



GoBe<sup>3</sup>

| SMART BAND |

在开始使用GoBe3之前，请仔细阅读本用户说明书

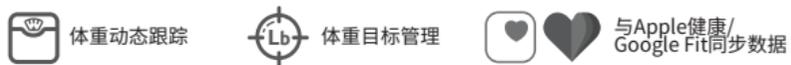
## 什么是GoBe3?

不再需要保留食物日记。  
只需将GoBe3戴在手腕上，即可直接在应用程序中跟踪卡路里的摄入量。

### GoBe3自动计数和跟踪:



### HEALBE应用程序还具有:

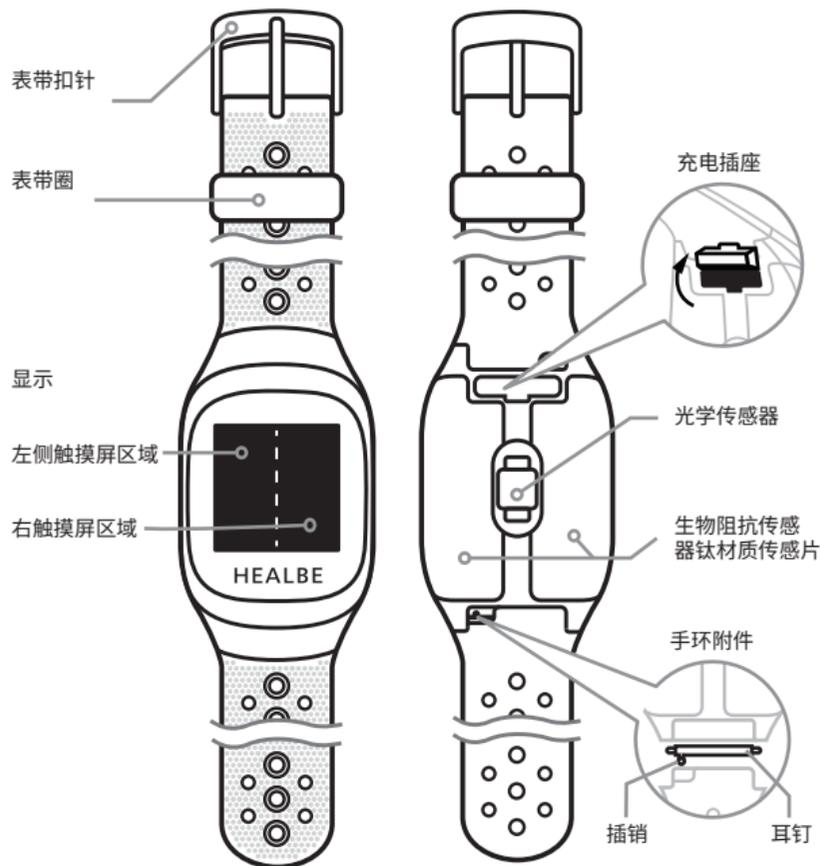


**!** 加州大学戴维斯分校和广州市红十字会医院的一项独立研究表明，与参考值相比，GoBe能够以高达90%的准确性收集卡路里摄入信息。

通过整天（每天22至23小时）佩戴手环，在进餐期间以及进食后保持佩戴三到四个小时，可以达到这种精度。

但是，即使每天佩戴少于22个小时，脉搏，压力，水平衡和其他测量结果仍然准确。

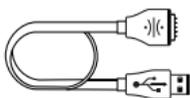
## 配置和组件



## 包装内容



1. HEALBE GoBe3手环 + 表带



2. USB 充电线



3. 用户手册

## 系统配置

只能通过使用iOS 10（或更高版本）或Android 5.0（或更高版本）来激活GoBe3并使其具有全部功能。

您的移动设备还必须支持蓝牙® 低功耗（蓝牙 LE）技术。

### 在开始使用HEALBE GoBe3手环之前

开始使用Gobe前，您应该在移动设备上安装最新版本的HEALBE应用程序；如果您手机上已经安装了HEALBE应用程序，只需将其升级至最新版本，然后查阅本手册的“HEALBE GoBe3入门”部分。

- 1 下载并在智能手机上安装适用于IOS / ANDROID的HEALBE应用。  
在您首选的应用商店的搜索栏中键入“HEALBE”，或打开手机的相机应用程序，然后将其聚焦在以下所选应用商店的QR码上：



## HEALBE GoBe3入门

### 激活GoBe3之前：

1. 剥去显示屏和手环底部的所有保护膜；
2. 请勿用酒精擦拭显示屏，可以用干燥的棉垫或柔软的天然布进行擦拭；
3. 其他外表可以用酒精垫或酒精纸进行擦拭。

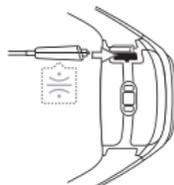


### 注意！

表带为配件

使用充电线将频段连接到电源，当电池电量充足时，手环将打开并自动开始工作。

- 3 将GoBe3连接到电源以将其开启并激活：



1. 将充电线连接到GoBe3：小心地拉出位于手环背面的充电插座插头，并推动电缆直到其停住为止。插入电缆时，请确保充电器丝印面对准传感器；

2. 将充电线连接到PC或电源适配器的USB接口，然后打开电源；

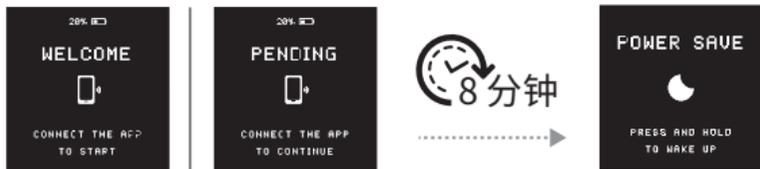
3. 等待直到GoBe3屏幕的显示显示欢迎界面，并显示一条消息，表示设备已准备好连接到应用程序。



**警告!**  
当GoBe3处于等待应用程序连接的状态时（这在屏幕上用单词“WELCOME”或“PENDING”表示），手环在闲置八分钟后会自动进入省电模式。

在省电模式下，GoBe将无法通过移动应用程序进行连接。

要将设备设置为正常模式，请按并在“POWER SAVE”屏幕上将手指保持在任何位置，直到它切换回“WELCOME”（或“PENDING”）状态，然后通过HEALBE应用程序连接到智能手环。



#### 4 激活GoBe3并使用移动应用程序建立连接:

1. 确保智能手机的蓝牙 (📶) 已打开 (设置→蓝牙)；
2. 在智能手机上打开HEALBE移动应用；
3. 使用HEALBE应用程序连接GoBe3，将手机放置在距离手环不超过35英寸（90厘米）的位置；
4. 请按照移动应用程序中的指导；
5. 等待自动设置过程完成。您的GoBe3固件将在安装过程中同时更新。



**警告!**  
初始安装更新可能需要一个小时。我们建议将安装更新与为设备充电一起进行。

#### 5 等待GoBe3充满电:

1. 保持GoBe3连接到电源。手环充电后，您会看到一条消息，表明电池已充满电。此过程通常不超过两个小时；
2. 从电源上拔下USB电缆，然后从GoBe3上拔下USB电缆，然后拔出手环腕带背面的充电插座的插头。

#### 6 设备准备工作。

将手环放在手臂上并扣上表带，使手环的传感器紧贴皮肤，但不要太紧。这将最大程度地提高设备的准确性，并让您同时感到舒适。  
以下是一些可以改善您的GoBe3体验的建议：

- ▶ 开始使用GoBe3时，请确保已将其开启并准备工作。并显示当前时间。
- ▶ 将腕带戴在手臂上而不脱下。重要的是，在一天的大部分时间（每天22至23小时）佩戴该表带，以便使它有机会进行最准确的每日卡路里摄入量 and 燃烧卡路里的计算。
- ▶ 如果无法长时间佩戴该手环它将以一种或其他种方式影响所有测量，但是能量平衡的精度将受到最严重的影响。
- ▶ 主要测量参数和结果显示在显示手环上。HEALBE移动应用程序提供了有关人体状态的更详细分析。
- ▶ 我们建议晨起后或早餐前为手环充电，例如在洗澡时。为了避免在充电时忘记手环在家里，请在附近放一个重要物品，如：储物柜或汽车钥匙，旅行卡，工作证，钱包，手机，以确保您能看到手环。
- ▶ 在首次连接期间在HEALBE应用程序中将手环配对后，在应用程序启动时GoBe3会自动连接并同步数据。
- ▶ 无需保持蓝牙常开即可使手环正常工作。GoBe3会自动执行所有功能，您只需要为同步启用蓝牙（将数据从手环传输到应用程序）。有数据同步可以节省手环的电池电量。

- ▶ 将手环放置在距离手机不超过35英寸（90厘米）的位置，可以确保连接稳定。
- ▶ 我们建议您每周定期称量体重，并至少每周在应用中更新两次称量体重数据。这有助于提高HEALBE算法的准确性。
- ▶ 如果内部电池电量充足，GoBe3将自动开启。要开启设备，请给设备充电。充电时，GoBe3将自动开启。如果您感到不舒服，可以切换手腕。不建议经常切换，因为更换后手环会时间进行自我学习调整。

**!** 用户的体验表明，手臂适应了腕带上的需要一段时间，不舒服的感觉即会消失，适应期持续一到两个星期。

戴上手环之后，它的传感器需要十秒钟到两分钟的时间才能适应与您的身体的互动。由于产品特性，无法第一时间反馈手环与皮肤的接触，显示屏会出现对应的提示信息。为了加快GoBe3校准速度，您可以使用白开水轻柔地润湿腕带下的皮肤，或者向传感器和您的手之间的呼气。

## 使用GoBe3

### 屏幕解锁

要解锁GoBe，请触摸显示屏并用手指长按，直到背光灯打开并且，然后再移开手指。

如果解锁成功，手环会第二次振动，并且主菜单会显示在屏幕上。如果手指在屏幕上停留的时间过长，则手环无法解锁其传感器。在这种情况下，GoBe3不会第二次振动，并且背光灯将关闭。

**!** 闲置八秒钟后，屏幕将锁定：显示关闭，并且设备不再响应单指解锁和菜单滑动按或滑。

### 手势

要与HEALBE GoBe3交互，请使用以下手势：



左按 - 触摸屏幕的左侧并释放

正确的按 - 触摸屏幕的右侧并释放



双按 - 快速连续两次触摸屏幕的任何部分



左滑 - 触摸屏幕的右侧，然后在屏幕上向左拖动手指



右滑 - 触摸屏幕的左侧，然后在屏幕上向右拖动手指



长按 - 触摸屏幕并按住直至其响应

### 安装固件更新后

现在，您可以使用手势来访问所有主菜单和功能：

- 主菜单
- 测量画面
- 通知菜单
- 请勿打扰模式配置

### 主菜单

主菜单是GoBe3的主屏幕。它提供对设备所有功能的访问。



### 测量界面画面

通过“测量”屏幕，您可以持续跟踪GoBe白天捕获的所有重要测量数据。能量平衡，活动，压力，夜间睡眠，水平衡和脉搏测量都通过手指操作完成。

### 请勿打扰模式

开启“请勿打扰”模式后，设备不会对通知作出反应：背光灯未打开，手环不振动以及不显示“当前通知”屏幕。这些限制包括所有通知：饮水量提醒，压力水平通知，电池电量不足，皮肤接触警告，等等。

在“请勿打扰”模式下未显示的所有通知都堆叠在GoBe的“最后通知”部分中。



### 重要！

应用程序中预先设置的智能唤醒警报始终伴随着振动，不管“请勿打扰”模式如何。

### 手表模式

电池电量下降到5%以下后，GoBe3会切换到仅“手表”模式。在这种模式下，GoBe停止收集测量数据并传递数据，不对手势做出反应，并且无法与HEALBE移动应用程序连接。

插入电池充电座，然后等设备充电后才能继续使用。电池电量充足后，GoBe会切换到正常模式。



## 给设备充电

1. 将充电线连接到GoBe3，小心地拔出手环充电口胶塞，找到充电口标志朝传感器方向插入手环充电口；
2. 将充电线连接到PC或电源适配器上的USB端口，然后打开电源。
3. 等待，直到GoBe3屏幕显示，充电过程已经开始；
4. 保持GoBe3与电源的连接，直到屏幕显示，提示电池已充满电；
5. 从电源上拔出充电线，然后从手环上拔出；
6. 合上手环背后的充电口胶塞；
7. GoBe3准备工作。您可以开始使用它。

### 给设备充电的建议：

- ▶ 在对GoBe3充电之前，请确保手带上的接点和充电线清洁干燥。
- ▶ 您可以根据自己的需要设置手环的充电时间表。GoBe3的充电应为每天一充，每次两个小时，或者一天两充，每次一个小时；
- ▶ 您可以随时在我们的网站[healbe.com/store](http://healbe.com/store)上购买充电线。
- ▶ 我们建议您早晨起床后和早餐前给GoBe3充电，以便您有机会在早餐前至少30分钟佩戴手环。在这种情况下，测算的卡路里水平将是最准确的。
- ▶ 我们建议您小心操作电源插座。如果插头损坏或丢失，则设备可能会发生故障，并且充电过程可能会失败。

## HEALBE手环移动应用程序与GoBe3同步

即使未连接到智能手机上的HEALBE应用程序，GoBe3也会在整个佩戴过程中进行测量并存储结果。将手环连接到应用程序后，它将同步这意味着数据正在从手环传输到手机。

- ▶ 打开应用程序时，数据同步将自动启动。
- ▶ 当设备同步时，请确保手机和腕带之间的距离不超过35英寸（90厘米），以提供稳定的连接。
- ▶ 每天至少将GoBe3与HEALBE应用同步2至3次。这样将保存所有数据，并且同步将花费更少的时间。
- ▶ 如果GoBe3几天未与应用程序同步，则下次同步将比平时花费更多时间。



### 警告！

GoBe3将未同步的数据保留五天。如果将GoBe3同步到连接到应用程序的频率多余每五天/每次，则将删除存储手环中超过五天的数据。仅当您持续佩戴手环但不同步数据时，才会发生这种情况。

如果您在同步设备时遇到问题，请通过向[gobe@healbe.com](mailto:gobe@healbe.com)发送电邮来接点HEALBE客户支持服务。

## 皮肤过敏

- ▶ 我们不建议在传感器下在皮肤上使用保湿霜，化妆品或油。
- ▶ 在水中运动一段时间后，请擦干手环背部传感器以及您的手腕，以避免积累的水分对皮肤造成刺激。
- ▶ 如果传感器下方的皮肤区域出现纹身，疤痕，炎性变化或其他严重的皮肤表面损伤，则我们不建议佩戴该表带。所有这些因素都可能导致皮肤刺激或过敏反应。
- ▶ 对带材料的过敏反应也可能引起皮肤刺激。可以在我们的网站的“材料，禁忌症和过敏症”部分 ([healbe.com/manual-gobe3](http://healbe.com/manual-gobe3)) 上找到带有皮肤的接口材料的完整列表。

## 防水特性及运行条件

GoBe3防耐溅水，但不防水。这意味着您可以在淋浴，雨天或剧烈运动中使用手环，但不能将设备浸入水下。

如果在高湿度或在有水有接触的环境中使用手环，请确保已关闭充电插座的插头。接点用水结束后，请用干毛巾或布擦拭表带并使其干燥。

自然条件下手环的结构件随着时间变化，保护特性变差。为了尽可能长时间地防止GoBe3受到潮湿环境和其他外部影响，我们建议执行以下操作：

- ▶ 尽量不要让GoBe3掉落或使其遭受其他严重的机械冲击。
- ▶ 不要将GoBe3传感片用长时间暴露在肥皂水。
- ▶ 不要让活性物质与一部分手环一起进入传感片：酸，溶剂，浓洗涤剂，驱虫剂，染发剂等。
- ▶ 不要让GoBe3传感器与海水或盐水接触。如果手环暴露在海水中，请确保用清水清洗其所有表面，并尽快用布或棉签将其擦干。
- ▶ 在去桑拿或洗澡之前先脱下手环。
- ▶ GoBe3长时间放置在加热器，热源附近，寒冷或直射的阳光下。也建议不要使手环暴露于温度的突变的条件下。

## 附加信息

### 电池

内置电池容量：350 mAh。

电池待机时长寿命：到32小时

### 长期储存

我们不建议您设备没电的情况下存放设备。如果您意识到不打算长时间使用该手环，请接点 HEALBE Customer Care团队提供有关如何在[gobe@healbe.com](mailto:gobe@healbe.com)上切换到长期存储模式的说明。

### 配件

您可以随时在我们的网站[healbe.com/store](http://healbe.com/store)上购买其他配件。

## 保固服务

我们的目标是让您使用GoBe3能体验到愉快和轻松。

您可以在购买之日起30天内可申请退货，保修期为12个月。我们欢迎您的反馈或建议，这将有助于我们改善产品。

如果您对GoBe3有任何疑问，可以通过[gobe@healbe.com](mailto:gobe@healbe.com)向我们发送电邮。

## 更新和消息

请定期更新手环固件和移动应用程序。这将有助于延长电池寿命，提高测量精度并增强可用性。

在博客和社交媒体上了解我们的最新消息。

 **facebook** Healbe | @myhealbe

 **Instagram** @healbe

 **YouTube** Healbe

 **HEALBE** [healbe.com/blog](http://healbe.com/blog)

## 法规信息和认证清单

当手环已与手机配对并已更新时，在“欢迎/挂起”模式下而不是在“常规”操作模式下可以不同地访问证书列表。

### 要查看证书列表：

1. 在“欢迎/待处理”模式中-右滑。
2. 在常规操作模式下- 按并按住屏幕以解锁设备（请参阅本手册的“屏幕解锁”部分），转到“通知”菜单，然后长按“无通知”\*屏幕的左侧部分。

\* 仅当“上次通知GoBe”菜单部分为空时，证书列表才可用。如果“最新通知”部分中堆积了通知，请清除它们以显示“无通知”屏幕。

### 通讯方式：

蓝牙 4.2 BR / EDR和蓝牙低功耗，频带：2402–2480 MHz。

WiFi：IEEE 802.11b/g/n，频带：2412–2484 MHz。

射频功率：0dBm

### 证书：

- SRRC
- JRL
- CE
- CEC
- EAC
- Prop65



## 如果您有任何问题

有关更多信息和GoBe3屏幕的完整列表，以及手环菜单中的导航帮助，请访问 [healbe.com](http://healbe.com)或在[gobe@healbe.com](mailto:gobe@healbe.com)上提问。