinweise.....	28
Reinigung meines Withings Go.....	28
Batterie auswechseln.....	28
Firmware-Version aktualisieren.....	29
Technische Spezifikationen.....	30
Versionen dieses Dokuments	32
Garantie	33
Behördliche Vorgaben	34

Beschreibung

Überblick

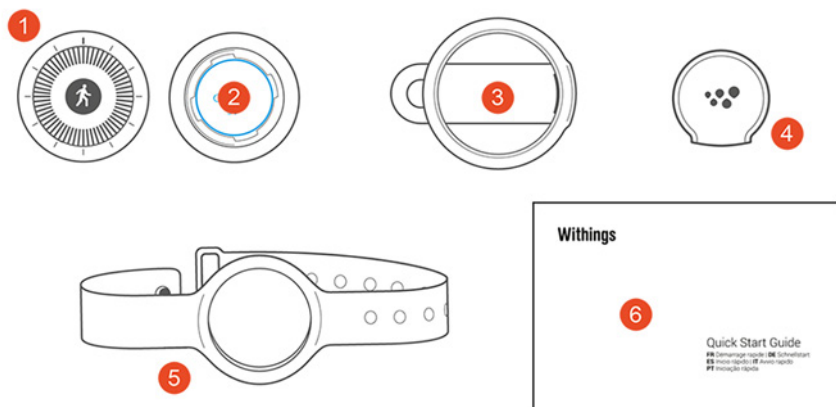
Der Withings Go ist ein cleverer Bewegungsmesser, der Ihnen hilft, Ihre tägliche Schrittzahl, Ihre Joggingleistung, Ihre Schwimmeinheiten, die gesamte zurückgelegte Entfernung und die von Ihnen verbrannten Kalorien zu überwachen. Sie können darüber hinaus die Qualität Ihres Schlafes überprüfen.

Ihr Aktivitätslevel wird direkt auf dem E-Ink-Display Ihres Withings Go angezeigt. So ist es besonders einfach zu sehen, wie aktiv Sie waren. Einfach einmal auf den Bildschirm drücken und Sie sehen die Uhrzeit.

Ihr Withings Go arbeitet mit der Withings Health Mate -App zusammen, in der Sie die gesamte Historie aller Ihrer Aktivitäts- und Schlafdaten finden.

Mit der Withings Health Mate -App wird Ihr Withings Go außerdem zu Ihrem Motivationstrainer. Sie können sich über die Rangliste mit Ihren Freunden messen, sich aber auch selbst Ziele setzen und sich mit Badges für zurückgelegte Entfernungen und erreichte Schrittziele belohnen. Sie haben in der App außerdem die Möglichkeit, tägliche Schrittziele anzulegen und zu verändern, um sich selbst zu besseren Leistungen anzuspornen.

Lieferumfang



(1) Withings Go

(2) CR2032 Batterie
(bereits im Gerät
enthalten)

(3) Clip

(4) Tool zum Öffnen der
Gehäuserückseite

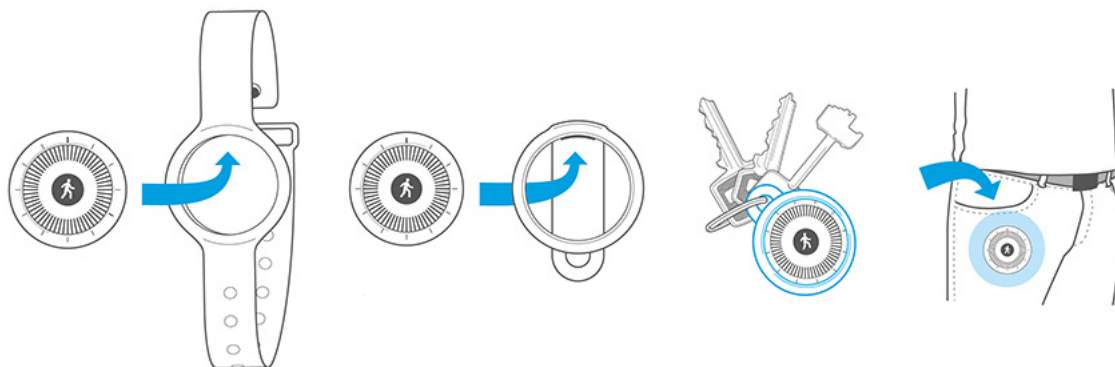
(5) Armband

(6) Schnellstart-
Anleitung

Tragen Ihres Withings Go

Wir empfehlen das Tragen Ihres Withings Go am Handgelenk, da Sie so Ihren Schlaf und Ihre Schwimmereignisse aufzeichnen können. Tragen Sie das Gerät am besten an Ihrer nicht dominanten Seite, um die Genauigkeit zu verbessern.

Alternativ können Sie Ihren Withings Go mit dem Clip an Ihrem Gürtel, an einer Hosentasche oder sogar am BH festklemmen. Wenn Sie ihn an einer Hosentasche festklemmen, sollten Sie darauf achten, dass sich der Withings Go selbst in der Tasche befindet. Eine andere Möglichkeit ist, das Gerät an Ihren Schlüsselbund zu hängen. Mit diesen Optionen ist es nicht möglich, Ihren Schlaf oder Ihre Schwimmereignisse aufzuzeichnen.



Wenn Sie Ihren Withings Go auf andere Weise tragen möchten, stellen Sie sicher, diese Information auch in der App zu aktualisieren. Weitere Informationen dazu finden Sie im Abschnitt [“Ändern der Trageart meines Withings Go in der App”](#) auf [Seite 17](#).

Mindestanforderungen

Internetzugang

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie Zugang zum Internet:

- Laden Sie die Withings Health Mate -App herunter,
- Einrichten Ihres Withings Go,
- Aktualisierung der Firmware

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 30.

Smartphone oder Gerät

Für die folgenden Vorgänge benötigen Sie ein iOS-Gerät (mit betriebsbereitem Bluetooth Low Energy und WLAN oder 3G/4G-Verbindung):

- Einrichten Ihres Withings Go,
- Abrufen der Daten von Ihrem Withings Go,
- Nutzung Ihres Withings Go,
- Gemeinsame Nutzung mit anderen Benutzern

Weitere Informationen finden Sie im Abschnitt [“Technische Spezifikationen”](#) auf Seite 30.

Version des Betriebssystems

Um die Withings Health Mate-App nutzen zu können, muss das Betriebssystem iOS 7 oder höher installiert sein.

Zum Installieren Ihres Withings Go muss Ihr Gerät mit BLE (Bluetooth Low Energy) kompatibel sein.

Withings Health Mate-App-Version

Sie benötigen stets die aktuellste Version der Withings Health Mate-App, um alle aktuellen Funktionen nutzen zu können.

Einrichten meines Withings Go

Installieren der Withings Health Mate-App

Falls die Withings Health Mate-App noch nicht auf Ihrem Gerät installiert ist, tun Sie bitte

Folgendes:

1. Geben Sie go.withings.com in den Webbrowser Ihres Geräts ein.
2. Wählen Sie **Aus dem App-Store herunterladen**.
3. Wählen Sie **KOSTENLOS**.
Der Installationsvorgang beginnt.

Installieren meines Withings Go

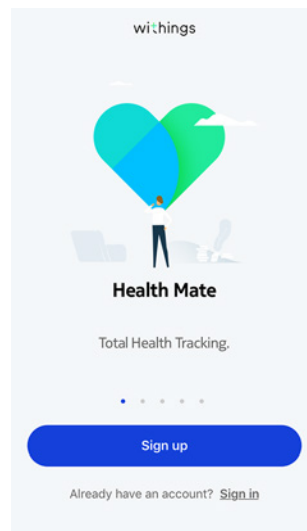
Ich bin neu bei Withings

Falls Sie noch kein Withings-Konto haben, müssen Sie eines erstellen, um Ihren Withings Go einzurichten und zu nutzen.

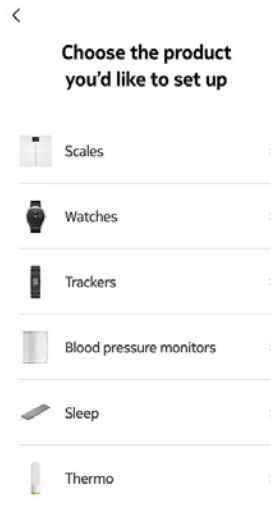
Wenn Sie bereits ein Konto haben, gehen Sie zu ["Ich habe bereits ein Withings Konto" auf Seite 13](#).

Um Ihren Withings Go zu installieren, tun Sie bitte Folgendes:

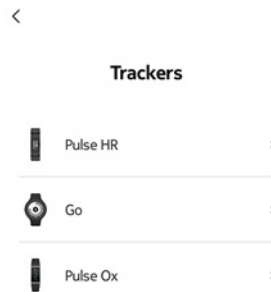
1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Kommen Sie zu Withings**.



3. Wählen Sie **Ich installiere mein Gerät.**



4. Wählen Sie **Withings Go.**



5. Wählen Sie **Jetzt einrichten.**



6. Drücken Sie die Mitte des Bildschirms Ihres Withings Go und wählen Sie **Weiter**.

Cancel

Click to wake up your Go



Next

7. Wählen Sie **Weiter**.

Cancel

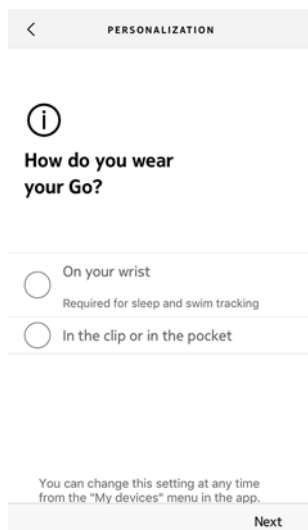
Connected to your Go



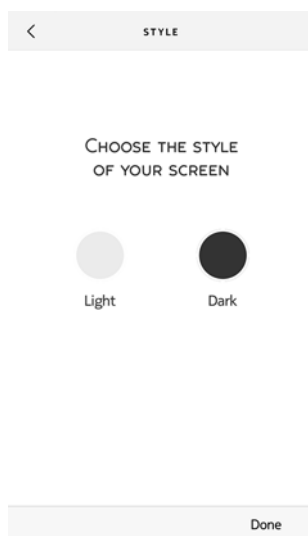
Install

8. Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein und bestätigen Sie Letzteres. Wählen Sie **Weiter**.
9. Geben Sie Ihren Vor- und Nachnamen sowie Ihr Geburtsdatum ein. Wählen Sie **Weiter**.
10. Wählen Sie dann Ihr Geschlecht aus und geben Sie Ihre Körpergröße und Ihr Gewicht ein. Wählen Sie **Erstellen**.

11. Wählen Sie, wie Sie Ihren Withings Go tragen möchten und wählen Sie dann **Weiter**.



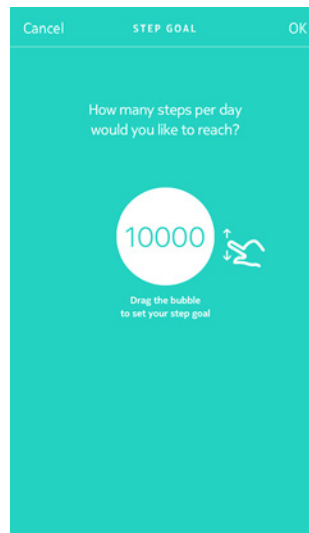
12. Wählen Sie Ihren Bildschirm aus.



13. Wählen Sie **OK**.

14. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

Ihr Schrittziel kann zwischen 3.000 und 15.000 Schritte am Tag betragen.

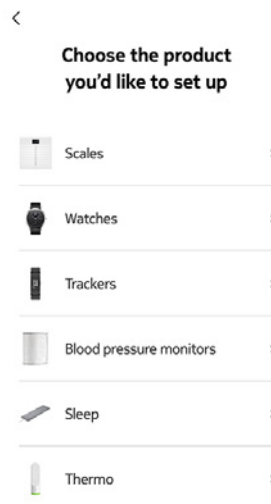


15. Wählen Sie **OK**.

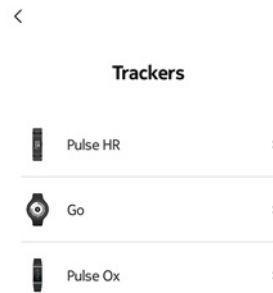
Ich habe bereits ein Withings Konto

Wenn Sie bereits ein Withingskonto haben, können Sie mit dem Installationsvorgang beginnen. Tun Sie dafür bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **+**.
4. Wählen Sie **Trackers**.



5. Wählen Sie **Withings Go**.



6. Wählen Sie **Jetzt einrichten**.



7. Drücken Sie die Mitte des Bildschirms Ihres Withings Go.

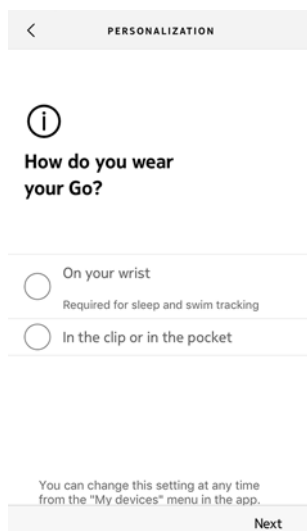


8. Wählen Sie **Installieren**.

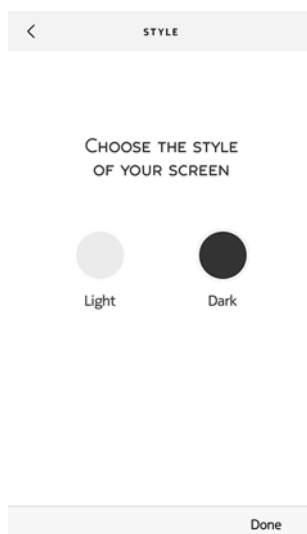


9. Wählen Sie den Nutzer aus, der den Withings Go nutzen wird.

10. Wählen Sie, wie Sie Ihren Withings Go tragen möchten und wählen Sie dann **Weiter**.



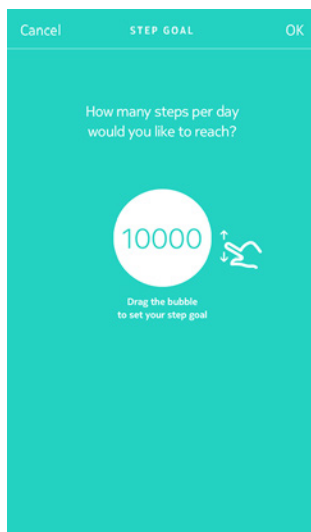
11. Wählen Sie Ihren Bildschirm aus.



12. Wählen Sie **Schließen**.

13. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.

Ihr Schrittziel kann zwischen 3.000 und 15.000 Schritte am Tag betragen.



14. Wählen Sie **OK**.

Styling meines Withings Go ändern

Sie können das Styling Ihres Withings Go jederzeit ändern. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.

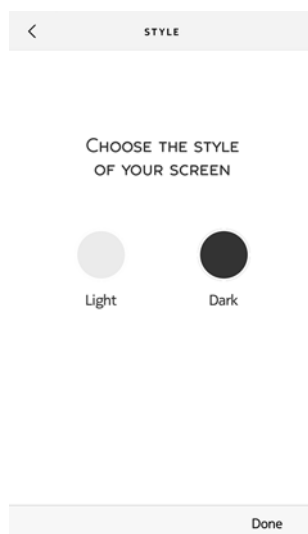
2. Wählen Sie **Meine Geräte**.

3. Wählen Sie **Withings Go**.

4. Wählen Sie **Helligkeit Ihres Displays ändern**.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Withings Go sich nah genug bei Ihrem Mobilgerät befindet.

5. Wählen Sie Ihren Bildschirm aus.



6. Wählen Sie **OK**.

Ändern der Trageart meines Withings Go in der App

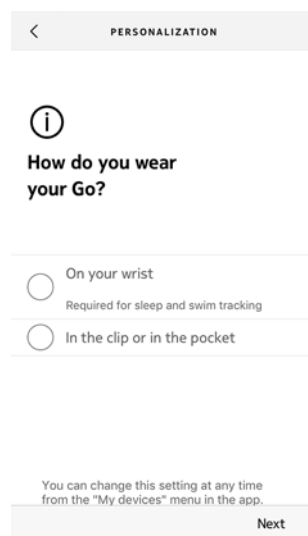
Sie müssen in der App spezifizieren, wie Sie Ihren Withings Go tragen. Das liegt daran, dass Schlaf und Schwimmtraining nur dann erkannt werden, wenn die App weiß, dass Sie Ihren Withings Go am Handgelenk tragen

. Um dies zu aktualisieren, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Wählen Sie **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Go**.
4. Wählen Sie **Tragen Sie Ihre Withings Go mal anders**.

Stellen Sie sicher, dass Ihr Withings Go sich nah genug bei Ihrem Mobilgerät befindet.

5. Wählen Sie die entsprechende Option aus.



The screenshot shows a mobile app interface for personalization. At the top, there is a grey bar with a left-pointing arrow and the word 'PERSONALIZATION'. Below this is a circular information icon (i) followed by the text 'How do you wear your Go?'. There are two radio button options: 'On your wrist' with the subtext 'Required for sleep and swim tracking', and 'In the clip or in the pocket'. At the bottom, there is a small note: 'You can change this setting at any time from the "My devices" menu in the app.' and a 'Next' button.

Meine Aktivität aufzeichnen

Überblick

Mit Ihrem Withings Go können Sie Ihre Bewegung messen: Ihre Schrittzahl, Ihre Joggingleistung und Ihr Schwimmtraining. Ob Sie gehen, joggen oder schwimmen, Ihre Bewegung wird automatisch aufgezeichnet. Sie müssen Ihren Withings Go nur tragen und das Gerät kümmert sich um den Rest.



(1) Grafische Darstellung der Schrittzahl: Jeder Balken entspricht einer 30-minütigen Einheit

(2) Tägliche Schrittzahl

(3) Erreichter Prozentsatz des Tagesziels

(4) Geschätzte zurückgelegte Tagesdistanz

(5) Geschätzter Kalorienverbrauch am Tag (aktiver und Gesamtverbrauch)

Mit dem integrierten Beschleunigungsmesser zählt Ihre Withings Go automatisch Ihre Schritte und erkennt, ob Sie gehen oder joggen.

Ihre Joggingeinheit, sprich die Distanz und der Kalorienverbrauch, werden mit einem Algorithmus berechnet, der sich aus der Schrittzahl und Ihren Daten zu Alter, Gewicht und Körpergröße ergibt.

Meinen Fortschritt überprüfen

Ihr Aktivitätslevel wird ständig auf Ihrem Withings Go angezeigt. Die Abstufungen am äußeren Rand des Bildschirms geben Ihren Fortschritt basierend auf Ihrem Tagesziel an.



Haben Sie Ihr Ziel erreicht, wird in der Bildschirmmitte ein Stern angezeigt und die Stufenanzeige am Bildschirmrand wird zurückgesetzt. Jetzt können Sie eine neue Runde starten!



Erreichen Sie Ihr Ziel an einem Tag mehrfach, werden zusätzliche Stufen am dargestellten Stern angezeigt. Fordern Sie sich selbst heraus und erreichen Sie so viele wie möglich!

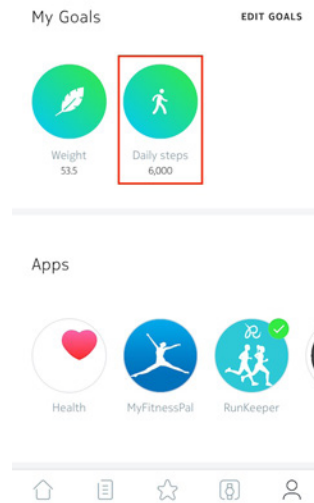


Weitere Einzelheiten zu Ihrer Bewegung und Ihre gesamte Historie können Sie direkt in der Withings Health Mate-App einsehen. Wählen Sie dazu das Aktivitäts-Widget auf Ihrer Timeline aus.

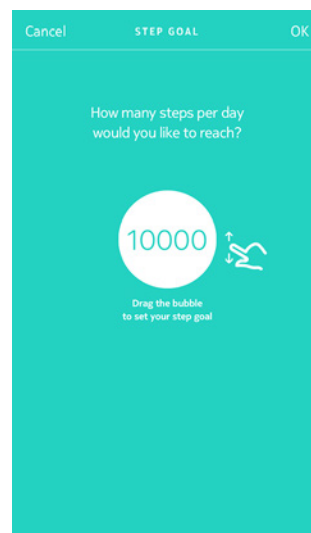
Mein Aktivitätsziel ändern

Mit dieser Funktion können Sie Ihr tägliches Schrittziel selbst festlegen. Um Ihr tägliches Schrittziel zu ändern, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu Ihrer **Timeline**.
3. Wählen Sie **Ziel**.



4. Bewegen Sie Ihr tägliches Schrittziel nach oben oder unten, je nachdem, welches Ziel Sie sich setzen möchten.



5. Wählen Sie **OK**.
6. Synchronisieren Sie Ihren Withings Go, indem Sie die Withings Health Mate -App öffnen und Ihre Timeline aktualisieren. Streichen Sie dazu mit Ihrem Finger von oben nach unten.

Aufzeichnen meines Schwimmtrainings

Mit Ihrem Withings Go können Sie Ihr Schwimmtraining aufzeichnen. Dazu müssen Sie Ihren Withings Go nur beim Schwimmen tragen. Somit wird automatisch erkannt, dass Sie schwimmen, und Ihre Schwimmeinheiten werden ohne zusätzliches Tun ihrerseits aufgezeichnet.

Stellen Sie sicher, dass Sie in der App angegeben haben, dass Sie Ihren Withings Go am Handgelenk tragen, ansonsten wird das Schwimmen nicht erkannt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Ändern der Trageart meines Withings Go in der App”](#) auf Seite 17.

Wenn Sie Ihr Schwimmtraining beendet haben, können Sie in der Withings Health Mate-App nachsehen, wie lange Sie trainiert und wie viele Kalorien Sie verbrannt haben.

Nehmen Sie Ihren Withings Go nach jedem Schwimmtraining vom Handgelenk und lassen Sie das Armband vollständig trocknen.

Meinen Schlaf überwachen

Überblick

Mit dem Withings Go können Sie ohne zusätzlichen Aufwand Ihren Schlaf verfolgen. Dazu müssen Sie Ihren Withings Go nur beim Schlafen am Handgelenk tragen: erledigt den Rest automatisch.

Stellen Sie sicher, dass Sie in der App angegeben haben, dass Sie Ihren Withings Go am Handgelenk tragen, ansonsten wird Ihr Schlaf nicht erkannt. Weitere Informationen dazu finden Sie unter [“Ändern der Trageart meines Withings Go in der App”](#) auf Seite 17.

Falls Sie Ihren Schlaf nicht aufzeichnen möchten, nehmen Sie Ihren Withings Go vor dem Schlafengehen ab.

Meine Schlafdaten abrufen

Sie können die Schlafanalyse Ihres Withings Go über Ihre **Timeline** Ihrer Withings Health Mate-App abrufen.



Die Withings Health Mate-App speichert Ihre gesamten Daten von Anfang an, so dass Sie ganz leicht Veränderungen Ihres Schlafs erkennen können.

Uhrzeit ablesen

Sie können ganz leicht die Uhrzeit auf Ihrem Withings Go ablesen, indem Sie kurz auf die Bildschirmmitte drücken. Die Zeitanzeige wird für ein paar Sekunden angezeigt, bevor Sie wieder den Aktivitäts-Bildschirm sehen.



12:00



10:10



3:30

Der kleinere Zeiger innen zeigt die Stunden, der größere Zeiger außen die Minuten an.

Sich mit Freunden messen

Überblick

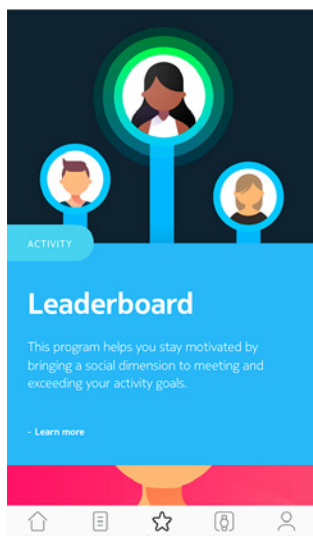
Mit Ihrer Withings Go und der Withings Health Mate-App bleiben Sie motiviert, denn alle machen mit! Sie können Ihre Freunde und Familie zu Ihrer Rangliste einladen und sich mit ihnen messen und so denjenigen zum Gewinner küren, der wöchentlich die meisten Schritte geht.

Dazu benötigen sie nicht einmal ein Withings-Produkt: Sie können jeden einladen, der die Withings Health Mate-App auf sein Smartphone heruntergeladen hat, dank des Bewegungsmessers in der App. Diese Funktion ist nur dem Hauptnutzer des jeweiligen Kontos zugänglich.

Nutzer meiner Rangliste hinzufügen

Sie können Nutzer zu Ihrer Rangliste einladen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App zu Ihrer **Rangliste**.
2. Wählen Sie **Leaderboard**



3. Wählen Sie **Join**.
4. Wählen Sie **Invite**.
5. Wählen Sie, wie Sie Ihre Einladung verschicken möchten.
Sie können dies auf mehrere Arten tun, beispielsweise per Nachricht, E-Mail oder über Social Media.

Mit Freunden der Rangliste in Kontakt treten

Sobald Freunde Ihrer Rangliste beigetreten sind, können Sie mit ihnen in Kontakt treten, indem Sie deren Namen und anschließend eine der drei folgenden Aktionen wählen:

- **Gratulieren**, um sie zu ermutigen,
- **Sticheln**, um den Wettkampf anzustoßen,
- **Nachricht**, um sich mit ihnen auszutauschen.

Mit dieser gemeinschaftlichen Komponente wird die Bewegungsmessung zum Gruppensport, mit dem Sie motiviert bleiben und über Ihre Grenzen hinauswachsen.

Sich mit sich selbst messen

Badges

Mit der Withings Health Mate-App können Sie sich Badges verdienen, also virtuelle Belohnungen, die Sie für Ihre Leistung erhalten. Es gibt zwei Arten von Badges:

- Badges für Ihre Tagesleistung, die Sie jedes Mal bekommen, wenn Sie eine bestimmte Schrittzahl erreicht haben;
- Badges für die Sammelleistung, wenn Sie insgesamt eine bestimmte Entfernung zurückgelegt haben.

Badges helfen bei der Motivation, so dass Sie dank der Belohnungen für Ihre Mühen auch mit Spaß bei der Sache bleiben.

Insights

Nachdem Sie Ihren Withings Go ein paar Tage genutzt haben, erstellt die Withings Health Mate-App Insights für Sie. Mit dieser Funktion wird aus Ihrer Bewegung errechnet, wann Sie am aktivsten sind. Wenn Sie sich einmal weniger bewegen als üblich, motivieren Sie die Erkenntnisse, damit Sie Ihr Gesundheitsziel erreichen.

Sie können die Insights nicht abschalten.

Meine Daten synchronisieren

Dank der im Hintergrund laufenden Synchronisierung müssen Sie sich nie darum kümmern, Ihre Daten zu synchronisieren, solange Sie dafür sorgen, dass die Bluetooth-Funktion aktiviert ist. Die Synchronisierung im Hintergrund findet automatisch statt, wenn:

- Seit der letzten Synchronisierung haben Sie mehr als 1.000 Schritte erreicht.
- Sie haben Ihr Tagesziel erreicht haben.
- die letzte Synchronisierung mehr als sechs Stunden zurückliegt.

Sie können Ihre Daten auch manuell synchronisieren. Um die Synchronisierung zu starten, müssen Sie nur die Withings Health Mate-App öffnen. Nach dem Öffnen synchronisiert Ihr Withings Go automatisch Ihre Daten mit der App. Achten Sie darauf, dass sich Ihr Withings Go in der Nähe Ihres Mobilgeräts befindet und dass Bluetooth aktiviert ist, sonst können Ihre Daten nicht synchronisiert werden.

Eventuell müssen Sie Ihre Timeline aktualisieren, indem Sie mit Ihrem Finger von oben nach unten streichen, um die Synchronisation zu starten.

Beachten Sie bitte, dass der Withings Go über begrenzten Speicherplatz verfügt. Daher empfehlen wir Ihnen, Ihre Daten regelmäßig zu synchronisieren. Wenn Sie einmal pro Woche synchronisieren, verhindern Sie, dass der Sync-Vorgang zu lange dauert.

Verbindung meines Withings Go unterbrechen

Durch das Trennen Ihres Withings Go können Sie das Gerät aus Ihrem Konto löschen. Sobald das Gerät nicht mehr mit Ihrem Konto verbunden ist, kann es einem anderen Konto oder einem anderen Benutzerprofil Ihres Kontos zugeordnet werden.

Durch das Trennen Ihres Withings Go werden Ihre Daten in der Withings Health Mate-App nicht gelöscht.

Um Ihren Withings Go zu trennen, tun Sie bitte Folgendes:

1. Öffnen Sie die Withings Health Mate-App.
2. Gehen Sie zu **Meine Geräte**.
3. Wählen Sie **Withings Go**.
4. Wählen Sie **Dieses Produkt trennen**.
5. Wählen Sie **Aus meinem Konto löschen**.
6. Halten Sie die Bildschirmmitte Ihres Withings Go für die Dauer von 25 Sekunden gedrückt, bis der folgende Bildschirm angezeigt wird.



7. Drücken Sie die Bildschirmmitte Ihres Withings Go fünfmal, bis die folgende Bildschirmsequenz angezeigt wird.



Reinigung meines Withings Go

Wir empfehlen, das Armband regelmäßig zu reinigen, ganz gleich ob Sie es jeden Tag und jede Nacht oder nur beim Schlafen tragen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Entfernen Sie Ihren Withings Go vom Armband.
2. Reinigen Sie das Armband unter fließendem Wasser mit einer hypoallergenen Seife.
3. Spülen Sie das Armband mit Wasser ab.
4. Trocknen Sie das Armband mit einem weichen Tuch ab.
5. Lassen Sie das Armband vollkommen trocknen, bevor Sie es wieder anlegen

Wenn Sie das Armband nicht regelmäßig reinigen, kann es zu Hautreizungen kommen.

Müssen Sie den Withings Go selbst reinigen, verwenden Sie zur Reinigung des Gehäuses bitte ein staubfreies, feuchtes Tuch.

Batterie auswechseln

Ihr Withings Go wird mit einer CR2032-Standardbatterie betrieben. Die Batterielaufzeit beträgt bis zu 8 Monate. Wenn Sie die Batterie austauschen müssen, gehen Sie bitte wie folgt vor:

1. Drehen Sie das Gerät um, so dass Sie die Gehäuserückseite sehen können.
2. Setzen Sie die Spitze des im Lieferumfang des Withings Go enthaltenen Instruments an der Einkerbung der Gehäuserückseite an und drehen Sie es entgegen dem Uhrzeigersinn, so dass die Markierung oben an der Gehäuserückseite mit dem Punkt auf einer Linie liegt.
Alternativ können Sie dazu auch eine Münze verwenden. Achten Sie in diesem Fall darauf, die Einkerbung nicht zu beschädigen.
3. Wechseln Sie die Batterie aus. Stellen Sie sicher, dass der Dichtungsring nicht herausrutscht, da dieser dafür sorgt, dass Ihr Withings Go wasserdicht ist.



4. Setzen Sie die Gehäuserückseite wieder ein.
5. Drehen Sie die Gehäuserückseite mit dem Instrument im Uhrzeigersinn, bis es einrastet.

Firmware-Version aktualisieren

Wir bieten regelmäßig aktualisierte Versionen der Firmware an, so dass Sie stets die neuesten Funktionen unserer Produkte nutzen können. Sobald eine neue Firmware-Version verfügbar ist, werden Sie von der Withings Health Mate-App aufgefordert, diese über Ihre **Timeline** zu installieren.

Achten Sie darauf, dass die Daten Ihres Withings Go synchronisiert wurden, bevor Sie die neue Firmware-Version herunterladen. Andernfalls gehen Ihre Daten verloren.

Sie können die Aktualisierung aber auch zu einem für Sie günstigen Zeitpunkt vornehmen. Dafür tun Sie bitte Folgendes:

1. Gehen Sie in der Withings Health Mate-App zu **Meine Geräte**.
2. Wählen Sie **Withings Go**.
3. Wählen Sie **Nach Updates suchen**.
4. Stellen Sie sicher, dass sich Ihr Withings Go ausreichend nahe bei Ihrem Mobilgerät befindet.
Falls die Firmware Ihres Withings Go nicht aktuell ist, wird Sie die Withings Health Mate-App auffordern, die neue Firmware-Version zu installieren.
5. Wählen Sie **Upgrade**.
6. Wählen Sie **Schließen**, sobald das Upgrade abgeschlossen ist.

Hinweis: Sie können überprüfen, welche Firmware-Version Ihr Withings Go derzeit nutzt, indem Sie unter **Meine Geräte > Withings Go** nachsehen.

Technische Spezifikationen

Withings Go

- Durchmesser: 34,5 mm
- Dicke: 9,4 mm
- Gewicht: 9 g
- Wasserdicht bis 50 m

Display

- E-Ink-Display
- 26 mm Display-Bereich
- 88 Grafiksegmente

Armband

- Fünf verschiedene Farben: Gelb, Rot, Blau, Grün und Schwarz
- Aus Gummi (TPU) und Metall
- Für eine Handgelenkgröße von bis zu 195 mm.

Messwerte und Funktionen

- Schritte (Entfernung und Kalorienverbrauch)
- Laufen (Entfernung, Geschwindigkeit und Kalorienverbrauch)
- Schwimmen (Kalorienverbrauch)
- Schlaf

Batterie

- Batterielaufzeit bis zu 8 Monate
- CR2025-Knopfbatterie

Sensoren

- Bewegungssensor für tagsüber und nachts
- MEMS-Hochpräzisionsbewegungsmesser mit Drei-Achsen-Messraum
- Energiesparsam

Anschlussmöglichkeiten

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Kompatible Geräte

- iPhone 4s (und höher)
- iPod Touch der 5. Generation (und höher)
- iPad der zweiten Generation (und höher)
- BLE (Bluetooth Low Energy)-kompatibel mit Android-Geräten

Kompatible Betriebssystemversionen

- iOS 7.0 (und höher)
- Android 4.3 (und höher)

Versionen dieses Dokuments

Veröffentlichungsdatum		Änderungen
März 2016	v1.0	Erstveröffentlichung
Januar 2017	v2.0	Aktualisierung von: "Meine Aktivität aufzeichnen" auf Seite 18

Die Screenshots in diesem Handbuch dienen nur zur Veranschaulichung. Das Design auf Ihrem Bildschirm kann von den Abbildungen in diesem Handbuch abweichen.

Withings Begrenzte Garantie von einem (1) Jahr – Withings Go

Withings Inc. mit Sitz in 16192 Coastal Highway, Lewes, DE 19958 (nachfolgend „Withings“ genannt) gewährt eine Garantie auf Geräte der Withings-Marke (nachfolgend „Withings Go“ genannt) im Falle von Material- und Verarbeitungsfehlern, die bei zweckmäßigem Gebrauch gemäß der von Withings veröffentlichten Bedienungsanleitung innerhalb EINES (1) JAHRES ab Datum des ursprünglichen Kaufbelegs des Erstnutzers (nachfolgend „Gewährleistungsfrist“ genannt) auftreten. Die von Withings veröffentlichte Bedienungsanleitung enthält technische Spezifikationen, Sicherheitshinweise sowie eine Schnellstart-Anleitung, ist aber nicht auf diese beschränkt. Withings übernimmt keine Haftung für einen ununterbrochenen oder störungsfreien Betrieb des Withings Go. Withings übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus der Missachtung der Bedienungsanleitung des Withings Go ergeben.

Von der Garantie ausgeschlossen sind folgende Umstände:

- Übliche Gebrauchs- und Nutzungsspuren, wie Verfärbungen und/oder Veränderungen des Armbandmaterials, Beeinträchtigung des Gehäuseglases oder Absplittern der Beschichtung des Uhrengehäuses.
- Beschädigungen des Gerätes und seiner Einzelteile, die auf unzureichende oder missbräuchliche Nutzung, Vernachlässigung, unzureichende Pflege oder auf Unfallschäden (wie beispielsweise Dellen) zurückzuführen sind.
- Mittelbare Schäden jeglicher Art.

Behördliche Vorgaben

FCC-Identifikationsnummer: XNAWAM02

Dieses Gerät erfüllt die Bestimmungen von Abschnitt 15 der FCC-Regulierung (USA) sowie der/n lizenzfreien RSS-Norm/en (Kanada).

Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen:

- (1) Dieses Gerät darf keine schädlichen Interferenzen verursachen, und
- (2) dieses Gerät muss empfangende Interferenzen aufnehmen können, auch Interferenzen, die eventuell einen unerwünschten Betrieb verursachen.

Veränderungen am und Anpassungen des Geräts, die nicht ausdrücklich von Withings genehmigt wurden, können dazu führen, dass die FCC-Betriebserlaubnis für das Gerät aufgehoben wird.

Informationen zur Strahlenbelastung durch Radiowellen:

Die ausgestrahlten Signale liegen weit unter den FCC-Grenzwerten für Radiowellen. Nichtsdestotrotz muss das Gerät auf eine Art und Weise benutzt werden, bei der Menschen während des üblichen Betriebs nur minimal mit Radiowellen in Kontakt kommen.

Das Gerät erfüllt die Bestimmungen der R&TTE-Vorschrift. Eine Abschrift der EU-Konformitätserklärung finden Sie online unter www.withings.com/fr/en/compliance.