



Lollipop Technology (Hangzhou) Co., Ltd.
F19, Dongguan Building, No.618, Jiangnan Avenue,
Binjiang District, Hangzhou, Zhejiang, China

EC REP **Company name:** SC ENIF PEGASUS SRL

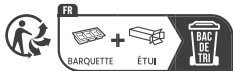
Address: Bucuresti sector 2. Strada RADOVANU Nr.7
Bloc 42. scara 1. Etaj 5 Ap29.

E-mail: dragutagss@gmail.com

UK REP **Company Name:** UKCA SERVICE LTD

Address: 21 Ellesmere Avenue, Worsley, Manchester,
UK, M28 0AL

E-mail: ukca.service@gmail.com



Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr



PDF
version: 1.0 20230501

Made in China

Femometer Ring



User Manual

Model: FM-IRS-101

Contents

EN	English	01
DE	Deutsch	17
IT	Italiano	32
FR	Français	46
ES	Español	60

Support and Questions

If you have any questions about getting started with or using your ring, mobile App and any other Femometer services, or you have any issues with your ring, please refer to the information at <https://www.femometer.com> or contact customer services support@femometer.com for help.

Indication for Use

The Femometer Ring is intended to measure and display physiological parameters (skin temperature, body movement at sleep) as an aid in ovulation prediction to facilitate conception menstrual cycle tracking. It is not to be used for contraception.

Safety Information

Femometer Ring is not intended to measure fever or diagnose, treat, cure, or prevent any disease or medical condition. The information and guidance given by Femometer Ring are for informational purposes only and can not replace the services of health professionals or physicians. You should always consult a physician if you have any questions regarding a medical condition or any changes you intend to make to your sleep or activity based on information or guidance from Femometer Ring.

We are not responsible for any health problems that may result from information or guidance you receive from

Femometer Services. If you make any changes to your sleep or activity based on Femometer Services, you agree that you do so fully at your own risk.

Note: do not use the Femometer Ring if you have an electronic implanted device (e.g. a pacemaker)

If you experience redness or skin irritation on your finger due to the ring, remove it immediately. If symptoms persist longer than 2-3 days of not using your ring, please contact a dermatologist.

Use, Care and Maintenance

Use a soft cloth or hand wash with mild soap and water to clean the ring.

Try to avoid wearing the ring when strength training, working with a shovel or other heavy tools, or carrying heavy objects made of metal, ceramics or stone. In addition, try to avoid wearing the ring next to other rings or objects which are made of metal, ceramics, stones or diamonds.

Keep the ring away from children. This product is not intended for individuals under the age of 18. Seek immediate medical attention if you know or suspect that a child has swallowed the ring. Do not leave the ring exposed to heat, such as in a vehicle or in the sun. Do not puncture the ring or its battery. Dispose of the ring (and internal battery) in accordance with

Applicable local laws and regulations. Special disposal may be required. The charger is an electronic device and local legislation for electronics recycling should be followed.

PRECAUTIONS

- If the user's menstrual cycles are shorter than 24 or longer than 35 days, the prediction results may be incomplete or inaccurate.
- The product is not designed for use by women with PCOS.
- The ring can only be used to measure the skin temperature of the finger. It cannot be used to measure the temperature of other body parts or air, water, or other objects.
- The ring is IPX7 waterproof and you can wear it while washing your hands, but you should remove the ring during showers, baths and swimming.
- The following circumstances may affect you and your body so could result in inaccurate predictions: Irregular cycles / Irregular sleep / Fever / Working night shifts / Insomnia / Use of temperature-affecting medications / Alcohol / Extensive smoking.
- Consult your physician if you are not yet pregnant after six months of actively trying to conceive using this product.
- Consult your physician prior to use if you have tendonitis, carpal tunnel syndrome, or other musculoskeletal disorders.

WARNINGS

- Do not expose the device to consumer products (e.g., perfume, insect repellent, etc.) containing ethanol that may damage the device.
- No modification of this equipment is allowed.
- Do not place on flammable surfaces when charging.
- Only use the Femometer charger that was delivered with the device to charge the device.

Specifications

Memory capacity: 5 days.

Battery: Rechargeable 21mAh, LiPo battery, non-replaceable.

Battery life: Typically between 3-5 days. Battery life changes depending on the frequency of ring use.

Charging: Charging with Femometer charger

Charging time: Typically between 20-60 minutes depending on the ring starting charge level.

Connectivity: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®)

Ring firmware updateability: Firmware updates via Femometer App.

Waterproof of the ring: IPX7 (Charger is not water resistant)

Single temperature measurement error: $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ (between 30°C and 37°C) or $\pm 0.18^{\circ}\text{F}$ (between 86°F and 98.6°F), resolution 0.01

Operating environment: $5^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ ($41^{\circ}\text{F} - 98.6^{\circ}\text{F}$)

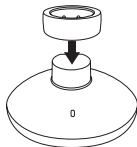
Storage environment: $-10^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$ ($14^{\circ}\text{F} - 104^{\circ}\text{F}$)

Charger input voltage: DC 5V

Service life of the ring: 3 years after first use.

How to Use

1. Charge the ring for at least one hour before its first use.



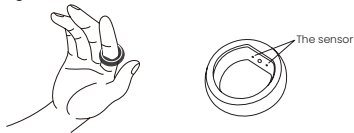
2. Download the Femometer App from the App Store or Google Play store and create an account.



3. Pair the ring when it's charging, with the App and following the onscreen instructions.



4. Wear the ring on the base of index finger (or the middle and ring fingers, depending on comfort). The sensor (the flat part) should be towards the palmar side of your hand (bottom of your finger).



5. Wear the ring at night for at least four hours of sleep time. You can start on any day of your cycle. You should wear the ring every night, loss of data may lead to inaccurate predictions.

6. Open the Femometer App every morning to upload your finger temperature and sleep time.

7. Remove the ring and take charge if the battery is low.

Note:

- Keep the phone's screen on and do not switch to other Applications during the transmission.
- Make sure to wear the ring during sleep every night for the best prediction.
- Your fingers may swell in heat or depending on the time of day. The ring may sometimes be difficult to remove. Please follow the instructions below if the ring gets stuck on your finger:
 - Use water and soap to wet your finger, and slowly twist the ring to remove it.
 - Hold your hand up above your shoulder, and try to remove the ring after a couple of minutes when the blood pressure is lowered.
 - In case of emergency and/or discomfort, when you can't remove the ring yourself, seek immediate medical attention.

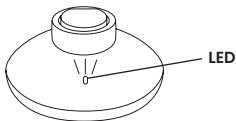
How to Charge

1. The LED on the ring flashes every 10 seconds to indicate low battery.



2. Connect the charging stand to a 5V USB power supply, then put the ring on the charger.

3. The LED on the charger flashes indicating that it is charging and stays static to indicate that it is fully charged. If the LED does not light up, please check that the power supply is connected and the ring is properly placed on the charger.



Note:

- Only use the charger provided by Femometer.
- The ring needs to be charged within a month of being received.
- If you do not use the ring for a long time, please ensure that it is fully charged at least once every month to avoid device failure due to battery exhaustion.
- Do not charge a wet ring.

LED Indicator

Part	LED Status	Meaning
Ring (Red light)	Two quick flashes	Wear the ring
	One slow flash	Take off the ring
	Flashes every 10 seconds	Low battery
Charger (Green light)	Flashes	Ring is charging
	Solid light	Ring is fully charged

Frequently Asked Questions

1. Should I wear my Femometer Ring during the daytime?

Daytime is optional, but you should wear it every night for the best prediction.

2. How long do I need to wear my Femometer Ring for it to start predicting?

Everyone's temperature trends are slightly different, we need to record your baseline for 1-2 full cycles, then we can start predicting the next cycle.

3. Is the Femometer Ring waterproof?

The ring is IPX7 waterproof and you can wear it while washing your hands, but you should remove the ring during showers, baths and swimming. The charger is not waterproof and it should be used indoors.

4. The ring is too tight or too loose, what can I do?

Finger sizes will naturally increase and decrease depending on the time of day. If the ring feels uncomfortable, switch between your index, middle, and ring fingers until you find the most comfortable fit. For better accuracy try to wear on one finger for a full cycle if possible.

5. How accurate is the ring?

Single temperature measurement error $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ (between 30°C and 37°C) or $\pm 0.18^{\circ}\text{F}$ (between 86°F and 98.6°F), resolution 0.01.

6. Can Femometer Ring detect fever or infection?

The Femometer Ring is not a medical device and is not intended to diagnose, treat, cure, monitor, or prevent medical conditions or illnesses. Please do not make any changes to your medication, daily routines, nutrition, sleep schedule, or workouts without first consulting your doctor or another medical professional.

7. How should I store the ring when I'm not wearing it?

If you plan on taking a break from wearing your ring, we recommend fully charging it at least once every month to avoid device failure due to battery exhaustion.

Troubleshooting

Error	Cause	What to do
Ring won't pair with App.	No charge.	Charge the ring, try to pair again.
	Phone's Bluetooth is off.	Turn on your phone's Bluetooth, and try to pair again in the App.
Ring isn't charging.	Ring isn't connected to the charger.	The Ring is held magnetically to the charger. Slowly rotate and lightly press the ring onto the charger.
	Dirty charging contacts.	Try cleaning them with warm water and soap, then drying them with a soft cloth.
Bluetooth connectivity issues.	Phone Bluetooth error.	Turn off Bluetooth on your phone for 15 seconds, then turn it back on and try again.
Missing data.	Connection breaks when the data is in transmitting.	Keep the phone's screen on and do not switch to other Applications during the transmission.

If the above methods do not solve the problem, please contact customer services for help.

Customer Service: support@femometer.com

Toll Free number: 001-8005812818 (Monday-Friday from 9:00 AM to 6:00 PM Eastern Time USA.)

Warranty

This Limited Warranty Policy ("Warranty") is offered by Femometer Inc.

Femometer warrants to the original end user purchaser that the product is free from defects in material and workmanship for one (1) year from the date of purchase. If your local law in effect at the time of purchase requires a warranty period longer than one (1) year, this warranty shall be extended to the extent required by such law. Within the warranty period, Femometer shall repair or replace at no charge to you any components of the Product that fail the limited warranty provided. You shall be responsible for any related transportation charges. Replacement products may be new or refurbished at our discretion. This limited warranty does not Apply to (i) normal wear and tear, including scratches and dents; (ii) consumable parts included in the Product, such as batteries, unless product damage has occurred due to a defect in materials or workmanship; (iii) damage resulting from your failure to use the Product in accordance with the instructions accompanying the Femometer Product or available at the website; (iv) damage resulting from an

accident, flood, fire, misuse, or abuse; (v) damage resulting from service performed, or damage resulting from tampering or alterations to the Product, by anyone not authorized by Femometer; or (vi) use of the Product with any other Application or software than the Mobile App.

Femometer retains the exclusive right to repair or replace the Product, or offer a full refund, at its sole discretion. Such remedy shall be your sole and exclusive remedy for any breach of this limited warranty. Warranty repairs and replacements have a new warranty which is the longer of ninety (90) days or the balance of the original one (1) year warranty.

Limitation of Liability

IN NO EVENT WILL Femometer, AGENTS AND PARTNERS, BE LIABLE FOR DAMAGES OF ANY KIND, UNDER ANY LEGAL THEORY, ARISING OUT OF OR IN CONNECTION WITH YOUR USE, OR INABILITY TO USE, THE SERVICES OR ANY CONTENT ASSOCIATED WITH THE SERVICES, OR SUCH OTHER SITES OR ANY SERVICES OR ITEMS OBTAINED THROUGH THE SERVICES, INCLUDING ANY DIRECT, INDIRECT, SPECIAL, INCIDENTAL, CONSEQUENTIAL OR PUNITIVE DAMAGES, INCLUDING BUT NOT LIMITED TO, PERSONAL INJURY, PAIN AND SUFFERING, EMOTIONAL DISTRESS, LOSS OF REVENUE, LOSS OF PROFITS, LOSS OF BUSINESS OR ANTICIPATED SAVINGS, LOSS OF BUSINESS OPPORTUNITY, BUSINESS INTERRUPTION, LOSS OF USE, LOSS OF GOODWILL, LOSS OF DATA, AND WHETHER CAUSED BY TORT (INCLUDING NEGLIGENCE),

BREACH OF CONTRACT OR OTHERWISE, EVEN IF FORESEEABLE. THESE EXCLUSIONS OR LIMITATIONS WILL APPLY REGARDLESS OF WHETHER OR NOT Femometer HAS BEEN WARNED OF THE POSSIBILITY OF SUCH DAMAGES.

THE FOREGOING DOES NOT AFFECT ANY LIABILITY WHICH CANNOT BE EXCLUDED OR LIMITED UNDER APPLICABLE LAW. TO THE EXTENT LIABILITY CANNOT BE EXCLUDED OR LIMITED AS SET FORTH ABOVE, IN NO EVENT SHALL Femometer BE LIABLE FOR ANY CLAIM, WHETHER IN CONTRACT, TORT, OR UNDER ANY OTHER THEORY OF LIABILITY, IN EXCESS OF \$100.

ISED Canada Statement:

This device contains licence-exempt transmitter(s)/ receiver(s) that comply with Innovation, Science and Economic Development Canada's licence exempt RSS(s). Operation is subject to the following two conditions:

- 1) this device may not cause interference and
- 2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Radiation Exposure: This equipment complies with Canada radiation Exposure limits set forth for an uncontrolled environment to maintain compliance with IC's RF Exposure guidelines. This device and its antenna (s) must not be co-located or operation in conjunction with any other antenna or transmitter.

Déclaration du Canada:

Ce dispositif contient un (s) émetteur (s)/ récepteur (s) exempté (s) de licence qui respecte l'innovation, Science et développement économique Canada a exempté le ou les RSS de licence. L'exploitation est soumise aux deux conditions suivantes:

- 1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences et
- 2) ce dispositif doit accepter toute interférence, y compris toute interférence pouvant entraîner un fonctionnement indésirable du dispositif.

Exposition au rayonnement: cet équipement est conforme au rayonnement Canada Les limites d'exposition fixées pour un environnement non contrôlé afin de maintenir la conformité avec les lignes directrices d'exposition aux RF d'IC. Ce dispositif et ses antennes ne doivent pas être co-localisés ni fonctionner en conjonction avec une autre antenne ou un autre émetteur.

FCC Warning Statement:

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment. This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment

generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device complies with part 15 of the FCC Rules. 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.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction.

Fragen und Support

Wenn Sie Fragen zum Einstieg oder zur Verwendung Ihres Rings, der mobilen App oder anderen Femometer-Diensten haben oder Probleme mit Ihrem Ring auftreten, finden Sie Informationen unter <https://www.femometer.com>. Alternativ können Sie sich für Unterstützung an unseren Kundenservice per E-Mail unter support@femometer.com wenden.

Verwendungshinweis

Der Femometer Ring ist dazu bestimmt, physiologische Parameter (Hauttemperatur, Körperbewegungen im Schlaf) zur Unterstützung der Eisprungvorhersage und Menstruationszyklusverfolgung zu messen und anzuzeigen. Bitte beachten Sie, dass er nicht zur Verhütung verwendet werden darf.

Sicherheitshinweise

Der Femometer Ring ist nicht dazu bestimmt, Fieber zu messen oder Krankheiten oder medizinische Zustände zu diagnostizieren, behandeln, heilen oder vorbeugen. Die Informationen und Hinweise, die vom Femometer Ring bereitgestellt werden, dienen ausschließlich zu Informationszwecken und können nicht die Leistungen von medizinischem Fachpersonal oder Ärzten ersetzen. Wenn

Sie Fragen zu einem medizinischen Zustand haben oder beabsichtigen, Änderungen an Ihrem Schlaf oder Ihrer Aktivität aufgrund der Informationen oder Hinweise des Femometer Rings vorzunehmen, empfehlen wir vorab, einen Arzt zu konsultieren.

Wir übernehmen keine Verantwortung für gesundheitliche Probleme, die aus den Informationen oder Hinweisen von Femometer Services resultieren. Wenn Sie Änderungen an Ihrem Schlaf oder Ihrer Aktivität aufgrund von Femometer Services vornehmen, tun Sie dies auf eigenes Risiko.

Hinweis: Verwenden Sie den Femometer Ring nicht, wenn Sie ein implantiertes elektronisches Gerät haben (wie z.B. einen Herzschrittmacher).

Wenn Sie Rötungen oder Hautreizungen an Ihrem Finger durch den Ring bemerken, entfernen Sie ihn sofort. Wenn die Symptome länger als zwei Tage nach dem Absetzen des Rings anhalten, suchen Sie bitte einen Dermatologen auf.

Nutzung, Pflege und Wartung

Reinigen Sie den Ring mit einem weichen Tuch oder waschen Sie ihn von Hand mit milder Seife und Wasser.

Vermeiden Sie es, den Ring während Aktivitäten wie Krafttraining, Arbeiten mit schweren Werkzeugen wie Schaufeln oder beim Tragen schwerer Gegenstände aus

Metall, Keramik oder Stein zu tragen. Tragen Sie den Ring außerdem nicht zusammen mit anderen Ringen oder Gegenständen aus Metall, Keramik, Stein oder Diamanten.

Bewahren Sie den Ring außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Dieses Produkt ist nicht für Personen unter 18 Jahren bestimmt. Wenn Sie vermuten oder wissen, dass ein Kind den Ring verschluckt hat, suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe auf.

Setzen Sie den Ring nicht direkter Hitze aus, wie z.B. durch das Zurücklassen im Fahrzeug oder durch direkte Sonneneinstrahlung.

Durchstechen Sie den Ring oder seine Batterie nicht.

Entsorgen Sie den Ring (einschließlich der internen Batterie) gemäß den geltenden örtlichen Gesetzen und Vorschriften. Möglicherweise sind spezielle Entsorgungsverfahren erforderlich. Das Ladegerät ist ein elektronisches Gerät, und seine Entsorgung sollte die Recyclingrichtlinien für Elektroschrott befolgen.

Vorsichtsmaßnahmen

- Wenn die Menstruationszyklen der Benutzerin kürzer als 24 Tage oder länger als 35 Tage sind, können die Vorhersageergebnisse unvollständig oder ungenau sein.
- Das Gerät ist nicht für die Verwendung bei Frauen mit PCO-Syndrom vorgesehen.

- Der Ring ist ausschließlich zum Messen der Hauttemperatur des Fingers konzipiert. Er kann nicht zur Messung der Temperatur anderer Körperteile, von Luft, Wasser oder anderen Objekten verwendet werden.
- Der Ring ist nach IPX7 wasserdicht und kann beim Händewaschen getragen werden. Bitte entfernen Sie den Ring jedoch beim Duschen, Baden und Schwimmen.
- Folgende Umstände können den Körper beeinflussen und zu ungenauen Vorhersagen führen: Unregelmäßige Zyklen, unregelmäßige Schlafmuster, Fieber, Nachtschichten, Schlaflosigkeit, Verwendung von temperaturempfindlichen Medikamenten, Alkoholkonsum und Rauchen.
- Wenn Sie trotz aktiver Empfängnisversuche mit diesem Produkt nach sechs Monaten noch nicht schwanger sind, konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung des Geräts Ihren Arzt, wenn Sie an Tendinitis, Carpal-tunnelsyndrom oder anderen muskuloskelettalen Störungen leiden.

WARNHINWEISE

- Setzen Sie das Gerät nicht Chemikalien aus, die Ethanol enthalten, wie z.B. Parfüm oder Insektenschutzmittel, da dies das Gerät beschädigen kann.
- Modifikationen am Ring oder dem Ladegerät sind

strengstens untersagt.

- Vermeiden Sie das Platzieren des Rings während des Ladevorgangs auf brennbaren Oberflächen.
- Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Femometer-Ladegerät, um den Ring aufzuladen.

Spezifikationen:

Speicherkapazität: Fünf (5) Tage.

Batterie: Wiederaufladbare 21mAh LiPo-Batterie, nicht austauschbar.

Batterielebensdauer: In der Regel drei bis fünf Tage, abhängig von der Häufigkeit der Verwendung des Rings.

Aufladung: Das Aufladen erfolgt mit dem Femometer-Ladegerät.

Ladezeit: In der Regel 20–60 Minuten, abhängig vom anfänglichen Batteriezustand des Rings.

Verbindung: Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart®).

Möglichkeit zur Aktualisierung der Ring-Firmware: Firmware-Updates über die Femometer-App verfügbar.

Wasserdichtigkeit des Rings: Wasserdicht nach IPX7-Standard. Bitte beachten Sie, dass das Ladegerät nicht wasserdicht ist.

Fehler der einzelnen Temperaturmessung: $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (zwischen 30°C und 37°C), respektive $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (zwischen 86°F und $98,6^{\circ}\text{F}$), mit einer Auflösung von 0,01.

Temperatur der Betriebsumgebung: $5^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ ($41^{\circ}\text{F} - 98,6^{\circ}\text{F}$).

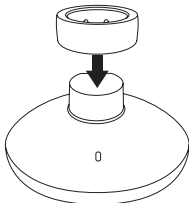
Temperatur der Lagerumgebung: $-10^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$ ($14^{\circ}\text{F} - 104^{\circ}\text{F}$).

Eingangsspannung des Ladegeräts: DC 5V.

Lebensdauer des Rings: Drei (3) Jahre ab dem ersten Gebrauch.

Gebrauchsanweisung

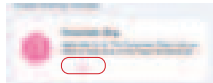
1. Laden Sie den Ring vor der ersten Verwendung mindestens eine Stunde lang auf.



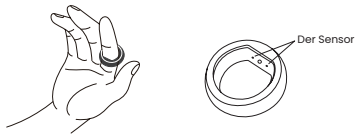
2. Laden Sie die Femometer-App aus dem App Store oder Google Play Store herunter und erstellen Sie ein Konto.



3. Koppeln Sie den Ring während des Ladevorgangs mit der App, indem Sie den Anweisungen auf dem Bildschirm folgen.



4. Tragen Sie den Ring an der Basis Ihres Zeigefingers (oder des Mittel- und Ringfingers, je nach Komfort). Stellen Sie sicher, dass der Sensor (der flache Teil) sich unten am Finger befindet und zur Handfläche zeigt.



5. Tragen Sie den Ring während des Schlafs für mindestens vier Stunden. Sie können den Ring an jedem Tag Ihres Zyklus verwenden. Das konsequente Tragen des Rings jede Nacht ist entscheidend für genaue Vorhersagen. Ein Versäumnis kann zu Datenverlust und ungenauen Vorhersagen führen.

6. Öffnen Sie die Femometer-App jeden Morgen, um Ihre Finger-Temperatur und Schlafdauer hochzuladen.

7. Bei einem schwachen Akkustand entfernen Sie den Ring und laden Sie ihn auf.

Hinweis:

- Lassen Sie den Bildschirm Ihres Telefons eingeschaltet und wechseln Sie während der Datenübertragung nicht zu anderen Anwendungen.
- Tragen Sie den Ring jede Nacht während des Schlafs, um die beste Vorhersagegenauigkeit zu erzielen.
- Es ist möglich, dass Ihre Finger aufgrund von Hitze oder der Tageszeit anschwellen, was das Entfernen des Rings erschweren kann. Wenn der Ring auf Ihrem Finger feststeckt, befolgen Sie bitte diese Anweisungen:
 - Befeuchten Sie Ihren Finger mit Wasser und Seife und drehen Sie dann langsam den Ring, um ihn zu entfernen.
 - Halten Sie Ihre Hand über Ihre Schulter und versuchen Sie, den Ring nach ein paar Minuten zu entfernen, wenn der Blutdruck gesunken ist.
 - Wenn Sie den Ring nicht selbst entfernen können, Unannehmlichkeiten verspüren oder sich ein Notfall ergibt, suchen Sie sofort ärztliche Hilfe auf.

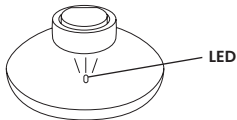
Ladevorgang

1. Die LED-Anzeige am Ring blinkt alle 10 Sekunden, um einen niedrigen Batteriestand anzuzeigen.



2. Verbinden Sie den Ladehalter mit einer 5V USB-Stromquelle und legen Sie den Ring auf den Ladehalter.

3. Die LED-Anzeige am Ladehalter blinkt, um anzuzeigen, dass der Ladevorgang läuft, und leuchtet konstant, wenn der Ladevorgang abgeschlossen ist. Wenn die LED-Anzeige nicht leuchtet, stellen Sie bitte sicher, dass die Stromquelle korrekt angeschlossen ist und der Ring korrekt auf dem Ladehalter positioniert ist.



Hinweis:

- Verwenden Sie ausschließlich den von Femometer bereitgestellten Ladehalter.
 - Der Ring sollte innerhalb eines Monats nach Erhalt aufgeladen werden.
 - Falls Sie den Ring längere Zeit nicht verwenden, laden Sie ihn mindestens einmal im Monat vollständig auf, um einen Batterieausfall zu vermeiden.
 - Der Ring sollte vor dem Laden komplett trocken sein.
- Versuchen Sie nicht, einen nassen / feuchten Ring aufzuladen.

LED-Anzeige

Gerät	LED-Status	Bedeutung
Ring (rotes Licht)	Zwei schnelle Blinkzeichen	Tragen Sie den Ring
	Ein langsames Blinkzeichen	Nehmen Sie den Ring ab
	Blinkzeichen alle 10 Sekunden	Niedriger Batteriestand
Ladegerät (grünes Licht)	Blinkt	Ring wird geladen
	Dauerhaftes Licht	Ring ist vollständig aufgeladen

Häufig Gestellte Fragen (FAQ)

1. Soll ich meinen Femometer Ring tagsüber tragen?

Das Tragen tagsüber ist optional, aber für die beste Vorhersage empfiehlt es sich, den Ring jede Nacht zu tragen.

2. Wie lange muss ich meinen Femometer Ring tragen, bis er mit der Vorhersage beginnt?

Der Vorhersageprozess beginnt nach der Aufzeichnung deiner Ausgangsbasis für 1-2 vollständige Zyklen, da sich die Temperaturtrends bei jedem individuell unterscheiden können.

3. Ist der Femometer Ring wasserdicht?

Der Ring ist IPX7 wasserdicht und kann beim Händewaschen getragen werden. Er sollte jedoch während des Duschens, Badens und Schwimmens abgenommen werden. Das Ladegerät ist nicht wasserdicht und sollte nur in Innenräumen verwendet werden.

4. Der Ring sitzt zu eng oder zu locker, was kann ich tun?

Der Fingerumfang kann sich im Laufe des Tages natürlich verändern. Wenn der Ring unangenehm sitzt, versuche ihn an verschiedenen Fingern (Zeigefinger, Mittelfinger oder Ringfinger) zu tragen, bis du die bequemste Passform gefunden hast. Für eine bessere Genauigkeit trage den Ring, wenn möglich, einen vollständigen Zyklus lang am gleichen Finger.

5. Wie genau ist der Ring?

Der Ring hat einen einzelnen Temperaturmessfehler von $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (zwischen 30°C und 37°C) bzw. $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (zwischen 86°F und $98,6^{\circ}\text{F}$) mit einer Auflösung von 0,01.

6. Kann der Femometer Ring Fieber oder Infektionen erkennen?

Der Femometer Ring ist kein medizinisches Gerät und dient nicht zur Diagnose, Behandlung, Heilung, Überwachung oder Vorbeugung von medizinischen Zuständen oder Krankheiten. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder einen anderen medizinischen Fachmann, bevor Sie Änderungen an Ihrer Medikation, Ihrem täglichen Ablauf, Ihrer Ernährung, Ihrem Schlafplan oder Ihrem Training vornehmen.

7. Wie sollte ich den Ring lagern, wenn ich ihn nicht trage?

Wenn Sie eine Pause vom Tragen des Rings einlegen möchten, empfehlen wir Ihnen, ihn mindestens einmal im Monat vollständig aufzuladen, um einen Geräteausfall aufgrund von Batterieerschöpfung zu vermeiden.

Fehlerbehebung

Fehler	Ursache	Vorgehen
Ring lässt sich nicht mit der App koppeln.	Kein Akku.	Laden Sie den Ring auf und koppeln Sie erneut.
	Bluetooth am Telefon ist deaktiviert.	Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon und stellen Sie eine Verbindung her.
Ring wird nicht aufgeladen.	Der Ring ist nicht korrekt mit dem Ladegerät verbunden.	Der Ring wird magnetisch auf das Ladegerät gesetzt. Drehen und drücken Sie den Ring sanft auf das Ladegerät.
	Verschmutzte Ladekontakte.	Versuchen Sie, sie mit warmem Wasser und Seife zu reinigen und anschließend mit einem weichen Tuch trocken zu wischen.
Probleme mit der Bluetooth-Verbindung.	Bluetooth-Fehler am Telefon.	Schalten Sie Bluetooth auf Ihrem Telefon für 15 Sekunden aus, schalten Sie es wieder ein und versuchen Sie es erneut.
Fehlende Daten.	Die Verbindung wird während der Datenübertragung unterbrochen.	Lassen Sie den Bildschirm Ihres Telefons eingeschaltet und wechseln Sie während der Übertragung nicht zu anderen Anwendungen.

Wenn die oben genannten Methoden das Problem nicht lösen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundenservice für Unterstützung.

Kundenservice: support@femometer.com

Supporto e Domande

Se hai domande relative a come iniziare ad utilizzare l'anello, l'app mobile, o qualsiasi altro servizio connesso a Femometer, o se hai problemi di utilizzo dell'anello, ti preghiamo di fare riferimento alle informazioni disponibili all'indirizzo <https://www.femometer.com>, o di contattare il servizio clienti all'indirizzo e-mail support@femometer.com, per ulteriore assistenza.

Indicazioni per l'uso

L'Anello Femometer è destinato alla misurazione e alla visualizzazione dei parametri fisiologici (temperatura della pelle e movimento corporeo durante il sonno), come supporto per la predizione dell'ovulazione, e conseguente agevolazione al concepimento. L'anello non va utilizzato come metodo contraccettivo.

Informazioni sulla sicurezza

L'Anello Femometer non è stato progettato per misurare la febbre o diagnosticare, trattare, curare o prevenire malattie o sintomi connessi alla salute. Le informazioni e le indicazioni fornite sono solo a scopo informativo e non sostituiscono le prestazioni professionali mediche e sanitarie. Dovresti sempre consultare il tuo medico se hai domande riguardanti condizioni mediche o se intendi apportare modifiche al tuo sonno o alla tua attività fisica in base alle condizioni fornite dall'anello Femometer.

Non ci assumiamo responsabilità di eventuali problemi di salute che possono derivare dalle informazioni o dalle indicazioni ricevute dal servizio Femometer.

Se intendi apportare modifiche al tuo ciclo di sonno, o alla tua attività fisica basandoti sul servizio Femometer, accetti di farlo interamente a tuo rischio.

Nota bene: non utilizzare l'anello Femometer se hai un dispositivo elettronico impiantato (es: un pacemaker).

Se dovessi riscontrare rossore, o irritazione cutanea sul dito a causa dell'anello, rimuovilo immediatamente. Se i sintomi persistono per più di 2 o 3 giorni anche dopo aver rimosso l'anello, contatta un dermatologo.

Uso, Cura e Manutenzione

Utilizza un panno morbido o lava a mano l'anello usando acqua e sapone delicato.

Evita di utilizzare l'anello durante allenamenti con utilizzo di pesi, o se fai lavori che impiegano l'uso di pale o di attrezzi pesanti, o se trasporti oggetti pesanti di metallo, ceramica o pietra.

Inoltre, evita di indossare l'anello vicino ad altri anelli o oggetti fatti di metallo, ceramica, pietre o diamanti.

Tenere l'anello lontano dai bambini. Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone di età inferiore ai 18 anni.

Consulta subito un dottore se sai o sospetti che un bambino abbia ingoiato l'anello. Non lasciare l'anello esposto a fonti di calore, in un veicolo o alla luce diretta del sole. Non perforare

l'anello o la sua batteria.

Lo smaltimento dell'anello (e della batteria interna) va fatto seguendo le disposizioni comunali. Potrebbe essere necessario uno smaltimento speciale, essendo la batteria un dispositivo elettronico. Segui sempre le disposizioni del tuo Comune per lo smaltimento dei dispositivi elettronici.

PRECAUZIONI

- Se il ciclo mestruale dell'utente è inferiore ai 24 giorni o superiore ai 35, i risultati predetti potrebbero essere incomplete o inaccurati.
- Il prodotto non deve essere utilizzato da donne con la sindrome dell'ovaio policistico.
- L'anello può essere usato solo per misurare la temperatura del dito. Non va utilizzato per misurare la temperatura di altre parti del corpo, dell'aria, dell'acqua o altri oggetti.
- L'anello è resistente all'acqua (IPX7) e puoi indossarlo mentre ti lavi le mani, ma dovresti rimuoverlo durante la doccia, il bagno, o se frequenti la piscina.
- Le circostanze per cui il risultato potrebbe essere alterato o non accurate sono le seguenti: Ciclo irregolare / Sonno irregolare / Febbre / Turni di lavoro notturni / Insonnia / Uso di medicinali che alterano la temperatura corporea / Uso di alcol / Fumo frequente.
- Consulta il tuo medico se dopo sei mesi dall'utilizzo attivo del prodotto, e quindi con intenzioni attive di concepimento, non sei rimasta incinta.

- Consulta il tuo medico prima dell'utilizzo dell'anello se soffri di tendinite, di sindrome del tunnel carpale, o altri disordini muscolari o scheletrici.

AVVERTIMENTI

- Non esporre il dispositivo a prodotti di consumo contenenti etanolo (Es: profumi, repellenti antizanzare) in quanto potrebbero danneggiare l'apparecchio.
- È vietato apportare modifiche al dispositivo.
- Non lasciare il dispositivo sotto carica su superfici infiammabili.
- Usa soltanto il caricatore Femometer in dotazione per caricare il dispositivo.

Specifiche tecniche

Capacità di memoria: 5 giorni.

Batteria: LiPo (Litio-polimero) Ricaricabile 21mAh, non sostituibile.

Durata della batteria: Mediamente tra i 3 e i 5 giorni. La durata della batteria dipende dalla frequenza dell'uso dell'anello.

Caricatore: Da caricare solo con il caricatore Femometer in dotazione.

Durata della ricarica: Solitamente tra i 20 e i 60 minuti, in base allo stato iniziale della carica.

Connettività: Bluetooth a bassa energia (Bluetooth Smart®)

Aggiornamenti del firmware dell'anello: Gli aggiornamenti del firmware sono disponibili attraverso l'app Femometer.

Impermeabilità dell'anello: IPX7 (Il caricatore non è impermeabile)

Errore di misurazione della temperatura singola: $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ (tra i 30°C e i 37°C) oppure $\pm 0.18^{\circ}\text{F}$ (tra i 86°F e i 98.6°F), risoluzione 0.01

Ambiente operativo: $5^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ ($41^{\circ}\text{F} - 98.6^{\circ}\text{F}$)

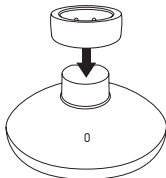
Ambiente di archiviazione: $-10^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$ ($14^{\circ}\text{F} - 104^{\circ}\text{F}$)

Tensione del caricabatteria: DC 5V

Durata del dispositivo: 3 anni a partire dal primo utilizzo.

Modalità d'uso

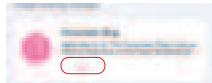
1. Carica l'anello almeno un'ora prima del primo utilizzo.



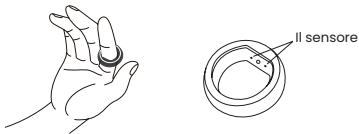
2. Scarica l'app Femometer app dall' App Store o da Google Play store e crea un account.



3. Connetti l'anello all'app mentre è sotto carica e segui le istruzioni che compaiono sullo schermo.



4. Indossa l'anello alla base del dito indice (o medio, o anulare, in base alla comodità). Il sensore (la parte piatta) deve essere a contatto con il palmo della mano, alla base del dito.



5. Indossa l'anello di notte, per almeno quattro ore. Puoi iniziare ad indossare l'anello in qualunque momento del tuo ciclo. Indossa l'anello ogni notte, per evitare la perdita di dati di memoria e generare predizioni false o inaccurate.

6. Apri l'app Femometer ogni mattina, per aggiornare la temperatura del dito e i periodi di sonno.

7. Rimuovi l'anello e ricaricalo se il segnale della batteria è basso.

Note:

- Mantieni lo schermo del telefono acceso durante la sincronizzazione dei dati, e non aprire altre applicazioni nel frattempo.

- Assicurati di indossare l'anello ogni notte durante il sonno, per avere una migliore predizione dei risultati.

- Le dita potrebbero gonfiarsi per il caldo, o in determinati momenti della giornata. Potrebbe risultare quindi difficile rimuovere l'anello. Segui le istruzioni qui sotto nel caso in cui tu non riesca a togliere l'anello:

- Usa acqua e sapone per bagnare il dito, e rigira lentamente l'anello per rimuoverlo.
- Alza la mano al di sopra della spalla, e prova a rimuovere l'anello dopo un paio di minuti in questa posizione, una volta che la pressione sanguigna si è abbassata.
- In caso di emergenza o forte disagio, e se non riesci a rimuovere l'anello da sola, consulta un medico.

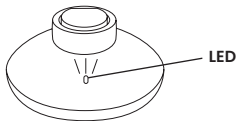
Come ricaricare il dispositivo

1. Il LED sull'anello manderà un segnale luminoso ogni dieci secondi dal momento in cui la carica della batteria è bassa.



2. Connetti il supporto di ricarica a un alimentatore USB 5V, quindi metti l'anello in carica.

3. Il LED sul caricatore manderà un segnale luminoso intermittente, per indicare la carica, e rimarrà statico una volta che il dispositivo si è caricato completamente. Se il LED non si illumina, controlla che l'alimentatore sia effettivamente connesso e che l'anello sia posizionato correttamente sul supporto di ricarica.



Note:

- Usa solamente il caricatore Femometer in dotazione.
- Una volta ricevuto l'anello, ricaricalo entro un mese.
- Se non utilizzi l'anello per un lungo periodo di tempo, assicurati di ricaricarlo almeno una volta al mese, per evitare guasti al dispositivo dovuti all'esaurimento della batteria.
- Non ricaricare l'anello se è bagnato.

Indicatore LED

Dispositivo	Stato del LED	Significato
Anello (Luce rossa)	Due flash luminosi	Indossare l'anello
	Un flash luminoso	Togliere l'anello
	Flash luminoso ogni dieci secondi	Batteria quasi scarica
Caricatore (Luce verde)	Flash intermittenti	L'anello sta caricando
	Luce statica	L'anello è carico

FAQ – Domande frequenti.

1. Devo indossare il mio anello Femometer durante il giorno?

È a discrezione personale, ma dovresti indossarlo ogni notte per predizioni più attendibili.

2. Per quanto devo indossare l'anello di modo che inizi a predire i risultati?

L'andamento della temperatura corporea varia in base a ogni persona, ma è necessario sincronizzare la temperatura basale per almeno 1-2 cicli completi, prima di iniziare a predire il prossimo ciclo.

3. L'anello Femometer è impermeabile?

L'anello è impermeabile IPX7, e puoi indossare mentre ti lavi le mani, ma è da togliere durante la doccia, il bagno, o durante l'attività acquatica in piscina. Il caricatore non è impermeabile, ed è da utilizzare in luoghi chiusi.

4. L'anello è troppo largo, o troppo stretto; cosa devo fare?

La dimensione delle dita aumenta o diminuisce durante il giorno in base all'attività fisica. Se senti che l'anello è scomodo, prova ad indossarlo tra indice, medio o anulare fino a che trovi la misura giusta. Per una migliore rilevazione dei dati, indossalo su un dito solo per almeno un ciclo completo, se possibile.

5. Quanto è accurata la rilevazione dell'anello?

Errore di misurazione della temperatura singola: $\pm 0.1^{\circ}\text{C}$ (tra i 30°C e i 37°C) oppure $\pm 0.18^{\circ}\text{F}$ (tra i 86°F e i 98.6°F), risoluzione 0.01

6. L'anello può rilevare febbre o infezioni in corso?

L'anello Femometer non è un dispositivo medico e non dovrebbe essere utilizzato come tale. Non è progettato per diagnosticare, trattare, curare, monitorare o prevenire condizioni mediche o malattie. Non cambiare o sostituire medicine, abitudini giornaliere, schemi nutritivi, ore di sonno o piani di allenamento senza prima aver consultato un medico o una figura professionale.

7. Dove dovrei tenere l'anello quando non lo utilizzo?

Se pensi di dover interrompere l'utilizzo dell'anello, raccomandiamo di ricaricarlo in pieno almeno una volta al mese per evitare guasti al dispositivo dovuti all'esaurimento della batteria.

Risoluzione dei problemi

Errore	Causa	Cosa fare
L'anello non si associa all'app.	L'anello è scarico.	Carica l'anello e prova ad associarlo di nuovo.
	Il Bluetooth del telefono è spento.	Accendi il Bluetooth e prova ad associarlo di nuovo.
L'anello non si carica.	L'anello non è connesso al caricatore.	L'anello si connette magneticamente al caricatore. Giralo lentamente facendo una leggera pressione sul caricatore.
	I contatti di ricarica sono sporchi.	Prova a pulirli utilizzando acqua tiepida e sapone, e asciugandoli con un panno leggero.
Problemi della connettività Bluetooth.	Errore del Bluetooth.	Spegni il Bluetooth del telefono per circa 15 secondi, riaccendilo e prova ad associare il dispositivo.
Dati mancanti.	La connessione si interrompe durante il trasferimento dei dati.	Mantieni lo schermo del telefono acceso e non passare ad altre applicazioni durante la trasmissione dei dati.

Se i metodi descritti qui sopra non risolvono il problema, contatta il nostro servizio clienti per assistenza.

Servizio Clienti: support@femometer.com

Assistance et questions

Si vous avez des questions concernant le démarrage ou l'utilisation de votre anneau, de votre application mobile et de tout autre service Femometer, ou si vous rencontrez des problèmes avec votre anneau, prière de vous référer aux informations sur <https://www.femometer.com> ou contacter le service client : support@femometer.com pour obtenir de l'aide.

Indication d'utilisation

L'anneau Femometer est destiné à mesurer et à afficher les paramètres physiologiques (température de la peau, mouvement du corps pendant le sommeil) comme aide à la prédiction de l'ovulation pour faciliter le suivi du cycle menstruel de la conception. Il ne doit pas être utilisé pour la contraception.

Information de sécurité

L'anneau Femometer n'est pas destiné à mesurer la fièvre ou à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir toute maladie ou condition médicale. Les informations et conseils donnés par l'anneau Femometer sont à titre informatif uniquement et ne peuvent remplacer les services de professionnels de la santé ou de médecins. Vous devriez toujours consulter un médecin si vous avez des questions concernant une condition médicale ou tout changement que vous avez l'intention

d'apporter à votre sommeil ou à votre activité sur la base des informations ou des conseils de l'anneau Femometer.

Nous ne sommes pas responsables des problèmes de santé pouvant résulter des informations ou des conseils que vous recevez des services Femometer. Si vous apportez des modifications à votre sommeil ou à votre activité sur la base des services Femometer, vous acceptez de le faire entièrement à vos risques et périls.

Remarque : n'utilisez pas l'anneau femtométrique si vous avez un appareil électronique implanté (par exemple un stimulateur cardiaque)

Si vous ressentez une irritation ou une rougeur de peau sur votre doigt à cause de l'anneau, retirez-le immédiatement. Si les symptômes persistent plus de 2 à 3 jours sans utiliser votre anneau, veuillez contacter un dermatologue.

Utilisation, entretien et maintenance

Utilisez un chiffon doux ou un lavage à la main avec un savon doux et de l'eau pour nettoyer l'anneau.

Essayez d'éviter de porter l'anneau lorsque vous faites de la musculation, que vous travaillez avec une pelle ou d'autres outils lourds ou que vous transportez des objets lourds en métal, en céramique ou en pierre. En outre, essayez d'éviter de porter l'anneau à côté d'autres bagues ou objets en métal, céramique, pierres ou diamants.

Gardez l'anneau hors de portée des enfants. Ce produit n'est pas destiné aux personnes de moins de 18 ans. Consultez immédiatement un médecin si vous savez ou soupçonnez qu'un enfant a avalé l'anneau. Ne laissez pas l'anneau exposé à la chaleur, comme dans un véhicule ou au soleil. Ne pas percer l'anneau ou sa pile.

Jetez l'anneau (et la batterie interne) conformément aux lois et réglementations locales en vigueur. Une élimination spéciale peut être nécessaire. Le chargeur est un appareil électronique et la législation locale en matière de recyclage des appareils électroniques doit être respectée.

PRÉCAUTIONS

- Si les cycles menstruels de l'utilisateur sont inférieurs à 24 ou supérieurs à 35 jours, les résultats de prédiction peuvent être incomplets ou inexacts.
- Le produit n'est pas conçu pour être utilisé par les femmes

atteintes du SOPK.

- L'anneau ne peut être utilisé que pour mesurer la température cutanée du doigt. Il ne peut pas être utilisé pour mesurer la température d'autres parties du corps ou de l'air, de l'eau ou d'autres objets.
- L'anneau est étanche IPX7 et vous pouvez le porter pendant le lavage de vos mains, mais vous devez retirer l'anneau pendant les douches, les bains et la natation.
- Les circonstances suivantes peuvent vous affecter, vous et votre corps, et pourraient donc entraîner des prédictions inexacts : Cycles irréguliers / Sommeil irrégulier / Fièvre / Travail de nuit / Insomnie / Utilisation de médicaments affectant la température / Alcool / Tabagisme intensif.
- Consultez votre médecin si vous n'êtes pas encore enceinte après six mois d'essais actifs de conception en utilisant ce produit.
- Consultez votre médecin avant utilisation si vous avez une tendinite, un syndrome du canal carpien ou d'autres troubles musculosquelettiques.

AVERTISSEMENTS

- N'exposez pas l'appareil à des produits de consommation (par exemple, parfum, insectifuge, etc.) contenant de l'éthanol qui pourrait endommager l'appareil.
- Aucune modification de cet équipement n'est autorisée.
- Ne placez pas sur des surfaces inflammables lors de la

charge.

- Utilisez uniquement le chargeur Femometer fourni avec l'appareil pour charger l'appareil.

Spécifications

Capacité mémoire : 5 jours.

Batterie : Rechargeable 21mAh, LiPo batterie, non remplaçable.

Autonomie de la batterie : Généralement entre 3 et 5 jours. L'autonomie de la batterie varie selon la fréquence d'utilisation de l'anneau.

Chargement : doit être fait à l'aide du chargeur Femometer

Temps de charge : Généralement entre 20 et 60 minutes selon le niveau de charge de démarrage de la sonnerie.

Connexion : Bluetooth basse consommation (Bluetooth Smart®)

Mise à jour du micrologiciel de l'anneau : Mises à jour du micrologiciel se fait via l'application Femometer.

Étanchéité de l'anneau : IPX7 (le chargeur n'est pas résistant à l'eau)

Erreur de mesure de température unique : $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (entre 30°C et 37°C) ou $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (entre 86°F et $98,6^{\circ}\text{F}$), résolution 0,01

Environnement d'exploitation : $5^{\circ}\text{C} - 37^{\circ}\text{C}$ ($41^{\circ}\text{F} - 98,6^{\circ}\text{F}$)

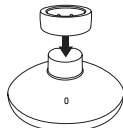
Environnement de stockage : $-10^{\circ}\text{C} - 40^{\circ}\text{C}$ ($14^{\circ}\text{F} - 104^{\circ}\text{F}$)

Tension d'entrée du chargeur : DC 5V

Durée de vie de l'anneau : 3 ans après la première utilisation.

Utilisation

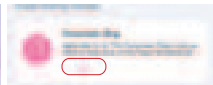
1. Chargez l'anneau pendant au moins une heure avant sa première utilisation.



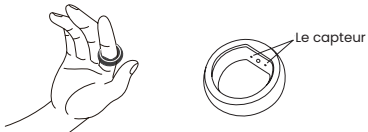
2. Téléchargez l'application Femometer via l'App Store ou Google Play Store et créez un compte.



3. Associez l'anneau lorsqu'il est en charge, avec l'application et en suivant les instructions à l'écran.



4. Portez l'anneau à la base de l'index (ou du majeur et de l'annulaire, selon le confort). Le capteur (la partie plate) doit être vers le côté palmaire de votre main (bas de votre doigt).



5. Portez l'anneau la nuit pendant au moins quatre heures de sommeil. Vous pouvez commencer n'importe quel jour de votre cycle. Vous devez porter l'anneau tous les soirs, la perte de données peut entraîner des prédictions inexactes.

6. Ouvrez l'application Femometer tous les matins pour télécharger la température de votre doigt et le temps de votre sommeil.

7. Retirez l'anneau et reprenez la charge si la batterie est faible.

Remarque :

- Gardez l'écran du téléphone allumé et ne basculez pas entre les applications pendant la transmission.
- Assurez-vous de porter l'anneau pendant le sommeil

chaque nuit pour la meilleure prédiction.

- Vos doigts peuvent gonfler sous l'effet de la chaleur ou selon l'heure de la journée. L'anneau peut parfois être difficile à retirer. Veuillez suivre les instructions ci-dessous si l'anneau se coince sur votre doigt :

- Utilisez de l'eau et du savon pour mouiller votre doigt et tournez lentement l'anneau pour le retirer.
- Tenez votre main au-dessus de votre épaule et essayez de retirer l'anneau après quelques minutes lorsque la pression artérielle est abaissée.
- En cas d'urgence et/ou d'inconfort, si vous ne pouvez pas retirer l'anneau vous-même, consultez immédiatement un médecin.

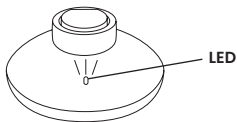
Comment le charger

1. La LED sur l'anneau clignote toutes les 10 secondes pour indiquer une batterie faible.



2. Connectez le support de charge à une alimentation USB 5V, puis placez l'anneau sur le chargeur.

3. La LED du chargeur clignote indiquant qu'il est en charge et reste statique pour indiquer qu'il est complètement chargé. Si la LED ne s'allume pas, veuillez vérifier que l'alimentation est branchée et que l'anneau est correctement placé sur le chargeur.



Remarque :

- Utilisez uniquement le chargeur fourni par Femometer.
- L'anneau doit être rechargé dans le mois suivant sa réception.
- Si vous n'utilisez pas l'anneau pendant une longue période, assurez-vous qu'il est complètement chargé au moins une fois par mois pour éviter une panne de l'appareil due à l'épuisement de la batterie.
- Ne chargez pas un anneau humide.

Voyant LED

Élément	État du LED	Signification
Anneau (Lumière rouge)	Deux clignotements rapides	Portez l'anneau
	Un clignotement lent	Enlevez l'anneau
	Clignote toutes les 10 secondes	Batterie faible
Chargeur (Lumière verte)	Clignotements	L'anneau est en charge
	Lumière continue	L'anneau est complètement chargé

Foire aux questions

1. Dois-je porter mon anneau Femometer pendant toute la journée ?

La journée est facultative, mais vous devez la porter tous les soirs pour obtenir les meilleures prévisions.

2. Combien de temps dois-je porter mon anneau Femometer pour qu'il commence à prédire ?

Les tendances de température de chacun sont légèrement différentes, nous devons enregistrer votre ligne de base pendant 1 à 2 cycles complets, puis nous pouvons commencer à prédire le cycle suivant.

3. L'anneau du Femometer est-il étanche ?

L'anneau est étanche IPX7 et vous pouvez le porter pendant le lavage de vos mains, mais vous devez le retirer pendant les douches, les bains et la natation. Le chargeur n'est pas étanche et doit être utilisé à l'intérieur.

4. L'anneau est trop serré ou trop lâche, que puis-je faire ?

La taille des doigts augmentera et diminuera naturellement en fonction de l'heure de la journée. Si l'anneau vous semble inconfortable, basculez entre votre index, votre majeur et votre annulaire jusqu'à ce que vous trouviez l'ajustement le plus confortable. Pour une meilleure précision, essayez de porter sur un doigt pendant un cycle complet si possible.

5. Quelle est la précision de l'anneau ?

Erreur de mesure de température unique $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (entre 30°C et 37°C) ou $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (entre 86°F et $98,6^{\circ}\text{F}$), résolution 0,01.

6. L'anneau Femometer peut-il détecter la fièvre ou une infection ?

L'anneau Femometer n'est pas un dispositif médical et n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir, surveiller ou prévenir des conditions médicales ou des maladies. Veuillez ne pas apporter de modifications à vos médicaments, à vos routines quotidiennes, à votre alimentation, à votre horaire de sommeil ou à vos séances d'entraînement sans d'abord consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

7. Comment dois-je ranger l'anneau lorsque je ne le porte pas ?

Si vous prévoyez de faire une pause dans le port de votre anneau, nous vous recommandons de la charger complètement au moins une fois par mois pour éviter une panne de l'appareil due à l'épuisement de la batterie.

Résolution des problèmes

Erreur	La cause	Quoi faire
L'anneau ne s'apparie pas avec l'application.	N'est pas chargé.	Chargez l'anneau, essayez de l'associer à nouveau.
	Le Bluetooth du téléphone est désactivé.	Activez le Bluetooth de votre téléphone et essayez de l'associer.
L'anneau ne charge pas.	L'anneau n'est pas connecté au chargeur.	L'anneau est maintenu magnétiquement sur le chargeur. Tournez lentement et appuyez légèrement sur l'anneau sur le chargeur.
	Ports du chargeur encrassés.	Essayez de les nettoyer avec de l'eau tiède et du savon, puis séchez-les avec un chiffon doux.
Problèmes de connexion Bluetooth.	Erreur de Bluetooth du téléphone.	Désactivez le Bluetooth sur votre téléphone pendant 15 secondes, puis réactivez-le et réessayez.
Les données manquantes.	La connexion s'interrompt lorsque les données sont en cours de transmission.	Gardez l'écran du téléphone allumé et ne passez pas à d'autres applications pendant la transmission.

Si les méthodes ci-dessus ne résolvent pas le problème, veuillez contacter le service client pour obtenir de l'aide.

Service Client : support@femometer.com

Soporte y Preguntas

Si tiene alguna pregunta sobre cómo comenzar o cómo usar su anillo, la aplicación móvil y/o cualquier otro servicio de Femometer, o si tiene algún problema con su anillo, por favor consulte la información en <https://www.femometer.com> o comuníquese con el servicio de atención al cliente **support@femometer.com** para obtener ayuda.

Indicación de Uso

El anillo Femometer está diseñado para medir y mostrar parámetros fisiológicos (temperatura de la piel, movimiento corporal durante el sueño) como ayuda en la predicción de la ovulación para facilitar el seguimiento del ciclo menstrual para la concepción. No se debe utilizar para la anticoncepción.

Información de Seguridad

El anillo Femometer no está diseñado para medir la fiebre ni para diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad o condición médica. La información y la orientación brindada por Femometer son solo para fines informativos y no pueden reemplazar los servicios de profesionales de la salud o médicos. Siempre debe consultar a un médico si tiene alguna pregunta sobre una afección médica o cualquier cambio que pretenda realizar

en su sueño o actividad en función de la información o la orientación del anillo Femometer.

No somos responsables de ningún problema de salud que pueda resultar de la información u orientación que reciba de los Servicios de Femometer. Si realiza algún cambio en su ciclo de sueño o actividad en función de los Servicios de Femometer, acepta que lo hace bajo su propio riesgo.

Nota: no utilice el anillo Femometer si tiene un dispositivo electrónico implantado (por ejemplo: un marcapasos)

Si experimenta enrojecimiento o irritación de la piel en el dedo debido al anillo, quítelo de inmediato. Si los síntomas persisten más de 2 o 3 días sin usar el anillo, comuníquese con un dermatólogo.

Uso, Cuidado y Mantenimiento

Use un paño suave o lávelo a mano con jabón suave y agua para limpiar el anillo.

Trate de evitar usar el anillo cuando realice entrenamiento de fuerza, si trabaja con una pala o con otras herramientas pesadas o transporta objetos pesados hechos de metal, cerámica o piedra. Además, trate de evitar usar el anillo junto a otros anillos u objetos que estén hechos de metal, cerámica, piedras o diamantes.

Mantenga el anillo fuera del alcance de los niños. Este producto no está destinado a personas menores de 18 años. Busque atención médica inmediata si sabe o sospecha que un niño se ha tragado el anillo. No deje el anillo expuesto al calor, como en un vehículo o al sol. No perforo el anillo ni su batería.

Deseche el anillo (y la batería interna) de acuerdo con las leyes y regulaciones locales aplicables. Puede ser necesaria una eliminación especial. El cargador es un dispositivo electrónico y se debe seguir la legislación local para el reciclaje de productos electrónicos.

PRECAUCIONES

- Si los ciclos menstruales de la usuaria son inferiores a 24 o superiores a 35 días, los resultados de la predicción pueden ser incompletos o inexactos.

- El producto no está diseñado para mujeres con SOP.
- El anillo solo se puede utilizar para medir la temperatura de la piel del dedo. No se puede utilizar para medir la temperatura de otras partes del cuerpo o del aire, el agua u otros objetos.
- El anillo es resistente al agua IPX7 y puede usarlo mientras se lava las manos, pero debe quitarse el anillo durante la ducha, el baño y la natación.
- Las siguientes circunstancias pueden afectarle a usted y a su cuerpo, por lo que podrían resultar en predicciones inexactas: Ciclos irregulares / Sueño irregular / Fiebre / Trabajar de noche / Insomnio / Uso de medicamentos que afectan la temperatura / Alcohol / Fumar mucho.
- Consulte a su médico si aún no está embarazada después de seis meses de tratar activamente de concebir usando este producto.
- Consulte a su médico antes de usarlo si tiene tendinitis, síndrome del túnel carpiano u otros trastornos musculoesqueléticos.

ADVERTENCIAS

- No exponga el dispositivo a productos de consumo (por ejemplo: perfumes, repelentes de insectos, etc.) que contengan etanol ya que pueden dañar el dispositivo.
- No se permite ninguna modificación de este equipo.
- No lo coloque sobre superficies inflamables durante la carga.
- Utilice únicamente el cargador Femometer que se entregó con el dispositivo para cargar el dispositivo.

Especificaciones

Capacidad de memoria: 5 días.

Batería: Batería recargable de 21 mAh, LiPo, no reemplazable.

Duración de la batería: Normalmente entre 3 a 5 días. La duración de la batería cambia según la frecuencia de uso del anillo.

Carga: Carga con cargador Femometer

Tiempo de carga: Por lo general, entre 20 y 60 minutos, según el nivel de carga inicial del anillo.

Conectividad: Bluetooth de bajo consumo (Bluetooth Smart®)

Capacidad de actualización del firmware del anillo:

Actualizaciones de firmware se realizan a través de la aplicación móvil Femometer.

Impermeabilidad del anillo: IPX7 (el cargador no es resistente al agua)

Error de medición de temperatura única: $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (entre 30°C y 37°C) o $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (entre 86°F y $98,6^{\circ}\text{F}$), resolución 0,01

Entorno operativo: 5°C a 37°C (41°F a $98,6^{\circ}\text{F}$)

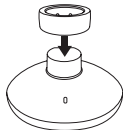
Entorno de almacenamiento: -10°C a 40°C (14°F a 104°F)

Voltaje de entrada del cargador: DC 5V

Vida útil del anillo: 3 años después del primer uso.

Cómo Usar

1. Cargue el anillo durante al menos una hora antes de su primer uso.



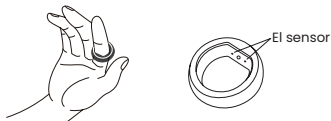
2. Descargue la aplicación Femometer de la App Store o Google Play Store y cree una cuenta.



3. Empareje el anillo cuando se esté cargando, con la aplicación y siguiendo las instrucciones en pantalla.



4. Use el anillo en la base del dedo índice (o en los dedos medio y anular, según la comodidad). El sensor (la parte plana) debe estar hacia el lado palmar de la mano (parte inferior del dedo).



5. Use el anillo por la noche durante al menos cuatro horas de sueño. Puede comenzar cualquier día de su ciclo. Debe usar el anillo todas las noches, la pérdida de datos puede conducir a predicciones inexactas.

6. Abra la aplicación de Femometer todas las mañanas para

cargar la temperatura de su dedo y el tiempo de sueño.
7. Retire el anillo y cárguelo si la batería está baja.

Nota:

- Mantenga la pantalla del teléfono encendida y no cambie a otras aplicaciones durante la transmisión.
- Asegúrese de usar el anillo durante el sueño todas las noches para obtener la mejor predicción.
- Sus dedos pueden hincharse con el calor o dependiendo de la hora del día. El anillo a veces puede ser difícil de quitar. Siga las instrucciones a continuación si el anillo se atasca en su dedo:
 - Use agua y jabón para humedecer su dedo y gire lentamente el anillo para quitarlo.
 - Levante la mano por encima del hombro e intente quitarse el anillo después de un par de minutos cuando la presión arterial baje.
 - En caso de emergencia y/o incomodidad, cuando no pueda quitarse el anillo usted misma, busque atención médica inmediata.

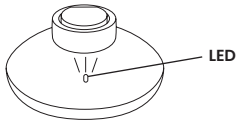
Cómo Cargar

1. El LED del anillo parpadea cada 10 segundos para indicar batería baja.



2. Conecte el soporte de carga a una fuente de alimentación USB de 5V, luego coloque el anillo en el cargador.

3. El LED del cargador parpadea para indicar que se está cargando y permanece estático para indicar que está completamente cargado. Si el LED no se enciende, verifique que la fuente de alimentación esté conectada y que el anillo esté correctamente colocado en el cargador.



Nota:

- Utilice únicamente el cargador proporcionado por Femometer.
- El anillo debe cargarse en el plazo de un mes desde su recepción.
- Si no usa el anillo durante mucho tiempo, asegúrese de que esté completamente cargado al menos una vez al mes para evitar fallas en el dispositivo debido al agotamiento de la batería.
- No cargue el anillo estando húmedo.

Indicador LED

Parte	Estado de LED	Significado
Anillo (Luz roja)	Dos destellos rápidos	Use el anillo
	Un destello lento	Quítese el anillo
	Parpadea cada 10 segundos	Batería baja
Cargador (Luz verde)	Parpadea	El anillo se está cargando
	Luz sólida	El anillo está completamente cargado.

Preguntas frecuentes

1. ¿Debo usar mi anillo Femometer durante el día?

El uso durante el día es opcional, pero debería usarlo todas las noches para obtener la mejor predicción.

2. ¿Cuánto tiempo debo usar mi anillo Femometer para que comience a predecir?

Las tendencias de temperatura de todas las personas son ligeramente diferentes, necesitamos registrar su temperatura base durante 1 a 2 ciclos completos, luego podemos comenzar a predecir el próximo ciclo.

3. ¿Es resistente al agua el anillo Femometer?

El anillo es resistente al agua IPX7 y puede usarlo mientras se lava las manos, pero debe quitarse el anillo durante la ducha, el baño y la natación. El cargador no es resistente al agua y debe usarse en interiores.

4. El anillo queda demasiado apretado o demasiado flojo, ¿qué puedo hacer?

El tamaño de los dedos aumentará y disminuirá naturalmente según la hora del día. Si el anillo se siente incómodo, cambie entre los dedos índice, medio y anular hasta que encuentre el ajuste más cómodo. Para una mayor precisión, intente usar en un mismo dedo durante un ciclo completo si es posible.

5. ¿Qué tan preciso es el anillo?

Error de medición de temperatura individual $\pm 0,1^{\circ}\text{C}$ (entre 30°C y 37°C) o $\pm 0,18^{\circ}\text{F}$ (entre 86°F y $98,6^{\circ}\text{F}$), resolución 0,01.

6. ¿Puede el anillo Femometer detectar fiebre o infección?

El anillo Femometer no es un dispositivo médico y no está diseñado para diagnosticar, tratar, curar, monitorear o prevenir condiciones médicas o enfermedades. No realice ningún cambio en su medicación, rutinas diarias, nutrición, horario de sueño o ejercicios sin consultar primero a su doctor u otro profesional médico.

7. ¿Cómo debo guardar el anillo cuando no lo estoy usando?

Si planea tomarse un descanso de usar su anillo, le recomendamos cargarlo por completo al menos una vez al mes para evitar fallas en el dispositivo debido al agotamiento de la batería.

Solución de problemas

Error	Causa	Qué hacer
El anillo no se sincroniza con la aplicación.	Sin carga.	Cargue el anillo, intente emparejar de nuevo.
	El Bluetooth del teléfono está apagado.	Encienda el Bluetooth de su teléfono e intente emparejarlo.
El anillo no se carga.	El anillo no está conectado al cargador.	El anillo se sujeta magnéticamente al cargador. Gire lentamente y presione ligeramente el anillo sobre el cargador.
	Contactos de carga sucios.	Intente limpiarlos con agua tibia y jabón, luego séquelos con un paño suave.
Problemas de Conectividad Bluetooth.	Error de Bluetooth del teléfono.	Apague el Bluetooth en su teléfono durante 15 segundos, luego vuelva a encenderlo y vuelva a intentarlo.
Datos perdidos.	La conexión se interrumpe cuando los datos se están transmitiendo.	Mantenga la pantalla del teléfono encendida y no cambie a otras aplicaciones durante la transmisión.

Si los métodos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con el servicio de atención al cliente para obtener ayuda.

Servicio al Cliente: support@femometer.com

工艺说明页

装订方式：骑马钉

成品尺寸：68*68mm

纸张材质：70g 铜版纸

印刷：四色印刷