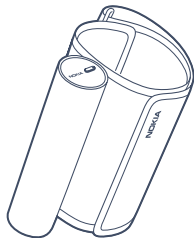


# Nokia BPM+



## QUICK INSTALLATION GUIDE

---

INSTRUKCJA SZYBKIEJ INSTALACJI | STRUČNÁ PŘÍRUČKA K INSTALACI | GYORS TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ | PRÍRUČKA NA RÝCHLU INŠTALÁCIU

EN | PL | CS | HU | SK

# THANK YOU FOR CHOOSING NOKIA BPM+

---

DZIĘKUJEMY ZA WYBÓR NOKIA BPM+ | DĚKUJEME, ŽE JSTE SI ZVOLILI VÝROBEK NOKIA BPM+  
KÖSZÖNJÜK, HOGY A NOKIA BPM+ KÉSZÜLÉKET VÁLASZTOTTA | ĎAKUJEME VÁM, ŽE STE SA ROZHODLI PRE PRODUKT NOKIA BPM+

This guide is available in additional languages at: [www.nokia.com/health/guides](http://www.nokia.com/health/guides)

# Overview

Przegląd | Přehled | Áttekintés | Prehľad

3

## **A** Button

PL Przycisk

CS Tlačítko

HU Gomb

SK Tlačidlo

## **B** Cuff

PL Mankiet

CS Manžeta

HU Mandzsetta

SK Manžeta

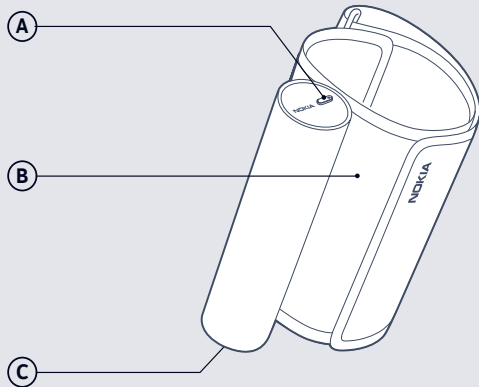
## **C** Battery cover

PL Pokrywa baterii

CS Kryt baterií

HU Elem fedele

SK Kryt batérií



# Quick start from your Smartphone

Szybkie uruchamianie ze smartfona | Rychlé uvedení do provozu z chytrého telefonu |

---

1

**Visit [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) from your smartphone or tablet, and follow the instructions to install the Health Mate™ app.**

**PL** Odwiedź witrynę [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) używając smartfona lub tabletu i postępuj zgodnie z instrukcjami, by zainstalować aplikację Health Mate™.

**CS** Na chytrém telefonu nebo tabletu otevřete stránky [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) a dle uvedených pokynů nainstalujte aplikaci Health Mate™.

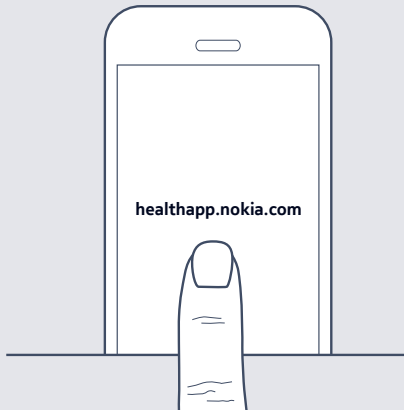
**HU** Okostelefonja vagy táblagépe segítségével lépjen a [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) oldalra, és kövesse az utasításokat a Health Mate™ alkalmazás telepítése érdekében.

**SK** Na smartfóne alebo tablete navštívte stránku [healthapp.nokia.com](https://healthapp.nokia.com) a podľa pokynov nainštalujte aplikáciu Health Mate™.

## 2

**In the app, follow the instructions to install Nokia BPM+.**

- PL** W aplikacji postępuj zgodnie z instrukcjami, by zainstalować Nokia BPM+.
- CS** V aplikaci postupujte dle pokynů pro instalaci aplikace pro výrobek Nokia BPM+.
- HU** Az alkalmazásban kövesse az utasításokat a Nokia BPM+ berendezés telepítéséhez.
- SK** V aplikácii postupujte podľa pokynov a nainštalujte Nokia BPM+.



# How to take a blood pressure measurement

Jak mierzyć ciśnienie krwi | Jak provést měření krevního tlaku | Hogyan végezze el a vérnyomásmérést

1

**Sit down in a comfortable position.**

**PL** Usiądź wygodnie.

**CS** Sedněte si do pohodlné polohy.

**HU** Üljön le kényelmes testhelyzetben.

**SK** Posad'te sa do pohodlnej polohy.



## 2

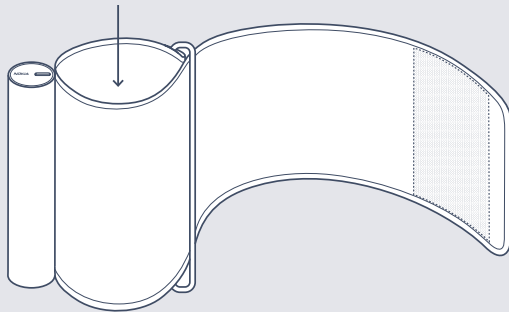
**Unroll cuff. Place your arm inside it.**

**PL** Rozwiń mankiet. Umieść w nim ramię.

**CS** Rozviňte manžetu. Vložte do ní svoji paži.

**HU** Tekerje le a mandzsettát. Helyezze bele a karját.

**SK** Odviňte manžetu. Vedľa nej si položte pažu.



# How to take a blood pressure measurement

Jak mierzyć ciśnienie krwi | Jak provést měření krevního tlaku | Hogyan végezze el a vérnyomásmérést

3

**Tighten the cuff around your arm. The metal tube should be positioned against your inner arm.**

- PL** Zaciśnij mankiet wokół ramienia. Metalowa rurka powinna być ułożona wzdłuż wewnętrznej części ramienia.
- CS** Utáhněte manžetu okolo své paže. Kovový váleček by měl být umístěn na vnitřní straně paže.
- HU** Szorítsa meg a mandzsettát a karja körül. A fém csőnek a karja belső oldalán kell elhelyezkednie.
- SK** Manžetu si oviňte tesne okolo paže. Kovová hadička by mala byť umiestnená na vnútornej časti paže.



4

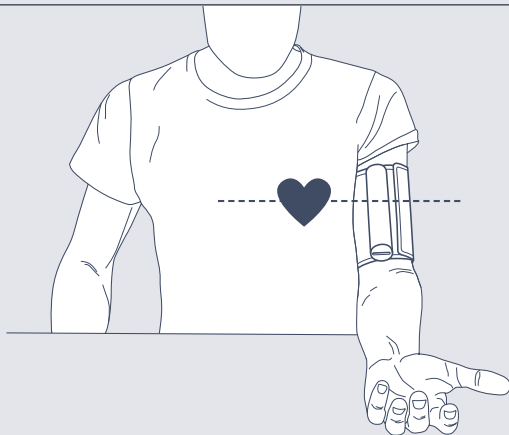
**Place your arm on a table and level with your heart.**

**PL** Ułóż ramię na stole, na poziomie serca.

**CS** Položte svoji paži na stůl v úrovni srdce.

**HU** Helyezze a karját egy asztalra, a szívével egy magasságban.

**SK** Pažu si položte na stôl a umiestnite ju na úroveň srdca.



# How to take a blood pressure measurement

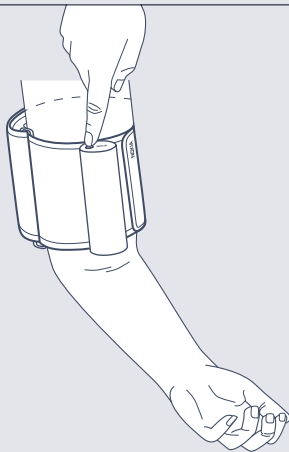
Jak mierzyć ciśnienie krwi | Jak provést měření krevního tlaku | Hogyan végezze el a vérnyomásmérést

---

5

**Turn on your blood pressure monitor.  
The app starts automatically.**

- PL** Włącz ciśnieniomierz. Aplikacja uruchomi się automatycznie.
- CS** Zapněte monitor krevního tlaku. Aplikace se automaticky spustí.
- HU** Kapcsolja be a vérnyomásmérőt. Az alkalmazás automatikusan elindul.
- SK** Zapnite tlakomer. Aplikácia sa automaticky spustí.



## 6

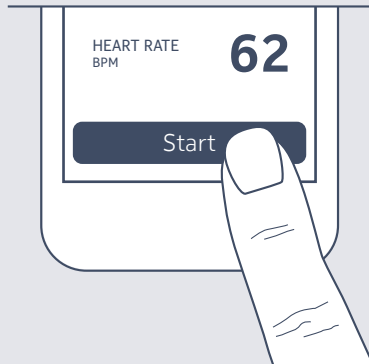
**From the app, press the start button launch the measurement.**

**PL** W aplikacji naciśnij przycisk, by rozpocząć pomiar.

**CS** V aplikaci stiskněte tlačítko pro spuštění měření.

**HU** Az alkalmazásból nyomja meg a gombot a mérés elindítása érdekében.

**SK** V aplikácii spustíte meranie stlačením príslušného tlačidla.



# How to change the batteries

Jak wymieniać baterie | Jak vyměnit baterie | Hogyan kell kicserélni az elemeket | Výmena batérií

12

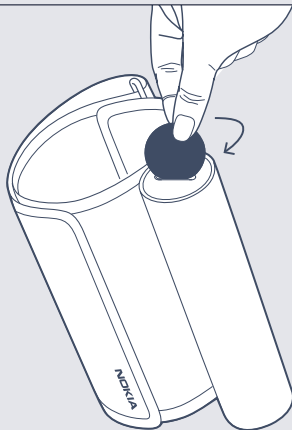
**Use a coin to remove the battery cover.**

**PL** Użyj monety, by zdjąć pokrywę baterii.

**CS** Pomocí mince odstraňte zadní kryt baterií.

**HU** Távolítsa el az elem fedelét egy pénzérme segítségével.

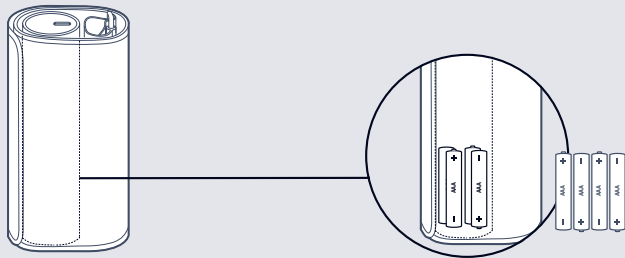
**SK** Pomocou mince odstráňte kryt batérie.



# Box Contents

Zawartość opakowania | Obsah krabice | A doboz tartalma | Obsah balenia

13



## Blood Pressure Monitor

PL Ciśnieniomierz

CS Monitor krevního tlaku

HU Vérnyomásmérő

SK Tlakomer

## AAA alkaline cells (already inserted, X4)

PL Baterie alkaliczne AAA (już umieszczone w urządzeniu, x 4)

CS Alkalické baterie typu AAA (již vložené, X4)

HU AAA alkáli elemek (már behelyezve, 4 db)

SK Alkalické batérie typu AAA (už vložené, 4 ks)

# Information to users in Canada

## Information pour les utilisateurs au Canada

### EN This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

- (1) This device may not cause harmful interference, and
- (2) This device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Nokia may void the FCC authorization to operate this equipment.

#### Radiofrequency radiation exposure information :

The radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

### FR Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
- (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

#### Déclaration d'exposition aux radiations

Le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

CE 0434



Frequency band :

2402 - 2480 MHz

Maximum output power :

4.45 dBm

Withings (Part of Nokia) hereby declares that the device Nokia BPM+ is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU.

The declaration of conformity can be found at: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).

**PL** Withings (część koncernu Nokia) niniejszym oświadcza, że urządzenie Nokia BPM+ spełnia zasadnicze wymogi i inne istotne wymogi dyrektywy 2014/53/WE. Deklarację zgodności można znaleźć pod adresem: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).

**CS** Společnost Withings (součást společnosti Nokia) tímto prohlašuje, že zařízení Nokia BPM+ je ve shodě s nezbytnými požadavky a dalšími příslušnými požadavky směrnice 2014/53/EU. Prohlášení o shodě naleznete na adrese: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).

**HU** A Withings (a Nokia részeként) kijelenti, hogy a Nokia BPM+ készülék megfelel a 2014/53/EU irányelv alapvető követelményeinek és egyéb vonatkozó előírásainak. A megfelelőségi nyilatkozat megtalálható a következő címen: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).

**SK** Withings (súčasť spoločnosti Nokia) týmto vyhlasuje, že prístroj Nokia BPM+ dosahuje súlad so základnými požiadavkami a inými relevantnými požiadavkami Smernice 2014/53/EÚ. Vyhlásenie o zhode nájdete na adrese: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance).



## **Need help?**

Potrzebujesz pomocy? | Potřebujete pomoci? | Segítségre van szüksége? | Potrebujete pomoc?

➔ [nokia.com/health/support/bpmplus](https://nokia.com/health/support/bpmplus)



Nokia BPM+ | Compact Wireless Blood Pressure Monitor | v1.0

© 2017 Nokia Technologies Ltd. All rights reserved.