

MIO SLICE™

GUIDA COMPLETA DELL'UTENTE



INDICE

3 BENVENUTO

- 3 Contenuto della confezione
- 3 Informazioni importanti sulla sicurezza
- 4 Mio SLICE

4 PAI (PERSONAL ACTIVITY INTELLIGENCE)

4 COME INIZIARE

- 5 Ricarica
- 5 Stato della batteria
- 6 Configurazione
- 6 Associare Mio SLICE allo smartphone
- 7 Problemi di associazione di Mio SLICE al telefono
- 7 Aggiornare Mio SLICE

7 USARE MIO SLICE

- 7 Indossare Mio SLICE
- 8 Esplorare Mio SLICE
- 8 Timeout dello schermo
- 8 Modalità giornaliera
- 8 Campionamento automatico della frequenza cardiaca
- 9 Modalità allenamento
- 9 Problemi nella rilevazione della frequenza cardiaca
- 10 Monitoraggio del sonno

10 ARCHIVIAZIONE E TRASFERIMENTO DEI DATI

- 10 Sincronizzazione dei dati dell'attività
- 10 Trasmettere la frequenza cardiaca ad altre app e dispositivi

10 IMPOSTAZIONI DEL DISPOSITIVO

11 AGGIORNAMENTI DEL FIRMWARE

12 REIMPOSTARE MIO SLICE E ASSOCIARLO A UN NUOVO TELEFONO

12 MANUTENZIONE DI MIO SLICE

- 12 Batteria
- 13 Pulizia di Mio SLICE
- 13 Usare Mio SLICE in acqua
- 13 Manutenzione di Mio SLICE

14 SPECIFICHE MIO SLICE

14 CERTIFICAZIONE

- 14 WEEE



Configurare il
dispositivo con
Mio PAI 2.0 per SLICE



Domande sul tuo Mio SLICE?

Siamo qui per aiutare! Il nostro obbiettivo è quello di soddisfare pienamente i nostri utenti: ecco perché i feedback sono fondamentali.

In caso di opinioni, domande o dubbi da condividere, contattare il nostro esperto team di assistenza al numero.



1.877.770.1116



support@mioglobal.com



mioglobal.com/support



BENVENUTO

Congratulazioni per aver acquistato Mio SLICE™, il bracciale per il monitoraggio dell'attività 24 ore su 24 che misura il PAI

(Personal Activity Intelligence)™, l'attività giornaliera e la qualità del sonno. Mio SLICE sfrutta la tecnologia Bluetooth® Smart (BLE) per trasmettere allo smartphone i tuoi dati in modalità wireless.

Registra SLICE online alla pagina mioglobal.com/register per usufruire del servizio di garanzia completo.

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

MIO SLICE



Caricatore USB



INFORMAZIONI IMPORTANTI SULLA SICUREZZA

Consulta il medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizi.

Sebbene Mio Slice fornisca misurazioni della frequenza cardiaca molto precise, non è un dispositivo medico. SLICE e il caricatore USB contengono magneti potenti. Se usi pacemaker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati, consulta il tuo medico prima di utilizzare uno Slice. Per **informazioni importanti sulla manutenzione e la sicurezza della batteria, consulta la sezione** Manutenzione della batteria.

MIO SLICE



PAI (PERSONAL ACTIVITY INTELLIGENCE)

Il PAI è un nuovo sistema rivoluzionario che trasforma i dati della tua frequenza cardiaca in un unico punteggio personalizzato, mostrandoti quanta attività fare per restare in salute. L'obiettivo generale è lo stesso, ovvero restare in salute mantenendo questo punteggio sopra il 100 per un periodo continuativo di 7 giorni, ma le attività per raggiungere questo obiettivo variano da persona a persona.

I punti PAI sono calcolati sulla base dei dati della frequenza cardiaca e del profilo personale. Per guadagnare altri punti PAI, aumenta l'intensità dell'attività che hai scelto per incrementare la frequenza cardiaca.

Puoi consultare il Punteggio PAI e i Punti PAI guadagnati oggi in qualsiasi momento su Mio SLICE e nell'app Mio PAI.

Scopri di più sulla tecnologia PAI andando su mioglobal.com/PAI.

COME INIZIARE



Prima di iniziare a usare Mio SLICE, effettua una ricarica completa. Per attivarlo e configurarlo, scarica l'app Mio PAI su uno smartphone compatibile.

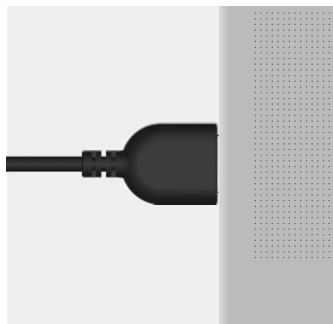
Puoi scaricare l'app Mio PAI dall'App Store di Apple e da Google Play.

Puoi trovare un elenco degli smartphone compatibili alla pagina mioglobal.com/compatibility

RICARICA

Se Mio SLICE è collegato, il livello della batteria viene mostrato nell'app Mio PAI. Riceverai una notifica sia da SLICE, sia dall'app PAI quando la batteria è scarica.

Importante: verifica che i due punti di contatto per l'alimentazione sul retro del dispositivo non siano bagnati. Se necessario, tamponali delicatamente con un panno asciutto.



1. Inserisci il caricatore USB nella porta USB del computer.



2. Allinea i due punti di contatto per l'alimentazione sul retro di SLICE con i pin di alimentazione sul caricatore USB. I magneti nel caricatore faciliteranno il bloccaggio dei due componenti in sede.



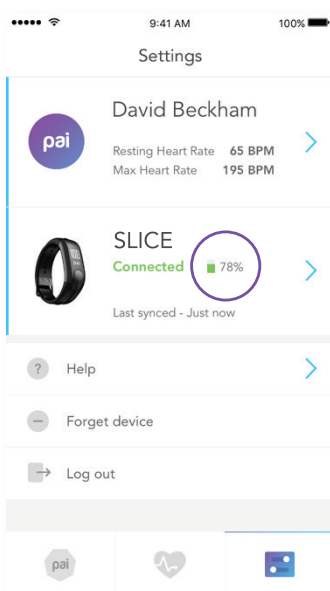
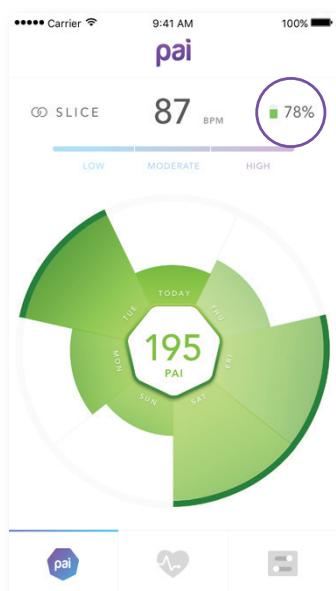
3. Sul display verrà visualizzata un'icona per indicare che la batteria è in carica. A seconda del livello della batteria di SLICE possono essere necessari alcuni minuti prima che l'icona di ricarica compaia.



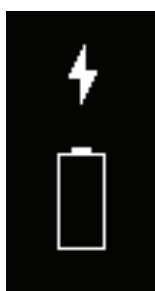
4. La ricarica completa richiede circa 2 ore, al termine delle quali sul display verrà visualizzata l'icona della batteria carica. Ogni ricarica completa consentirà circa 4-5 giorni di utilizzo normale.

STATO DELLA BATTERIA

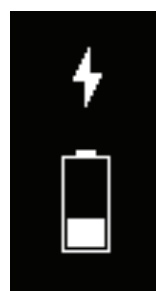
Puoi visualizzare il livello della batteria di Mio SLICE nell'app Mio PAI.



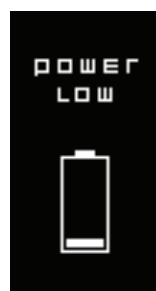
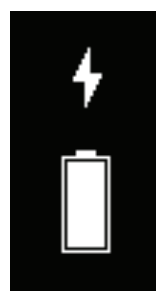
Per indicare lo stato della batteria, sul display di SLICE compariranno le seguenti schermate:



La batteria è in carica



La batteria è completamente carica



Batteria scarica (20% di carica)

Per informazioni importanti sulla manutenzione e la sicurezza della batteria, consulta la sezione **Manutenzione della batteria**.

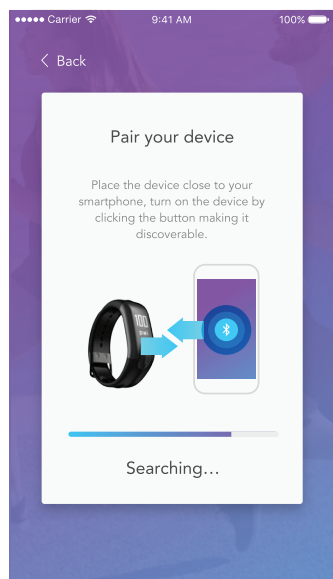
CONFIGURAZIONE

Apri l'app Mio PAI sul tuo smartphone e segui le istruzioni:

1. Crea un nuovo account oppure accedi se hai già un account Mio
2. Completa il tuo profilo utente
3. Ora l'app ti guiderà nel processo di associazione di Mio SLICE al tuo telefono

ASSOCIARE MIO SLICE ALLO SMARTPHONE

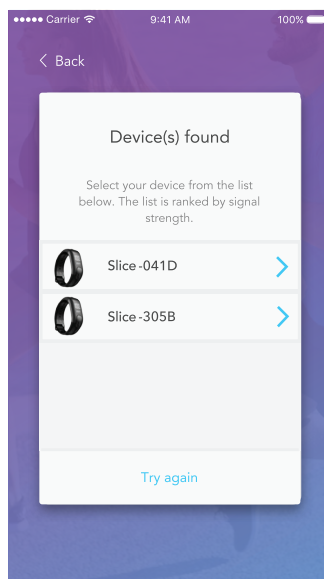
VERIFICA DEL CODICE



1. L'app inizierà a cercare dispositivi Bluetooth rilevabili. Tieni Mio SLICE il più vicino possibile al telefono.



2. Premi il pulsante di SLICE. Dopo che verrà visualizzato **SLICE** il logo, il dispositivo entrerà in modalità associazione per 60 secondi.



3. All'interno dell'app, seleziona lo SLICE che compare in elenco. Se appaiono più dispositivi, avvicina lo SLICE il più possibile al telefono. Aggiorna l'elenco e seleziona quello in cima alla lista.



4. Sul display di SLICE verrà visualizzato un codice a 6 cifre. Quando richiesto, inseriscilo nell'app.



5. Ora SLICE è associato al telefono e si ricollegherà automaticamente quando verrà rilevato. SLICE non può essere collegato a un altro telefono.

PROBLEMI DI ASSOCIAZIONE DI MIO SLICE AL TELEFONO

Prova i seguenti suggerimenti se hai problemi ad associare Mio SLICE allo smartphone:

- Verifica di essere collegato al dispositivo SLICE corretto. Prima di completare l'associazione, SLICE appare in elenco insieme a un codice a 4 cifre. Associa questo codice al numero di serie del dispositivo, che puoi trovare sul retro di SLICE. Per esempio, se il numero di serie è "60P00014DCI", SLICE comparirà nell'app come "SLICE-014D".
- Verifica che il tuo telefono sia compatibile con l'app Mio PAI visitando la pagina mioglobal.com/compatibility.
- Disattiva il Bluetooth del telefono. Dopo pochi secondi, attivalo di nuovo e riprova ad associare il dispositivo.
- Forza la chiusura dell'app PAI e riapri. Segui i suggerimenti dell'app per ritentare il processo di associazione.
- Forza la chiusura di tutte le app del telefono e riapri l'app PAI. Segui i suggerimenti dell'app per ritentare il processo di associazione.
- Ripristina le impostazioni predefinite di SLICE (consulta la sezione **Reimpostare Mio SLICE e associarlo a un nuovo telefono**).

Questo comporterà la *perdita di tutti i dati* archiviati su SLICE.

Per ottenere ulteriore assistenza, visita la pagina mioglobal.com/support

AGGIORNARE MIO SLICE

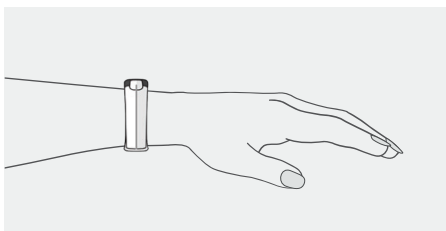
Dopo l'associazione, l'app aggiornerà SLICE qualora sia disponibile una versione del firmware più recente. Tieni l'app Mio PAI aperta e SLICE vicino al telefono. Lo schermo di SLICE rimarrà vuoto finché l'aggiornamento non verrà completato. Nel frattempo, non uscire dall'app PAI.

USARE MIO SLICE

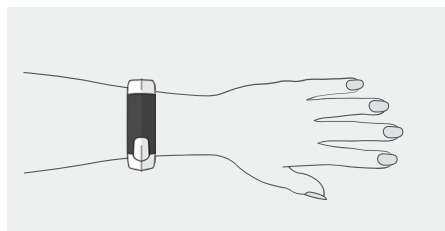
Mio SLICE monitora la tua attività 24 ore su 24. Visualizza i tuoi progressi giornalieri scorrendo le schermate sul display. Puoi consultare la cronologia e altri dettagli nell'app Mio PAI.

INDOSSARE MIO SLICE

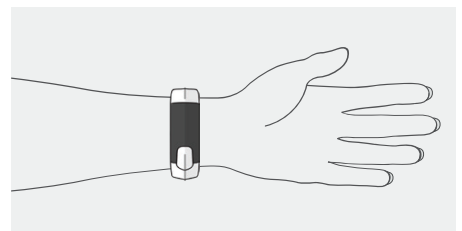
Per monitorare accuratamente la frequenza cardiaca, indossa Mio SLICE come mostrato di seguito:



1. Allaccia SLICE comodamente sul polso, a circa 1-2 dita di distanza dall'osso. Il sensore ottico deve stare a contatto con la pelle.



2. Se hai un polso più piccolo, indossa SLICE più in alto, sull'avambraccio.



3. I ciclisti o le persone con polso concavo devono indossare SLICE più in alto e sul lato inferiore dell'avambraccio, perché la flessione del polso può condizionare la lettura della frequenza cardiaca.

ESPLORARE MIO SLICE

Mio SLICE ha un pulsante, che può essere premuto in due modi:

Breve

- Passa alla schermata successiva
- Rimuove una notifica dallo schermo

Lungo

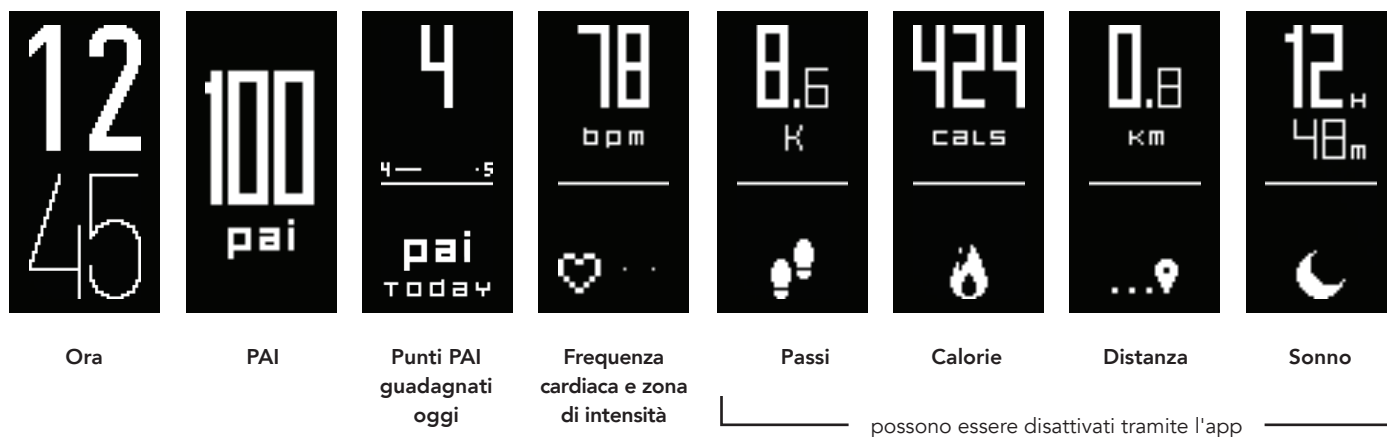
- Attiva la Modalità allenamento
- Disattiva la Modalità allenamento

TIMEOUT DELLO SCHERMO

Lo schermo di Mio SLICE si spegne automaticamente per risparmiare batteria. Per riattivarlo, premi il pulsante. Puoi personalizzare la durata del timeout dello schermo andando sulle **Impostazioni del dispositivo**.

MODALITÀ GIORNALIERA

In modalità giornaliera, Mio SLICE misura automaticamente frequenza cardiaca, PAI, calorie, passi, distanza e qualità del sonno. Questi valori vengono resettati a 0 a mezzanotte di ogni giorno, a eccezione del punteggio PAI, basato sull'attività svolta negli ultimi 7 giorni.



CAMPIONAMENTO AUTOMATICO DELLA FREQUENZA CARDIACA

Mio SLICE monitora il tuo livello di attività 24 ore su 24 per regolare automaticamente la frequenza di campionamento del battito cardiaco. Quando questo si innalza, SLICE aumenta la frequenza di campionamento per registrare accuratamente tutte le tue attività.

SLICE presenta quattro frequenze di campionamento del battito cardiaco:

- A riposo: SLICE registra la frequenza cardiaca ogni cinque minuti.
- Bassa intensità: SLICE registra la frequenza cardiaca ogni minuto.
- Da moderata ad alta intensità: SLICE registra la frequenza cardiaca ogni secondo, senza interruzioni
- Sonno: SLICE analizza il tuo sonno, registra la frequenza cardiaca ogni cinque minuti e misura quella a riposo. Tieni presente che questo provocherà la *perdita di tutti i dati* archiviati su SLICE.

Inoltre, SLICE registrerà la frequenza cardiaca ogni volta che riattivi il display o apri l'app Mio PAI.

MODALITÀ ALLENAMENTO

Per registrare un'attività, attiva la Modalità allenamento di Mio SLICE tenendo premuto il pulsante per 2 secondi. Sul display comparirà il messaggio "GO!". Ora avvia il timer del cronografo. In Modalità allenamento, SLICE usa una frequenza di campionamento ad alta intensità, registrando il battito cardiaco ogni secondo.

Sul display di SLICE verranno visualizzate schermate specifiche per la sessione di attività corrente:



Per terminare e salvare la sessione di attività, tieni premuto il pulsante per 2 secondi. SLICE uscirà dalla Modalità allenamento e tornerà alla Modalità giornaliera.

I punti PAI guadagnati durante le attività registrate vengono aggiunti automaticamente al punteggio PAI e ai Punti PAI guadagnati oggi. Puoi rivedere i dettagli delle attività registrate nell'app Mio PAI.

PROBLEMI NELLA RILEVAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Prova i seguenti suggerimenti se hai problemi a rilevare la frequenza cardiaca:

- Prova a tenere il braccio fermo mentre Mio SLICE rileva la frequenza cardiaca
- Prova a stringere il cinturino
- Prova a indossare SLICE in un punto più alto, sull'avambraccio
- Prova a indossare SLICE sul lato inferiore dell'avambraccio
- Nelle giornate più fredde, attiva la Modalità allenamento prima di uscire all'aperto
- Esegui un esercizio di riscaldamento per alcuni minuti per aumentare la circolazione sanguigna prima di avviare la Modalità allenamento su SLICE
- Se hai ancora problemi, prova a indossare SLICE sull'altro braccio

Per ottenere ulteriore assistenza, visita la pagina mioglobal.com/support

MONITORAGGIO DEL SONNO

Mio SLICE è dotato di rilevatore automatico del sonno. Indossa SLICE mentre dormi per analizzare la qualità del tuo sonno. Al risveglio, SLICE ti fornirà un riepilogo sul tuo sonno e una suddivisione della sessione di riposo nella scheda Dettagli giornalieri dell'app Mio PAI.

ARCHIVIAZIONE E TRASFERIMENTO DEI DATI

Mio SLICE può archiviare dati relativi a un periodo continuativo di 7 giorni. La memoria viene cancellata ogni volta che SLICE si collega e si sincronizza con l'app Mio PAI. Se SLICE non viene sincronizzato per più di 7 giorni, sovrascrive i vecchi dati per registrare quelli nuovi.

SINCRONIZZAZIONE DEI DATI DELL'ATTIVITÀ

Mio SLICE misura e salva automaticamente i dati della tua attività. Apri l'app Mio PAI per visualizzare i progressi degli ultimi 7 giorni e per analizzare nel dettaglio ogni giorno.

Se abbinato all'app PAI, SLICE si sincronizza automaticamente ogni volta che apri l'applicazione. Inoltre, se l'app è attiva in background SLICE si sincronizzerà di volta in volta con il tuo telefono.

TRASMETTERE LA FREQUENZA CARDIACA AD ALTRE APP E DISPOSITIVI

Mio SLICE può trasmettere la tua frequenza cardiaca a qualsiasi app e dispositivo di fitness che supporti la tecnologia Bluetooth o ANT+. Per ottenere risultati migliori, attiva la Modalità allenamento su SLICE e verifica che il telefono sia vicino in modo da rimanere collegato.

IMPOSTAZIONI DEL DISPOSITIVO

Puoi configurare le impostazioni del dispositivo nell'app Mio PAI. Per accedere alle impostazioni, verifica che Mio SLICE sia collegato all'app.

NOTIFICHE DEL TELEFONO

Scegli se visualizzare le notifiche su SLICE quando hai una chiamata in arrivo o ricevi un SMS.

SCHERMATE DEL DISPOSITIVO

Scegli quali valori desideri visualizzare quando scorri tra le schermate in Modalità giornaliera.

LUMINOSITÀ DELLO SCHERMO

Imposta il livello di luminosità dello schermo di SLICE su Basso, Medio (consigliato) o Alto.

ATTIVAZIONE AUTOMATICA DEL DISPLAY

Questa impostazione permette a SLICE di attivare automaticamente lo schermo quando sollevi il braccio per leggerne i dati.

TIMEOUT DELLO SCHERMO

Scegli per quanto tempo lo schermo di SLICE rimane attivo dopo l'ultima interazione con il dispositivo.

FORMATO 24 ORE

Passa al formato 12 ore o a quello 24 ore.

ORIENTAMENTO DEL DISPOSITIVO

Specifica se indossi SLICE sul polso sinistro o sul polso destro. Questa impostazione ottimizza il riconoscimento da parte di SLICE dei movimenti del braccio e abilita funzionalità come l'Attivazione automatica del display.

VIBRAZIONE

Quando gli avvisi con vibrazione sono attivati, SLICE vibrerà nei seguenti casi:

- Notifiche del telefono
- Raggiungimento di 100 PAI
- Attivazione della Modalità allenamento
- Disattivazione della Modalità allenamento
- Associazione avvenuta correttamente
- Associazione non riuscita

Gli avvisi con vibrazione per le notifiche del telefono non possono essere disattivati.

ANT+ IN MODALITÀ ALLENAMENTO

Attiva l'ANT+ per trasmettere la frequenza cardiaca a un altro dispositivo ANT+ mentre SLICE è in Modalità allenamento. Se non usi SLICE con un altro dispositivo ANT+, ti consigliamo di disattivare questa funzione per una maggiore privacy e per il ridurre il consumo della batteria.

AGGIORNAMENTI DEL FIRMWARE

Gli aggiornamenti del firmware offrono nuove funzionalità e miglioramenti del dispositivo. Quando sarà disponibile un nuovo firmware per Mio SLICE, riceverai una notifica nell'app Mio PAI. L'opzione per aggiornarlo sarà visibile nella scheda Impostazioni dell'app PAI.

Prova i seguenti suggerimenti se hai problemi ad aggiornare Mio SLICE:

1. Ricarica completamente SLICE.
2. Tieni l'app PAI aperta e non uscire finché l'aggiornamento del firmware non verrà completato.
3. Tieni SLICE il più vicino possibile al telefono finché l'aggiornamento del firmware non verrà completato.
4. Verifica che il tuo telefono abbia una connessione Internet stabile.

REIMPOSTARE MIO SLICE E ASSOCIARLO A UN NUOVO TELEFONO

Per collegare Mio SLICE a un altro smartphone, è necessario ripristinare le impostazioni predefinite:

1. Apri l'app PAI sul vecchio telefono. Vai alla scheda Impostazioni e seleziona Elimina dispositivo.
2. Vai alle impostazioni del Bluetooth del telefono ed elimina SLICE dall'elenco dei dispositivi associati.
3. Ripristina le impostazioni predefinite di SLICE:
Nota: il ripristino delle impostazioni predefinite *eliminerà tutti i dati* di SLICE e sarà necessario riconfigurare le impostazioni.
 - a. Verifica che la batteria di SLICE sia almeno al 50%
 - b. Posiziona SLICE sul caricatore
 - c. Quando visualizzi la schermata di carica, tieni premuto il pulsante per 15 secondi. Continua a premerlo durante il conto alla rovescia di 5 secondi per il reset.
 - d. Al termine del processo di ripristino delle impostazioni predefinite, sullo schermo comparirà il logo **SLICE** di SLICE.
4. Ora SLICE è pronto per essere associato a un nuovo telefono. Consulta la sezione Come iniziare per attivare e impostare SLICE con un nuovo telefono.

MANUTENZIONE DI MIO SLICE

BATTERIA

Mio SLICE contiene una batteria ai polimeri di litio ricaricabile. Segui queste istruzioni e linee guida per preservare la durata della batteria.

In caso contrario, la durata della batteria potrebbe diminuire e SLICE potrebbe subire danni. Inoltre, potrebbero verificarsi casi di incendio, perdite di elettroliti, corrosioni e lesioni.

LINEE GUIDA PER LA MANUTENZIONE DELLA BATTERIA

- Ricarica la batteria almeno una volta ogni 6 mesi
- Non esporre SLICE a temperature elevate
- Usa SLICE con temperature comprese tra 5°C e 45°C.
- Riponi SLICE in un luogo con temperature comprese tra -5°C e 55°C
- Non smontare, forare o bruciare il dispositivo e il cinturino
- Se l'involucro del dispositivo si rompe esponendo la batteria, mantienila fuori dalla portata dei bambini.

Contatta l'ente di riciclaggio locale per smaltire correttamente il dispositivo e la batteria.

DURATA DELLA BATTERIA

La batteria di SLICE dura per circa 300-500 cicli di carica e non è sostituibile.

Se la durata della carica della batteria è notevolmente inferiore rispetto all'inizio, SLICE potrebbe aver raggiunto la fine del suo ciclo di vita. È necessario riciclare e smaltire il dispositivo nel modo corretto.

RICICLO E SMALTIMENTO

Contatta l'ente di riciclaggio locale per smaltire correttamente il dispositivo e la batteria. Non gettare SLICE e la batteria tra i rifiuti domestici o nel flusso dei rifiuti urbani.

PULIZIA DI MIO SLICE

- Lava Mio SLICE regolarmente con acqua e sapone neutro. Dato che SLICE è progettato per essere indossato giorno e notte, è preferibile pulirlo per evitare irritazioni cutanee.
- Lascia asciugare completamente il braccio e SLICE prima di indossarlo di nuovo.
- Per non danneggiare SLICE, non graffiare il dispositivo.
- Non esporre SLICE ad agenti chimici aggressivi come benzina, detersivi, acetone, alcol o repellenti per insetti. Gli agenti chimici possono danneggiare la tenuta, l'involucro e le rifiniture.
- In caso di irritazione della pelle, indossa SLICE sull'altro braccio o evita di indossarlo finché l'irritazione non guarisce

USARE MIO SLICE IN ACQUA

- SLICE è resistente all'acqua fino a una profondità di 30 metri.
- **Importante:** SLICE è resistente all'acqua solo se il dispositivo è intatto.
- L'accuratezza del monitoraggio della frequenza cardiaca può risultare ridotta in acqua fredda oppure se esegui movimenti ampi con le braccia.
- Non indossare SLICE quando nuoti o ti tuffi.
- La modalità wireless non funziona sott'acqua.

MANUTENZIONE DI MIO SLICE

- **Importante:** Non cercare di smontare o di eseguire un intervento di manutenzione su Mio SLICE. Non è possibile rimuovere il sensore dal cinturino.
- Proteggi SLICE da urti, temperature eccessivamente elevate ed esposizioni prolungate alla luce solare diretta.

SPECIFICHE MIO SLICE

Massima frequenza cardiaca rilevabile: 220 BPM

Minima frequenza cardiaca rilevabile: 30 BPM

Temperature di funzionamento: da 5°C a 45°C (da 41°F a 113°F)

Cassa: PC

Retro: PC + AL

Pin di alimentazione sul retro: SUS 316

Materiale: cinturino in TPU, corpo e fibbia in alluminio anodizzato

Resistente all'acqua: 3 ATM (30 metri o 100 piedi)

Batteria: 60 mAh Li-Po

Magneti: Neodimio - Ferro - Boro (NdFeB)

Radiofrequenza/Protocollo: Bluetooth 2,4 GHz e ANT+

CERTIFICAZIONE

Numero di modello: 60p

WEEE



Questo prodotto è conforme alla Direttiva 1999/5/CE. La rispettiva Dichiarazione di conformità è disponibile all'indirizzo: mioglobal.com/support

Il simbolo del cestino con le ruote barrato indica che i prodotti Mio sono dispositivi elettronici che rientrano nell'ambito di applicazione della Direttiva 2002/96/CE del Parlamento europeo e del Consiglio sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE) e che le pile e gli accumulatori utilizzati nei prodotti rientrano nell'ambito di applicazione della Direttiva 2006/66/CE del Parlamento europeo e del Consiglio del 6 settembre 2006 relativa a pile e accumulatori e ai rifiuti di pile e accumulatori.

Questi prodotti e le batterie/accumulatori contenuti nei prodotti Mio devono pertanto essere smaltiti separatamente nei paesi dell'UE.