

Withings Go

活动与睡眠跟踪器

安装使用说明书



用户指南版权

本《用户指南》受知识产权法律和版权保护。未经 Withings 事先批准，严禁进行任何复制、修改、转载和/或出版。您可打印本《用户指南》，仅供您个人使用。如有任何疑问，请联系 Withings：<https://support.withings.com/hc/zh-cn/requests/new>。

安全说明

使用 Withings Go 即表示您明确同意我们[网站](#)上的 Withings 服务条款和条件。本产品非医疗设备，不可用于诊断或治疗任何疾病。

使用和存储

- 本产品的工作环境：温度 -10°C 至 45°C 。
- 不使用本产品时，可将其存储在温度为 -20°C 至 85°C 的干净、干燥位置。
- 避免任何极端温度变化。
- 避免任何类型的机械冲击、热冲击或其他冲击。它们可能会损坏跟踪器内外的零件。
- Withings Go 及其配件内含小零件，务必让儿童远离，以免发生窒息。

皮肤反应

- 务必不要将腕带戴得过紧，因为这可能会引起皮肤反应。
- 确保腕带保持干燥，以免引起皮肤反应。
- 我们建议您定期清洁腕带，以免出现皮疹或刺激。请注意，如果您有哮喘、过敏或湿疹病史，则您出现皮肤反应的风险较高。
- 我们建议您在进行长时间锻炼（两小时以上）后对腕带进行系统清洁。
- 如果您开始出现任何皮肤反应，建议您停止在手腕上佩戴 Withings Go，改为使用夹子。如果停止在手腕上佩戴该设备几天后刺激仍未减轻，建议您联系皮肤科医生。

防水

- Withings Go 可承受约 50 米水深的压强。因此您可以在洗碗、戏水或游泳时佩戴它，但潜水或浮潜时不可佩戴。
- 在水下时，请勿拆下后盖。
- 避免长期接触咸水。在咸水中游泳后，务必用淡水冲洗手表。
- 避免接触任何化学物品，例如溶剂、洗涤剂、香水或化妆品。它们可能会损坏跟踪器的配件或表壳。
- 避免极端环境（例如桑拿房或蒸汽房）。
- 材料老化可能会影响手表的防水性能。无法保证永久防水。
- 更换电池后，确保妥当合上后盖。

个人数据

- 务必阅读我们的隐私政策，您可以在我们的[网站](#)上找到该政策。
- 确保您的 Withings 帐户密码足够安全，能够限制对您帐户的访问。密码应该足够长，使用大小写、字母与数字以及特殊字符。
- 用完 Withings Health Mate 应用后，务必退出应用，使他人无法通过您的手机访问您的数据。
- 我们建议您使用密码或 Touch ID 保护 Withings Health Mate 应用的访问权限。为此，请在应用中转到**设置**，然后激活 **Touch ID 和密码**。
- 我们建议您定期导出数据。为此，您可以在 Withings Health Mate [的网页界面中](#)，点击 **Measurement table（测量表）**，选择您想导出的数据所对应的选项卡，并点击 **Download（下载）**。
- 如需详细了解如何管理数据，请点击 [此处](#)。

服务和维护

- 请勿尝试自行维修或改动 Withings Go。本《用户指南》中未描述的服务和维护应由专业技术人员执行。
- 暴露于高温或低温可能会缩短电池续航时间。

目录

用户指南版权.....	2
安全说明	2
使用和存储.....	2
皮肤反应	2
防水	3
个人数据	3
服务和维护.....	3
描述	6
概述	6
包装内容	6
佩戴 Withings Go	7
最低要求	8
互联网接入.....	8
智能手机或设备	8
操作系统版本.....	8
Withings Health Mate 应用版本.....	8
设置 Withings Go	9
安装 Withings Health Mate 应用.....	9
安装 Withings Go	9
更改 Withings Go 的风格.....	16
在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式.....	17
跟踪活动	18
概述	18
查看进度	19
更改活动目标.....	20
跟踪游泳运动.....	21
跟踪睡眠	22
概述	22
读取睡眠数据.....	22
查看时间	23

提高积极性.....	24
与朋友展开竞争	24
自我竞争	25
同步数据	26
取消关联 Withings Go.....	27
清洁和维护.....	28
清洁 Withings Go	28
更换电池	28
更新固件版本.....	29
规格	30
文档版本概述.....	32
保修	33
监管声明	34

描述

概述

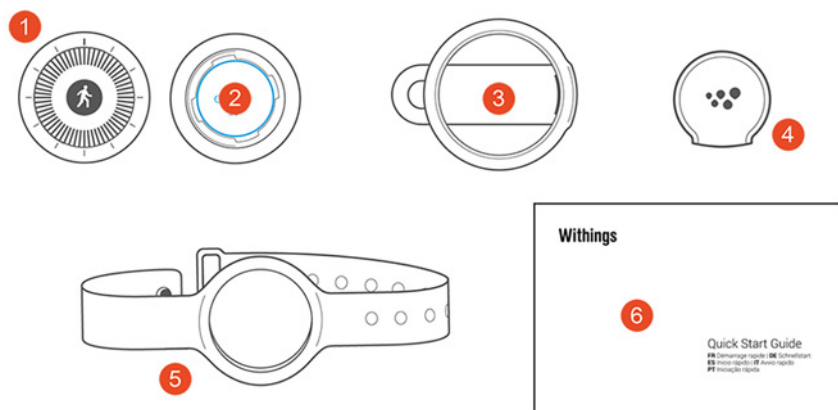
Withings Go 是一款智能活动跟踪器，可帮您监测每天行走的步数、跑步、游泳运动、总里程和消耗的卡路里数量，还可以监测睡眠质量。

您的活动水平会直接显示在 Withings Go 的 E Ink 显示屏上，让您能够轻松查看活动量。只需按一下屏幕中央，即可查看时间。

Withings Go 搭配 Withings Health Mate 应用使用，您可在应用中查看活动与睡眠数据的完整历史记录。

Withings Go 还通过 Withings Health Mate 应用提供激励。您可通过排行榜与好友一较高下，当您达到特定的里程或步数时，即可获得虚拟徽章，以便您自我提高。您也可以在应用中设置并修改每日步数目标，这有助于不断提高您的活动水平。

包装内容



(1) Withings Go
(4) 后盖开启工具

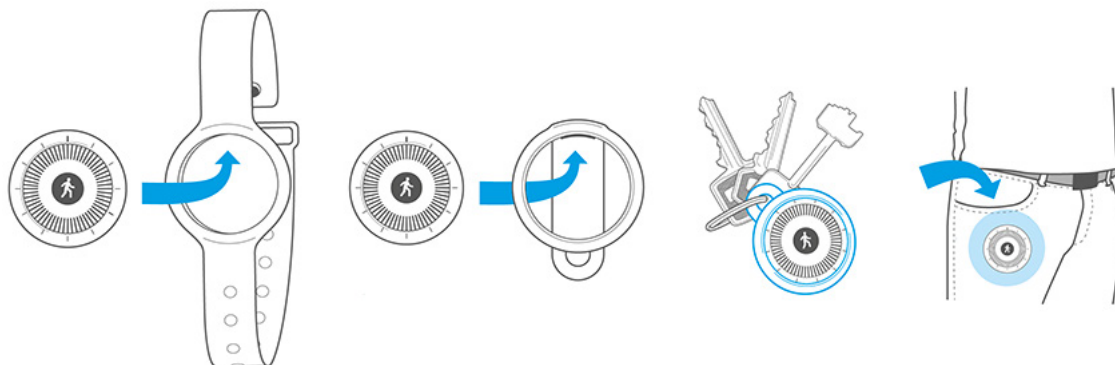
(2) CR2032 电池 (已装入)
(5) 腕带

(3) 夹子
(6) 快速入门指南

佩戴 Withings Go

我们建议您使用腕带佩戴 Withings Go，以便跟踪睡眠和游泳运动。您还应该将手表佩戴在平时不常用的手上以提高精度。

此外，也可用夹子将 Withings Go 夹在腰带、口袋甚至文胸上。如果您将 Withings Go 夹在口袋上，我们建议您将其放在口袋内。还可以将其挂在钥匙链上。上述佩戴方式无法跟踪睡眠和游泳运动。



如果您更改了 Withings Go 的佩戴方式，请务必在应用中更新此信息。要了解详细信息，请参见第16 页“在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式”页“在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式”。

最低要求

互联网接入

以下操作需要接入互联网：

- 下载 Withings Health Mate 应用，
- 设置 Withings Go，
- 升级固件。

要了解更多信息，请参见[第30 页“规格” 页“规格”](#)。

智能手机或设备

以下操作需要使用 iOS 设备（具有正常的低功耗蓝牙和 Wi-Fi 或 3G/4G 功能）：

- 设置 Withings Go，
- 从 Withings Go, 读取数据，
- 与 Withings Go, 互动，
- 与他人互动。

要了解更多信息，请参见[第30 页“规格” 页“规格”](#)。

操作系统版本

安装并运行 Withings Health Mate 应用需要 iOS 7 或更高版本。

需要兼容低功耗蓝牙（BLE）才能安装 Withings Go。

Withings Health Mate 应用版本

要享用所有最新功能，您总是需要最新版 Withings Health Mate 应用。

设置 Withings Go

安装 Withings Health Mate 应用

如果您的设备上尚未安装 Withings Health Mate 应用，请执行以下步骤：

1. 在您设备的网页浏览器中输入 go.withings.com。
2. 点击 **Download on the App Store**（在 App Store 中下载）。
3. 点击 **FREE**（免费）。
安装过程开始。

安装 Withings Go

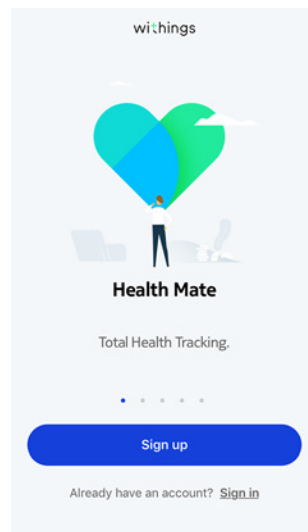
我是 Withings 的新用户

如果您还没有 Withings 帐户，必须先创建一个帐户，然后才能设置并使用 Withings Go。

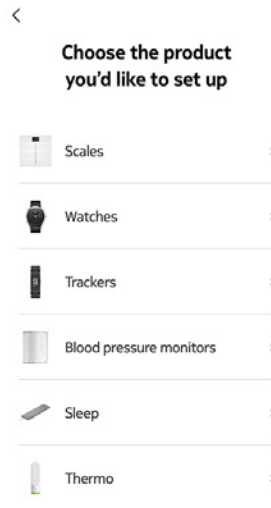
如果您已经有帐户，请参见[第 13 页“我已经有 Withings 帐户”](#)页“[我已经有 Withings 帐户](#)”

要安装 Withings Go，请执行以下步骤：

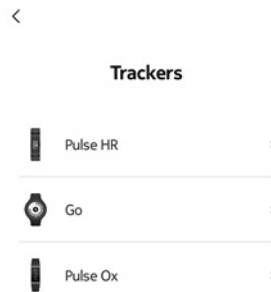
1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 点击 **Join Withings**（加入 Withings）。



3. 点击 **I'm setting up my device** (我正在设置设备)。



4. 点击 **Withings Go**。



5. 点击**立即安装**。



6. 按 Withings Go 屏幕中央，然后点击**下一步**。

Cancel

Click to wake up your Go



Next

7. 点击**下一步**。

Cancel

Connected to your Go



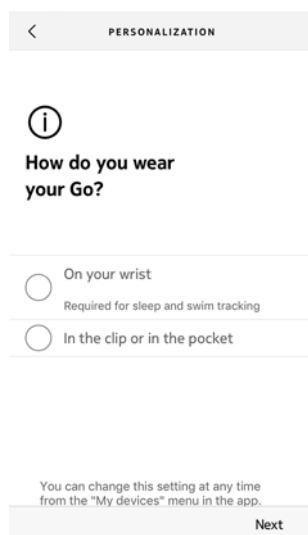
Install

8. 输入您的电子邮件地址、密码，然后确认您的密码。点击**下一步**。

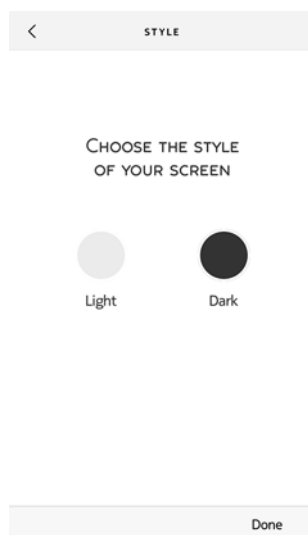
9. 输入您的姓名和出生日期。点击**下一步**。

10. 选择您的性别，并输入您当前的身高和体重。点击**创建**。

11. 选择适当的选项并点击**确定**。



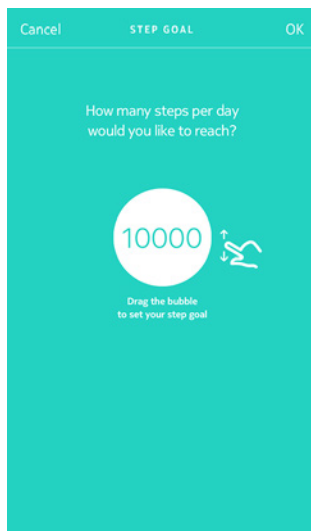
12. 选择屏幕风格。



13. 点击**OK**。

14. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。

目标范围在 3000 步至 15000 步之间。

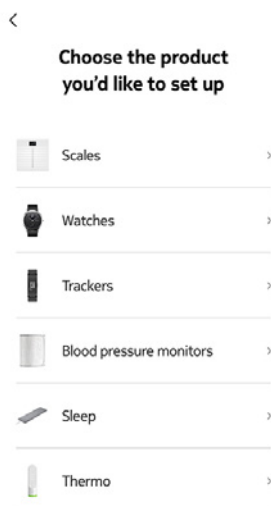


15. 点击**确定**。

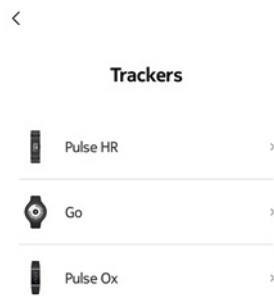
我已经有 Withings 帐户

如果您已经有 Withings 帐户，则可以开始安装过程。为此，请执行以下步骤：

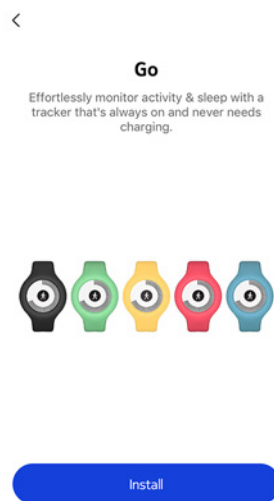
1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 点击**我的设备**。
3. 点击 **+**。
4. 点击 **Trackers**。



5. 点击 **Withings Go**。



6. 点击**立即安装**。



7. 按 **Withings Go** 屏幕中央。

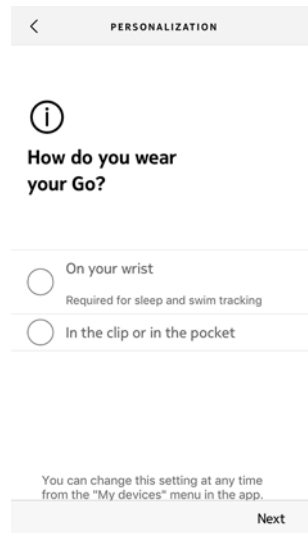


8. 点击下一步。

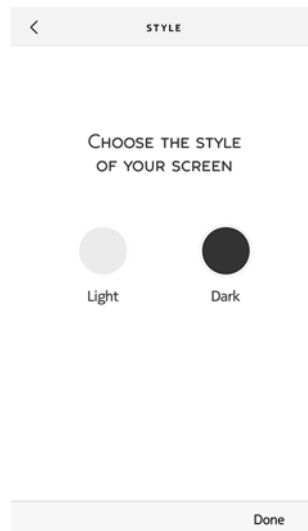


9. 选择将要使用此 Withings Go 的人。

10. 选择适当的选项并点击**确定**。

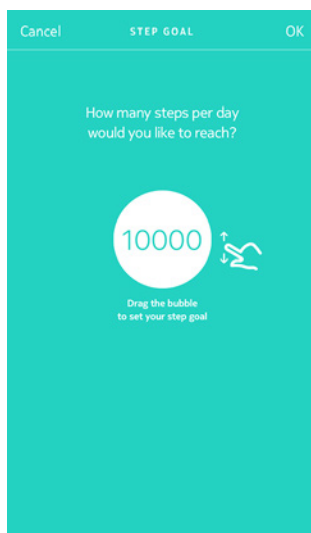


11. 选择屏幕风格。



12. 点击关闭。

13. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。
目标范围在 3000 步至 15000 步之间。

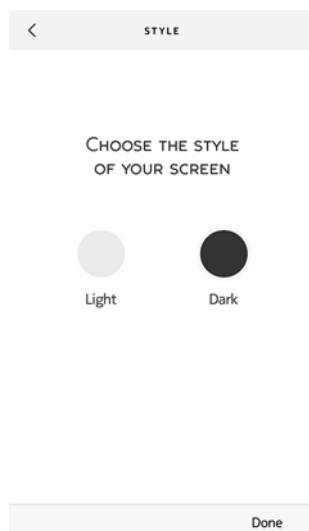


14. 点击**确定**。

更改 Withings Go 的风格

您可随时更改 Withings Go 的风格。为此，请执行以下步骤：

1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 点击**我的设备**。
3. 点击 **Withings Go**。
4. 点击**更改屏幕风格**。
确保 Withings Go 离您的移动设备足够近。
5. 选择屏幕风格。

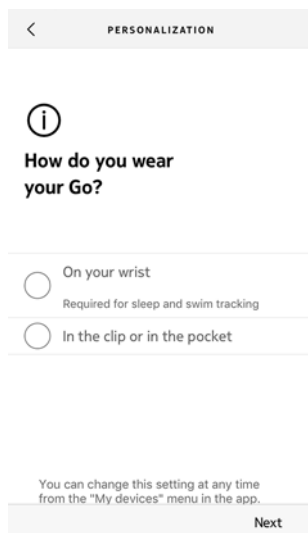


6. 点击**确定**。

在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式

需要在应用中明确指定 Withings Go 的佩戴方式。这是因为，只有当应用知道您的 Withings Go 佩戴在手腕上时，才会启用睡眠和游泳检测。要进行更新，请执行以下步骤：

1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 点击**我的设备**。
3. 点击 **Withings Go**。
4. 点击**更改您佩戴 Go 的方式**。
确保 Withings Go 离您的移动设备足够近。
5. 选择适当的选项并点击**确定**。



跟踪活动

概述

您可以通过 Withings Go 跟踪下列活动：步数、跑步和游泳。无论您在步行、跑步还是游泳，无需执行任何操作即可开始跟踪。只需佩戴 Withings Go 即可。



- (1) 直观显示步数：每个条形对应 30 分钟时间
- (2) 当天行走的步数
- (3) 每日步数目标的完成百分比
- (4) 当天行走的里程估算值
- (5) 当天消耗的卡路里（主动消耗的卡路里和卡路里总量）估算值

借助集成的加速度计，Withings Go 能够自动统计步数并识别跑步。手表根据您的步数和个人数据（年龄、身高和体重）制定算法，计算跑步活动、里程和卡路里。

查看进度

Withings Go 会持续显示您的活动水平。屏幕外圈的分度值会根据每日步数目标显示您的进度。



实现目标之后，屏幕中央会出现一颗星星并重置外圈分度值。这时，如果您愿意，可以试着实现另一轮目标！



如果您同一天多次实现目标，星星周围会出现额外的分度值。挑战自己，尽量多次实现目标！

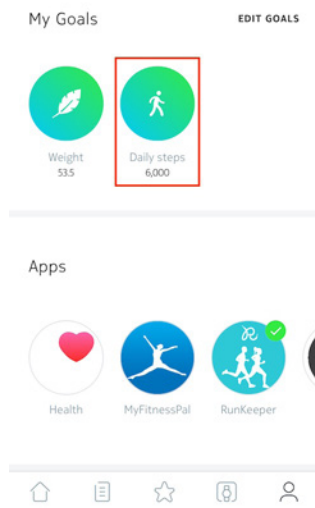


您可在 Withings Health Mate 应用中直接了解活动详情并查看完整的历史记录。为此，请点击时间线上的活动小部件。

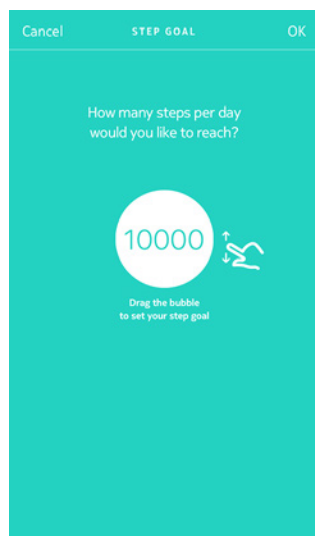
更改活动目标

您可使用该功能设置自定义每日步数目标。要更改每日步数目标，请执行以下步骤：

1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 转到**时间线**。
3. 点击**目标**。



5. 点击每日步数目标，然后上下滑动，选择您的理想目标。



6. 点击**确定**。
7. 打开 Withings Health Mate 应用，手指从上至下滑动刷新时间线，同步 Withings Go

跟踪游泳运动

您可以通过 Withings Go 跟踪游泳运动。只需在游泳时在手腕上佩戴 Withings Go 即可。设备会自动检测出您正在游泳并开始跟踪游泳运动，无需您进行任何操作。

请务必先在应用中明确指定会在手腕上佩戴 Withings Go，否则游泳检测会被禁用。要了解详细信息，请参见[第16 页“在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式”](#)页“[在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式](#)”。

游泳结束后，Withings Health Mate 应用可让您立即了解游泳时长以及消耗的卡路里数。游泳运动结束后，务必从腕带上取下 Withings Go，让腕带彻底晾干。

跟踪睡眠

概述

您可以用 Withings Go 跟踪睡眠，无需进行任何操作。只需在睡觉时佩戴 Withings Go 即可自动跟踪睡眠。

请务必先在应用中明确指定会在手腕上佩戴 Withings Go，否则睡眠检测会被禁用。要了解详细信息，请参见[第16 页“在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式”](#)页[“在应用中更改 Withings Go 的佩戴方式”](#)。

如果您不想跟踪睡眠，只需在睡觉时取下 Withings Go 即可。

读取睡眠数据

您可在 Withings Health Mate 应用的[时间线](#)中读取 Withings Go 收集的睡眠数据。



Withings Health Mate 应用会保存您的完整历史记录，让您能够轻松跟踪睡眠数据随时间的变化情况。

查看时间

按屏幕中央，即可在 Withings Go 上轻松查看时间。
时间屏幕会显示几秒，然后变回活动屏幕。



12:00



10:10



3:30

内侧较短的指针对应小时，外侧较长的指针对应分钟。

提高积极性

与朋友展开竞争

概述

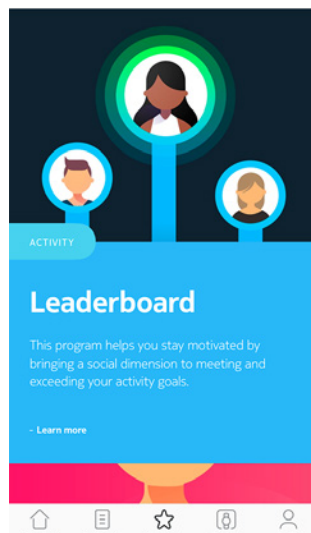
Withings Go 和 Withings Health Mate 应用还具有社交功能，可帮助您保持动力满满。您可将朋友和家人添加至自己的排行榜，与他们争夺每周步数冠军。他们是否拥有 Withings 产品无关紧要：由于应用内跟踪功能可作为活动跟踪器，因此只要他们的智能手机上安装了 Withings Health Mate 应用，您即可添加他们。

此功能仅供帐户主用户使用。

将他人添加至我的排行榜

您可以邀请他人加入您的排行榜。为此，请执行以下步骤：

1. 在 Withings Health Mate 应用中，转到**排行榜**。
2. 点击 **Leaderboard**



3. 点击 **Join**。
4. 点击 **Invite**。
5. 选择邀请发送方式。
有多个选项可供选择，例如：消息、邮件或社交媒体网站。

与排行榜中的人互动

在排行榜中添加朋友之后，您就可以点击他们的姓名，然后选择下列三种操作之一与他们互动：

- **喝彩**以示鼓励，
- **奚落**以示炫耀，
- **发消息**以与他们聊天。

在活动跟踪中添加社交功能是保持动力并突破极限的绝佳方法。

自我竞争

徽章

Withings Health Mate 应用提供徽章制度，您可在获得特定成绩后解锁虚拟奖励。徽章共有两种：

- 每当您达到某天的特定步数时的每日步数徽章，
- 每当您达到总里程时的累计里程徽章。

徽章是让您保持动力并获得奖励的趣味方式。

数据分析

使用 Withings Go 几天之后，Withings Health Mate 应用会为您提供数据分析。此功能可分析您的活动情况，让您了解自己是否比平时活动量更大。只要您的活动量比平时少，数据分析功能就会鼓励您继续活动以实现健康目标。

数据分析功能无法禁用。

同步数据

通过后台同步，只要始终启用蓝牙，就无需担心数据同步问题。当满足下列条件时，后台同步会自动触发：

- 自上次同步起，您已经行走超过 1000 步。
- 您已经完成了每日步数目标。
- 自上次同步起已经过去了超过 6 个小时。

您也可以手动同步数据。要同步数据，只需打开 Withings Health Mate 应用。打开后，Withings Go 将自动与应用同步数据。确保 Withings Go 与移动设备的距离足够近，且设备的蓝牙功能已启用，否则您将无法同步数据。

您或许要用手指从上至下滑动刷新时间线来触发同步。

注意：Withings Go 的存储容量有限。因此，我们建议您定期同步数据。一周左右同步一次数据，避免同步过程耗时过久。

取消关联 Withings Go

通过取消关联 Withings Go，您可以将其从您的帐户中删除。
手表不再与您的帐户关联之后，即可关联另一个帐户或您帐户中的另一位用户的个人资料。

取消关联 Withings Go 不会从 Withings Health Mate 应用中删除任何数据。

要取消关联 Withings Go，请执行以下步骤：

1. 打开 Withings Health Mate 应用。
2. 转到**我的设备**。
3. 点击 **Withings Go**。
4. 点击**取消关联本产品**。
5. 点击**从我的帐户中删除**。
6. 长按 Withings Go 屏幕中央 25 秒，直至显示以下屏幕。



7. 按 Withings Go 屏幕中央 5 次，直至显示以下屏幕序列。



清洁和维护

清洁 Withings Go

无论您是长期佩戴腕带还是仅在睡眠时佩戴，我们都建议您定期清洗腕带。为此，请执行以下步骤：

1. 从腕带上取下 Withings Go。
2. 用水冲洗腕带，涂上低致敏性肥皂进行清洗。
3. 用清水冲洗腕带。
4. 用软布擦干腕带。
5. 再次佩戴之前，让腕带彻底晾干。

若不定期清洗腕带，可能会导致皮肤刺激。

如果您需要清洗 Withings Go，请用蘸水的无绒布清洁表壳。

更换电池

Withings Go 使用一块标准 CR2032 电池，续航时间长达 8 个月。

如需更换电池，请执行以下步骤：

1. 将手表翻过来，使后盖朝上。
2. 将 Withings Go 附带的工具放在后盖沟槽内并逆时针转动，使后盖顶部的标记与点对齐。
或者，您也可以使用硬币完成上述步骤。使用硬币时请保持谨慎，以免损坏沟槽。
3. 更换电池。
确保 O 型垫圈仍然在适当的位置，它能确保 Withings Go 的防水性能。



4. 将后盖重新装就位。
5. 用工具顺时针转动后盖，将其锁定。

更新固件版本

我们定期提供新固件版本，以便您享用产品最新增加的功能。
有新固件版本时，Withings Health Mate 应用通常会提示您通过**时间线**进行安装。

更新固件版本前务必同步 Withings Go，否则会导致数据丢失。

不过，您可以随时检查是否有更新并强制安装。为此，请执行以下步骤：

1. 在 Withings Health Mate 应用中，转到**我的设备**。
2. 点击 **Withings Go**。
3. 点击**检查更新**。
4. 将 Withings Go 放在离您的移动设备足够近的位置。
如果您的 Withings Go 不是最新版本，Withings Health Mate 应用会提示您安装新固件版本。
5. 点击**升级**。
6. 升级完毕后，点击**关闭**。

注意：您可以在**我的设备 > Withings Go** 中查看 Withings Go 使用的固件版本。

规格

Withings Go

- 直径：34.5 毫米
- 厚度：9.4 毫米
- 重量：9 克
- 防水深度高达 50 米

显示屏

- E Ink 显示屏
- 26 毫米显示区域
- 88 个图段

腕带

- 五种不同颜色：黄色、红色、蓝色、绿色和黑色
- 橡胶 (TPU) 和金属制成
- 适合周长不超过 195 毫米的手腕

指标和特性

- 步数 (里程和卡路里)
- 跑步 (里程、速度和卡路里)
- 游泳 (卡路里)
- 睡眠

电池

- 电池续航时间长达 8 个月
- CR2032 纽扣电池

传感器

- 昼夜运动传感器
- 高精度 MEMS 3 轴加速度计
- 低功耗

连接

- 蓝牙/低功耗蓝牙 (支持 Bluetooth Smart)

兼容的设备

- iPhone 4s 和更新型号
- iPod Touch 第五代和更新型号
- iPad 第二代和更新型号
- 兼容低功耗蓝牙 (BLE) 的 Android 设备

兼容的操作系统

- iOS 7.0 和更高版本
- Android 4.3 和更高版本

文档版本概述

发布日期		修订
2016 年 3 月	v1.0	第一版

本手册中的截图作说明之用。您的实际屏幕可能与本手册中的截图不同。

Withings — (1) 年有限保修 – Withings Go

对 Withings 品牌硬件产品 (“Withings Go”) 在根据 Withings Inc. (位于 16192 Coastal Highway, Lewes, DE 19958, 简称“Withings”) 发布的指引正常使用时出现的材料和工艺缺陷, Withings 自最终购买者最初零售购买之日起提供为期一 (1) 年的保修 (“保修期”)。Withings 发布的指引包括但不限于技术规格、安全说明或快速入门指南中所含的信息。Withings 不保证 Withings Go 的工作不会中断或出错。对因未遵循 Withings Go 的相关使用说明而造成的损失, Withings 概不负责。

保修不适用于:

- 正常的磨损和损坏, 例如: 腕带变色和/或腕带材料老化、表镜磨损或表壳镀层剥落。
- 由非正常使用、滥用、疏忽、不够谨慎造成的任何设备及其零件损坏, 或者意外损坏 (如凹痕)。
- 任何类型的间接损失。

监管声明

FCC ID, XNAWAM02

本设备符合 FCC 规则的第 15 部分，也符合加拿大工业部许可豁免 RSS 标准。

操作应符合以下两个条件：

- (1) 本设备不会造成有害的干扰，且
- (2) 本设备必须接受任何干扰，包括可能导致意外操作的干扰。

未经 Withings 明确批准，对本设备进行更改或改动，会使操作本设备的 FCC 认证失效。

射频辐射暴露信息：

设备的辐射输出功率远低于 FCC 射频辐射暴露限值。但是，使用设备时，应在正常工作过程中尽可能减少与人员接触。

本设备符合 R&TTE 指令。欧盟符合性声明的副本可在线查看：www.withings.com/fr/en/compliance