novasmart

Smartband

BEDIENUNGS-
ANLEITUNG

runR II

Fitness Tracker

DE

INBETRIEBNAHME

Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Benutzung des Produkts sorgfältig durch. Sie enthält sowohl wichtige Informationen zu Ihrer Sicherheit als auch Bedienungs- und Pflegehinweise.
Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für zukünftige Referenzen gut auf. Bei einer Übergabe dieses Produkts an Dritte ist diese Bedienungsanleitung ebenfalls zu übergeben.

SICHERHEITSHINWEISE

- Dieses Produkt enthält elektronische Komponente, die bei unsachgemäßer Handhabung zu Verletzungen führen kann.
- Öffnen Sie weder das Gehäuse noch nehmen Sie dieses Produkt auseinander.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn das Display gesprungen oder beschädigt ist.
- Setzen Sie das Produkt weder sehr hohen noch sehr tiefen Temperaturen aus.
- Nutzen Sie das Produkt weder in einer Sauna noch in Dampfbädern.

- Setzen Sie das Produkt nicht über längere Zeit direktem Sonnenlicht aus.
- Werfen Sie das Produkt nicht ins Feuer. Die eingebaute Batterie könnte explodieren.
- Das Produkt besitzt eine eingebaute Batterie, die nicht durch den Kunden ausgetauscht werden kann.
- Überprüfen Sie keine Anrufbenachrichtigungen oder sonstige Daten auf dem Display des Produkts, wenn Sie fahren oder sich in Situationen befinden, wo Ablenkung zu Unfällen führen kann.
- Dieses Produkt ist kein Spielzeug und darf nicht von Kindern verwendet werden.
- Dieses Produkt ist kein medizinisches Gerät und nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung oder Vorbeugung irgendwelcher Krankheiten bestimmt.
- Die zurückgelegte Entfernung kann ungenau sein. Sie dient nur als Referenz und darf nicht als Navigationsreferenz verwendet werden.
- Festes Tragen des Produkts kann durch Reiben und Scheuern zu Hautreizungen führen. Nehmen Sie das Produkt regelmäßig ab, damit die darunterliegende Haut trocknen und wieder atmen kann.

- Tragen Sie das Produkt nicht zu fest. Das kann zu Behinderungen der Durchblutung führen, das potentielle Einflüsse auf das Pulssignal hat.
- Unter dem Produkt sollte ungefähr eine Fingerbreite Platz zum Handgelenkknochen sein – so, als würden Sie eine Uhr tragen.
- Dieses Produkt wurde als IP67 eingestuft, was besagt, dass es gegen kurzzeitiges Eintauchen in Wasser geschützt ist.

Konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Hausarzt, wenn Sie

- Krank sind, Herzleiden oder sonstige vorbestehende Krankheiten besitzen, auf die sich die Nutzung dieses Produkts auswirken könnte.
- Wenn Sie lichtsensibilisierende Medikamente einnehmen.
- An Epilepsie oder anderen Empfindlichkeiten auf blinkende Lichter leiden.
- Einen schwachen Kreislauf haben oder leicht zu blauen Flecken neigen.
- Bei Beginn oder Modifikation von Trainingsprogrammen.

! **ACHTUNG**

Das Gerät kann Hautreizungen verursachen.

Langanhaltender Kontakt kann bei einzelnen Benutzern die Ursache von Hautreizungen oder Allergien sein. Unterbrechen Sie bitte sofort bei jeglichen Anzeichen von Hautrötung, Schwellung, Juckreiz oder anderen Hautreizungen die Verwendung des Produkts. Eine Fortsetzung der Verwendung kann selbst nach Abklingen der Symptome zu neuen oder stärkeren Hautreizungen führen. Bitte konsultieren Sie bei Nichtabklingen der Symptome Ihren Hausarzt.

Hinweise zum Blutdruck

- Der Blutdruck kann aufgrund vieler verschiedener Faktoren in kurzen Abständen großen Schwankungen unterliegen. Meistens ist der Blutdruck im Sommer niedriger und im Winter höher. Er kann sich mit dem atmosphärischen Druck ändern und wird von vielen Faktoren wie beispielsweise körperliche Anstrengung, emotionale Verfassung, Stress, Essen, Diäten usw. beeinflusst.

WARNUNG

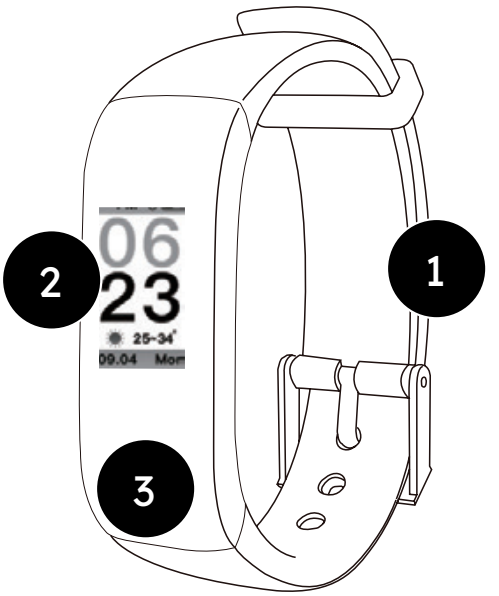
! Nur ein praktischer Arzt besitzt die Qualifikationen, Ihre Blutdruckmesswerte beurteilen zu können. Die Benutzung dieses Smartbands darf die ärztliche Untersuchung nicht ersetzen.

- Verschiedene Medikamente, Alkohol und Rauchen können einen großen Einfluss auf den Blutdruck ausüben. Rauchen Sie mindestens 30 Minuten vor der Messung Ihres Blutdrucks nicht, trinken Sie in dieser Zeit auch keine koffeinhaltigen Getränke und führen Sie keine körperlich anstrengenden Tätigkeiten durch.

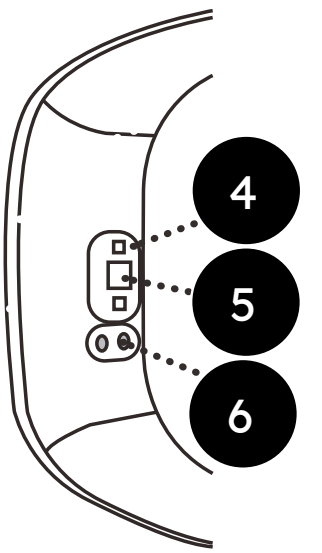
VORGESEHENE BENUTZUNG

Dieses Smartband ist dazu vorgesehen, gesundheitsbezogene Daten wie z. B. den Puls, Blutdruck, zurückgelegte Entfernungen (Gehen, Laufen), den Kalorienverbrauch, den Menstruationszyklus und die Schlafqualität zu sammeln. Die gemessenen Daten dürfen weder als medizinische oder ambulante noch als diätische Referenz herangezogen werden.

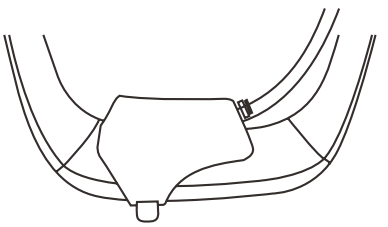
IHR PRODUKT

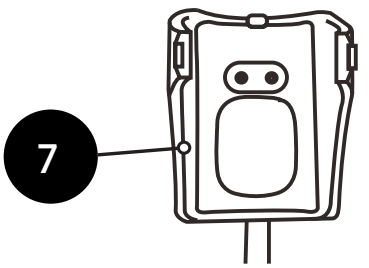


1. Armband
2. Bildschrim
3. Funktionstaste



4. Blutdrucksensor
5. Pulssensor
6. Ladeplatte





7. Ladeklammer
   mit USB-Kabel

AUFLADEN

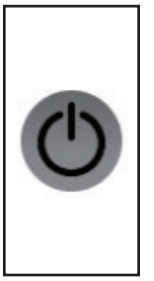
- Stecken Sie das Ladekabel in einen USB-Port Ihres Computers oder an ein Ladegerät mit 5 V Ladestrom. Ladebereich: von 200 mA bis 2 A.
- Verbinden Sie die Aufladeklammer mit der Aufladeplatte, die sich an der Innenseite des Produkts befindet. Achten Sie darauf, dass die Aufladestifte des Aufladekabels genau auf der Aufladeplatte liegen.
- Die durchschnittliche Ladezeit beträgt ungefähr 2 Stunden.

EIN- UND AUSSCHALTEN

Einschalten

- Halten Sie die Funktionstaste für 3 Sekunden gedrückt.
- Das Smartband vibriert und nach dem Einschaltvorgang wird der Hauptbildschirm mit Uhrzeit und Datum angezeigt.

Ausschalten



- Wechseln Sie ins Menü Ausschalten (s. Abbildung).
- Halten Sie die Funktionstaste für 3 Sekunden gedrückt.
- Das Smartband vibriert und schaltet sich anschließend aus.

APP „H BAND“

Um den vollständigen Leistungsumfang Ihres Smartbands nutzen zu können, laden und installieren Sie bitte die „H Band“-App aus dem App Store oder aus Google Play. Alternativ können Sie auch den folgenden abgedruckten QR-Code scannen.

App Store

Google Play

Mit der App „H Band“ stehen Ihnen weitere Funktionen zur Verfügung wie beispielsweise

- Synchronisation von Datum und Zeit mit Ihren Smartphone
- Ein Dashboard mit Überblick auf alle gemessenen Daten
- Kontinuierliche Puls- und Blutdruckmessung
- Pulsalarm
- Einstellung eigener Sport- und Schlafziele
- Streckentracker mit GPS-Kartenunterstützung
- Überblick über Schlafmuster
- Benachrichtigungen für eingehende Anrufe, Textnachrichten, Facebook, Twitter, WhatsApp, WeChat, usw.
- Alarmeinstellungen
- Ortgebundene Einstellungen

KOPPELN

- Schalten Sie das Smartband ein.
- Aktivieren Sie das Bluetooth Ihres Smartphones.
- Öffnen Sie die App „H Band“.

- Gehen Sie zu „Einstellungen“, dann zu „Mein Gerät“ und wählen Sie das Smartband aus der Liste aus, um es zu verbinden.
- Wenn das Smartband mit dem Smartphone verbunden wurde, erscheint das Bluetooth-Symbol auf dem Uhrzeit- und Datumsbildschirm.

TIPP

Sie können die „H Band“-App verwenden, indem Sie ein neues Benutzerkonto anlegen oder ein Gastkonto verwenden. Nachdem Sie die „H Band“-App installiert haben, müssen Sie Benutzerinformationen wie z. B. Größe, Gewicht, Teint, Alter und Geschlecht angeben. Nachdem das Smartband und das Smartphone verbunden wurden, beginnt die App automatisch mit der Datensynchronisation.

AUFWECKBILDSCHIRM

Um die Batterie zu schonen, schaltet sich das Display bei Nichtbenutzung ab. Es geht automatisch wieder an, wenn Sie Ihr Handgelenk zu sich hin drehen. Um diese Aufweckfunktion auszuschalten oder um eine bestimmte Zeit einzustellen, nach der das Display abgeschaltet wird – z. B. um zu verhindern, dass sich das Display nachts anschaltet – öffnen Sie die „H Band“-App und gehen zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ und wählen „Wakeup-Geste“.

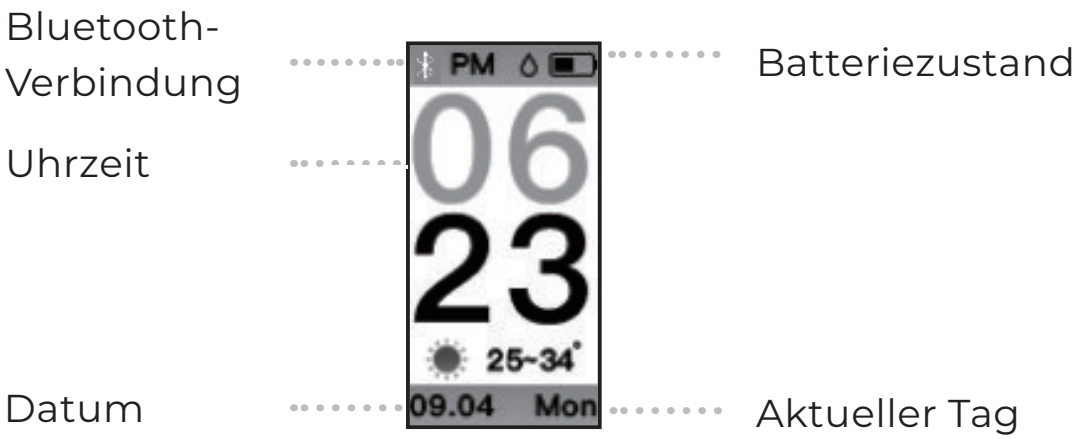
TIPP

i Sie können die Uhrzeit nach wie vor durch einmaliges Antippen der Funktionstaste ablesen.

BEWEGUNG DURCH DIE MENÜS

Der Standard- bzw. Startbildschirm ist der Uhrzeit- und Datumsbildschirm. Drücken Sie die Funktionstaste, um sich durch die Menüs zu bewegen.

1. **Uhrzeit- und Datumsbildschirm**
   Sobald das Smartband mit dem Smartphone verbunden ist, werden Datum und Uhrzeit automatisch synchronisiert. Wenn die Synchronisation fehlschlägt, dann öffnen Sie die App „H Band“, wechseln Sie dann zur „Startseite“ und wischen Sie abschließend den Bildschirm nach unten.



2. **Sport-Modus**
   Wenn Sie im Sportmenü sind, drücken und halten Sie die Funktionstaste für 3 Skunden, um in den Sport-Modus zu wechseln.

Tippen Sie während Ihrer Übungen auf die Funktionstaste, um Folgendes zu tun

Trainingseinheit unterbrechen

Trainingseinheit fortsetzen

Trainingseinheit beenden

Um Ihre Auswahl zu bestätigen, drücken und halten Sie die Funktionstaste für 3 Sekunden.

HINWEIS

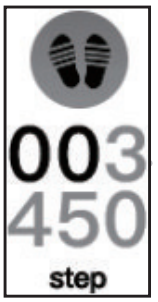
Die Pulsdaten, die im Sport-Modus aufgenommen werden, werden nicht mit der „H Band“-App synchronisiert.

3. Pedometer-Modus

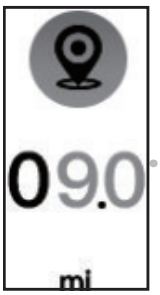
Das Pedometer zeigt die an einem Tag gemachten Schritte an. Schritte werden nur dann gezählt, wenn Sie während des Laufens bzw. Ihrer Übungen Ihre Arme schwingen.

4. Entfernungszähler-Modus

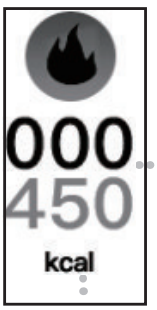
Standardmäßig wird die zurückgelegte Entfernung in Kilometer angezeigt. Um die Einheit auf die imperiale Einheit „Foot“ zu ändern, öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie auf „Einstellungen“ > „Einheiten“.



Gemachte Schritte



Zurückgelegte Distanz



Verbrannte Kalorien

5. Kalorienzähler-Modus

HINWEIS

Öffnen Sie die App „H Band“ und geben Sie Ihre Anwenderinformationen wie Körpergröße, Gewicht, Alter und Geschlecht ein, damit die verbrannten Kalorien möglichst genau ermittelt werden können. Das ist notwendig, um Ihren *BMI zu ermitteln.

* Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine Messgröße des Körperfetts basierend auf dem Gewicht in Relation zur Körpergröße und wird meist von Männern und Frauen ab 20 Jahre verwendet.

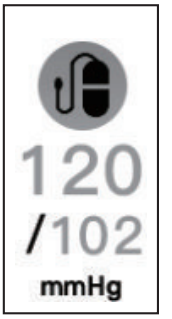
WARNUNG

Die angezeigten Daten dienen nur als Referenz und dürfen nicht als medizinische oder diätische Referenz verwendet werden.

6. Blutdruckmesser

Der Blutdruckmesser misst Ihren gegenwärtigen Blutdruck.

Einmalige Messungen



Um eine schnelle und einmalige Messung durchzuführen, wechseln Sie einfach in das Menü Blutdruck.
Legen Sie anschließend Ihren Arm ruhig auf einen Tisch, so dass sich das Smartband nun auf ungefähr der gleichen Höhe wie Ihr Herz befindet. Bitte warten Sie nun 1 Minute.

HINWEIS

Einmalige Messungen werden nicht mit der „H Band“-App synchronisiert.

Regelmäßige Blutdruckmessungen

Um all Ihre Blutdruckmessungen regelmäßig zu speichern, müssen die Messungen von der „H Band“-App aus eingeleitet werden.

Schrittfolge

1. Öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Startseite“. Scrollen sie herunter und klicken Sie auf das Symbol .
2. Wählen Sie entweder „Normalmodus“ oder „Persönlicher Modus“ aus.
3. Starten Sie die Messung durch Drücken der Starttaste ▶ .

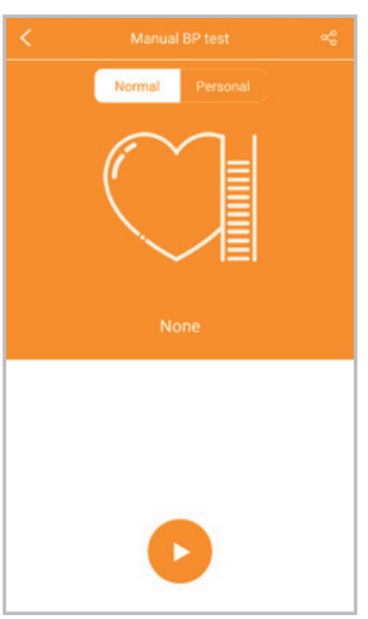
HINWEIS

Das Smartband misst Ihren Blutdruck regelmäßig in Abständen von einer Stunde. Danach wird der gemessene Wert jede Stunde mit der „H Band“-App synchronisiert. Um die automatische Blutdruckmessung zu aktivieren, öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ > „Erweitert“ und tippen Sie auf „Automatische Blutdruckmessung“.

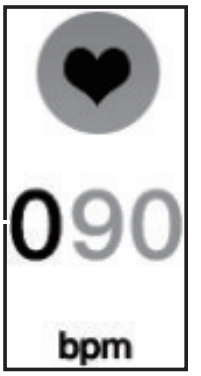
TIPP

Der „Persönliche Modus“ wird für Menschen empfohlen, die unter hohem oder niedrigem Blutdruck leiden. Er ermöglicht genauere Referenzdaten, die auf der Grundlage von Ihrem zuvor gemessenen persönlichen Blutdruck (im Ruhezustand, sogenannte Hypotonie) erstellt werden. Um Ihren persönlichen Blutdruck einzustellen, gehen Sie zu „Startseite“ > > „Persönlicher Modus“.

Es ist wichtig, den Blutdruck jeden Tag zur selben Zeit wie beispielsweise am Morgen und am Abend zu messen.



7. Pulsmesser



Der Pulsmesser misst Ihren gegenwärtigen Puls. Um die manuelle Messung zu beginnen, gehen Sie einfach zum Menü „Puls“ und warten Sie dann ungefähr 10 Sekunden.

Einmalige Messungen

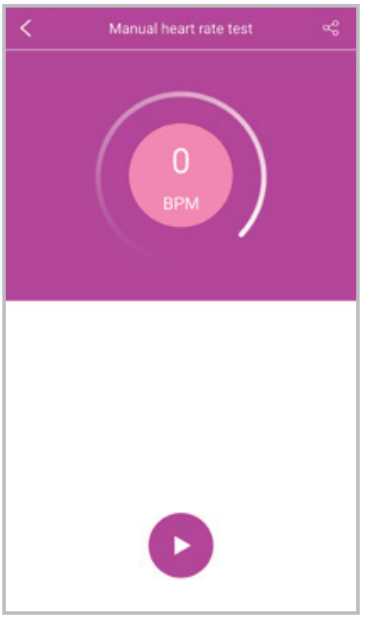
Manuell durchgeführte Messungen aus diesem Menü heraus werden nicht mit der „H Band“-App synchronisiert. Stattdessen misst das Smartband alle 10 Minuten automatisch Ihren Puls und synchronisiert den gemessenen Wert dann alle 30 Minuten mit der „H Band“-App. Um die automatische Pulsmessung zu aktivieren, öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ > „Erweitert“ und tippen Sie auf „Automatische Herzfrequenzmessung“.

Regelmäßige Pulsmessungen

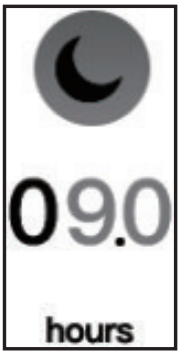
Um all Ihre Pulsmessungen regelmäßig zu speichern, müssen die Messungen von der „H Band“-App aus eingeleitet werden.

Schrittfolge

1. Öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Startseite“, scrollen sie herunter und klicken Sie auf das Symbol .
2. Starten Sie die Messung durch die Starttaste ▶.



8. Schlafüberwachung



Die Schlafüberwachung misst Ihre Schlafdauer auf täglicher Basis. Um Ihre Schlafüberwachungsdaten anzuzeigen, öffnen Sie die „HBand“-App und gehen zu „Startseite“ > „Schlaf“.

SMARTPHONE FINDEN

HINWEIS

Die Funktion zum Finden verlegter Smartphones muss zuerst im Einstellungsmenü der App aktiviert werden. Öffnen Sie Sie „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ > „Erweitert“ und tippen Sie auf „Gerätesuche“.

Um ein verlegtes Smartphone zu finden

1. Gehen Sie in das Menü zum Finden verlegter Smartphones.
2. Halten Sie die Funktionstaste für 4 Sekunden gedrückt.
3. Wenn sich das Smartphone innerhalb der Reichweite der Bluetooth-Verbindung befindet, dann klingelt es.

STOPPUHR

HINWEIS

Die Funktion „Stoppuhr“ muss zuerst im Einstellungsmenü der App aktiviert werden. Öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ > „Erweitert“ und tippen Sie auf „Stoppuhr“.

>

- Wenn Sie sich im Menü „Stoppuhr“ befinden, drücken und halten Sie die Funktionstaste für 3 Sekunden, um in den Stoppuhr-Modus zu wechseln.
- Tippen Sie auf die Funktionstaste, um die Stoppuhr zu starten. Tippen Sie erneut, um die Stoppuhr anzuhalten.
- Drücken und halten Sie die Funktionstaste erneut für 3 Sekunden, um den Modus zu beenden.

COUNTDOWNTIMER

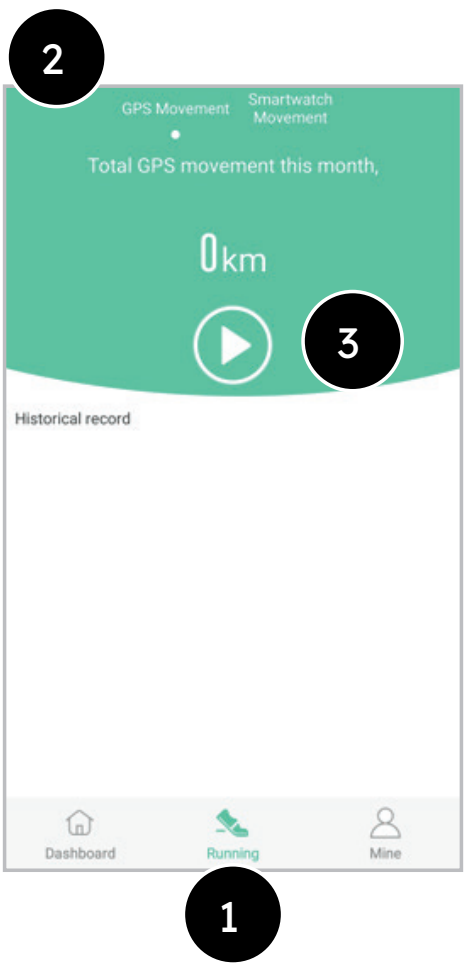
i

HINWEIS

Die Funktion „Countdown-Timer“ muss zuerst im Einstellungsmenü der App aktiviert werden. Öffnen Sie Sie „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“ > „Mein Gerät“ > „Timer“ und tippen Sie auf „Funktion anzeigen“. Jetzt kann der Countdown-Timer aus der „H Band“-App aktiviert werden. Das Countdown-Intervall kann nur aus der „H Band“-App geändert werden.

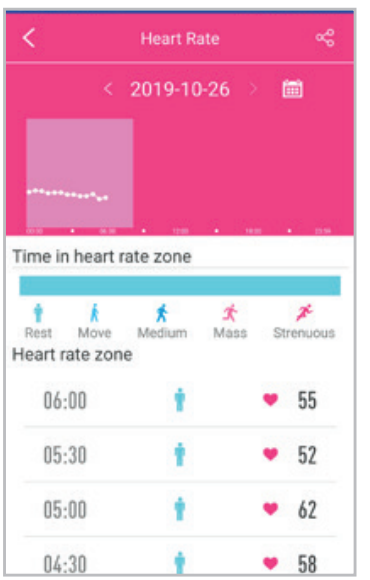
LAUFEN MIT GPS

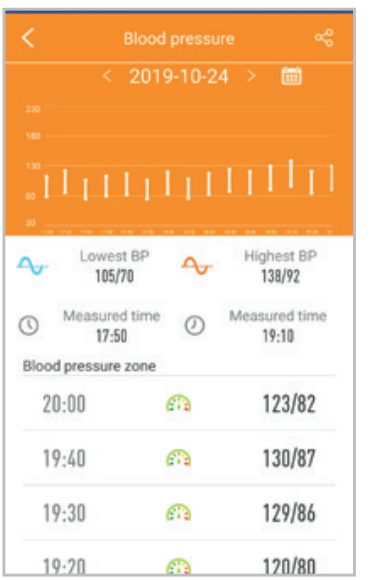
1. Öffnen Sie die „H Band“-App und tippen Sie auf „Laufen“.
2. Tippen Sie auf „GPS-Modus“.
3. Tippen Sie auf ▶, wenn Sie mit dem Laufen beginnen wollen.

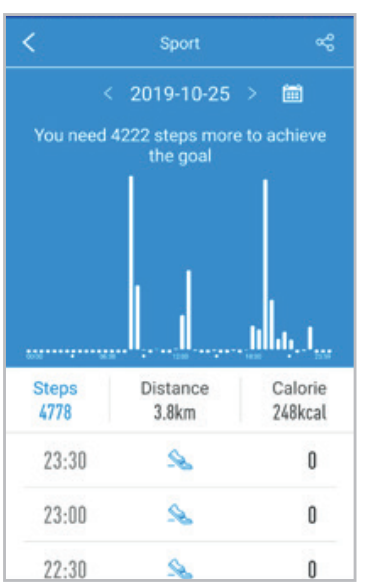


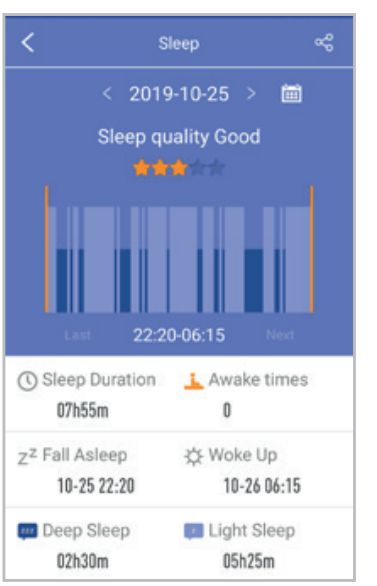
DASHBOARD

Mit Hilfe des Dashboards können Sie sich die Aufzeichnungen zu allen gemessenen Werten anschauen.



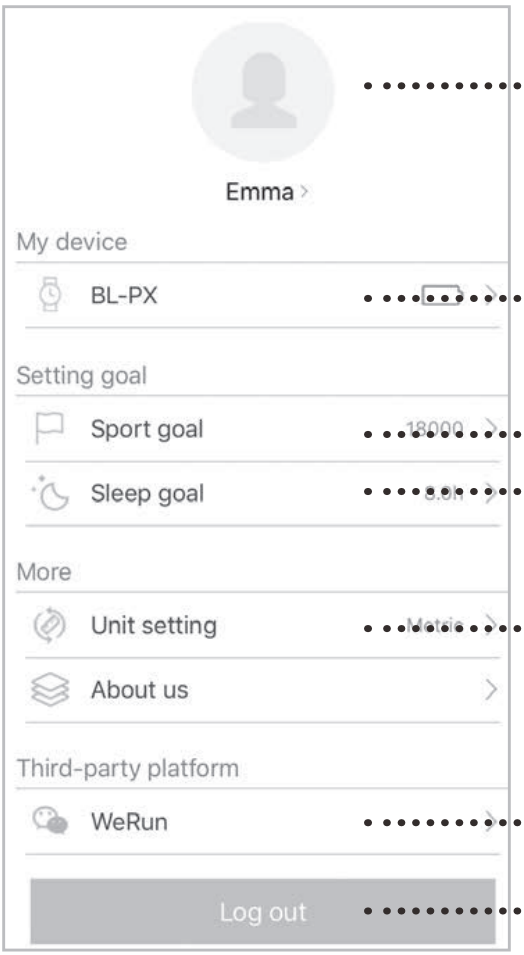






EINSTELLUNGEN IN DER APP

Um auf das Menü „Einstellungen“ zuzugreifen, öffnen Sie die „H Band“-App und gehen in das Menü „Einstellungen“.



Hier tippen, um Benutzernamen und -informationen zu bearbeiten.

Weitere Einstellungen

Persönliches Trainingsziel

Persönliches Schlafziel

Umstellen der Einheiten

Verbindung mit WeChat

Abmelden

Um auf das Menü für weitere Einstellungen zuzugreifen, tippen Sie auf „Mein Gerät“.

- **Benachrichtigung**
  Aktivieren oder deaktivieren Sie Benachrichtigungsmeldungen von verschiedenen Apps.

- **Alarm**
  Hier können Sie den Wecker einstellen.
- **Bewegungserinnerung**
  Hier können Sie die Bewegungserinnerung einstellen.
- **Herzfrequenz-Alarm**
  Hier können Sie Werte festlegen, die einen Pulsalarm auslösen sollen.
- **Wakeup-Geste**
  Hier können Sie die Aufwachfunktion für das Display durch Drehen des Handgelenks einstellen.
- **Verbindung herstellen**
  Hier können Sie die automatische Datensynchronisierung zwischen Smartphone und Smartband aktivieren oder deaktivieren.
- **Persönliche Blutdruckmessung**
  Hier können Sie Ihren persönlichen Blutdruck als Referenzwert hinterlegen.
- **Erweitert**
  Trageerkennung: Hier können Sie die automatische Trageerkennung des Smartbands aktivieren oder deaktivieren.
  Automatische Pulsmessung: Hier können Sie die automatische Pulsmessung aktivieren oder deaktivieren.

Automatische Blutdruckmessung: Hier können Sie die automatische Blutdruckmessung aktivieren oder deaktivieren.
Gerätesuche: Hier können Sie das zusätzliche Menü zum Finden verlegter Smartphones auf dem Smartband aktivieren oder deaktivieren.
Stoppuhr: Hier können Sie das zusätzliche Menü für die Stoppuhr auf dem Smartband aktivieren oder deaktivieren.

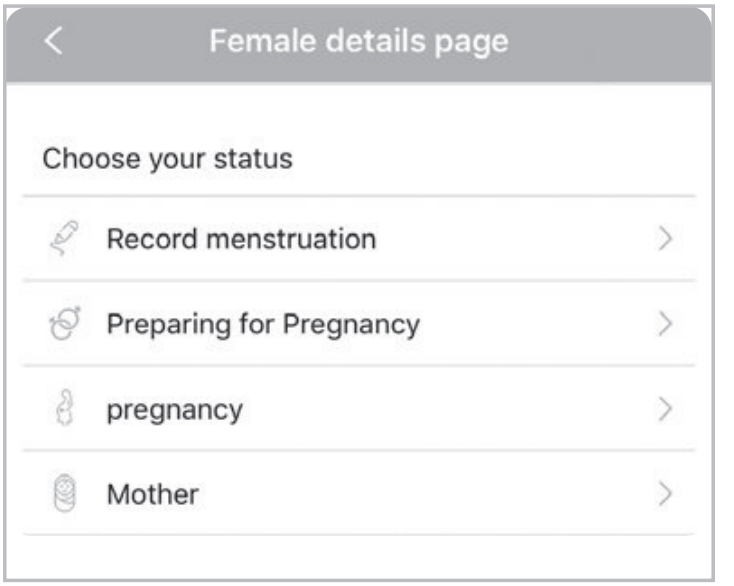
- **Fernauslöser**
  Benutzen Sie Ihr Smartband als Fernauslöser, um ein Foto aufzunehmen.
- **Timer**
  Legen Sie ein Countdownintervall fest und aktivieren Sie ihn von Ihrem Smartband aus.
- **Passwort zurücksetzen**
  Zurücksetzen des Passworts für das Smartband, um andere Geräte daran zu hindern, eine Verbindung herzustellen. Standardpasswort: 0000.
- **Watchface**
  Hier können Sie das Theme des Displays ändern (7 Themes verfügbar).
- **Softwareupdate**
  Aktualisierung der Firmware des Smartbands.
- **Daten löschen**
  Alle gemessenen Daten löschen.

ÜBERWACHUNG DES MENSTRUATIONSZYKLUS

Dieses Smartband verfügt über eine Funktion zur Überwachung des Menstruationszyklus. Dies wird erreicht, indem eine direkte Korrelation zwischen den Pulsmessdaten des Smartbands im Ruhezustand und vier Phasen des Menstruationszyklus hergestellt wird. Wenn zusätzlich noch regelmäßig die Tage der Periode eingegeben werden, kann das Smartband zukünftige Perioden voraussagen. Langfristig kann das Smartband durch die Aufzeichnung von Menstruationszyklen und Pulsdaten diese persönlichen Daten auch verwenden, um zur Verhütung beizutragen.

Eingeben von Daten mit Bezug auf die Periode:

- Öffnen Sie die „H Band“-App und gehen Sie zu „Einstellungen“. Tippen Sie dann auf „Benutzername“ und auf das Symbol .
- Wählen Sie Ihren derzeitigen Zustand aus dem unten angezeigten Menü aus und bearbeiten Sie die Daten mit Bezug auf diesen Zustand.



Zyklusverfolgung

Nachdem alle entsprechenden Daten eingetragen sind, wird der Menstruationszyklus mit Hilfe eines Symbols oben auf dem Display angezeigt.

Menstruation

Eisprung

Sicher

REINIGUNG

- Schalten Sie das Produkt vor der Reinigung aus.
- Reinigen und trocknen Sie das Produkt regelmäßig – besonders die Stellen, die mit Haut in Berührung kommen. Benutzen Sie hierfür ein sauberes und leicht angefeuchtetes Tuch oder ein antistatisches Tuch.
- Verwenden Sie keine Chemikalien oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Reinigen Sie regelmäßig die Ladeplatte, weil angesammelter Staub und Fusel den Ladevorgang beeinträchtigen können.
- Reinigen Sie regelmäßig den Blutdruck- und Pulssensor
- Bewahren Sie das Produkt in der Originalverpackung außerhalb der Reichweite von Kindern auf, wenn Sie es nicht benutzen.

TECHNISCHE DATEN

- Versorgungsspannung: 5 V
- Batterie: Li-Po-Batterie 5 V/130 mAh Bereich
- Stromstärke: 200 mA-2 A
- Auflade-Port: USB2.0
- Gewicht: ca. 20 g
- Abmessung: ca. 230x20 mm
- Ladezeit: ca. 2 h
- Stand-by-Zeit: ca. 5 Tage
- IP-Klassifizierung: IP67
- Bluetooth-Version: 4.0

ENTSORGUNGSHINWEISE

Gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte dürfen nicht mit dem gewöhnlichen Hausmüll entsorgt werden. Die WEEE-Kennzeichnung auf dem Produkt oder seiner Verpackung dient als Erinnerung daran. Einige der im Produkt enthaltenen Materialien können recycelt werden, wenn diese bei einem geeigneten Recyclingcenter abgegeben werden. Durch die Wiederverwendung von Komponenten und seltenen Rohstoffen aus gebrauchten Produkten tragen Sie erheblich zum Schutz unserer Umwelt bei. Für weitere Informationen zu Sammelstellen für Gebrauchtgeräte setzen Sie sich bitte mit Ihrer Stadtverwaltung, der städtischen Müllentsorgung oder dem Geschäft in Verbindung, in dem Sie das Produkt erworben haben.

Geben Sie das Gerät nicht in den Haushaltsmüll, weil es Batterien enthält. Geben Sie Altbatterien bei einer Altbatterie-Sammelstelle ab.

Die Entsorgung des Verpackungsmaterials muss in Übereinstimmung mit den örtlichen Regelungen erfolgen.

EU-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

3e oem sports erklärt hiermit, dass das Produkt Pulsmesser Smartband, den grundlegenden und anderen entsprechenden Bestimmungen der Richtlinie für Funkgeräte (2014/53/EU) und anderen anwendbaren Richtlinien entspricht und deshalb das CE-Zeichen trägt:

CE

Hergestellt in China für
novasmart
c/o 3e oem sports AG
Flurweg 11
82402 Seeshaupt
Deutschland

novasmart