

# **Smartflaskan Hidrate Spark**

## **Vanliga frågor**

**För mer information, besök:  
<https://hidratespark.zendesk.com/hc/en-us>**

# Innehåll

|  |      |
|--|------|
| Flaskan.....                                 | s.3  |
| Rengöring .....                              | s.3  |
| Batterier .....                              | s.4  |
| Sensorstickan.....                           | s.5  |
| Omkalibrering .....                          | s.6  |
| Platsfunktioner.....                         | s.6  |
| Aviseringar .....                            | s.7  |
| Lägga till och ta bort vatten manuellt ..... | s.8  |
| Koppla upp och synkronisera.....             | s.9  |
| Felaktiga avläsningar.....                   | s.10 |

## **Flaskan**

### **Kan jag förvara flaskan i frysen?**

NEJ, lägg inte flaskan och sensorn i frysen eftersom det kan skada sensorn.

### **Kan jag förvara flaskan i kylskåpet?**

Ja, att förvara den i kylskåpet skadar inte sensorn.

### **Kan jag ha andra vätskor än vatten i min flaska?**

Nej, ha bara vatten i flaskan eftersom andra vätskor kan skada sensorn. Mineralvatten går bra att använda, var bara försiktig när du öppnar locket efter en längre tid eftersom kolsyran kan byggas upp som i en sodaflaska. Och se till att rengöra sensorn regelbundet.

Du kan lägga till vattenaromer i vätske- eller pulverform, samt små bitar skivad frukt. Observera att större bitar av frukt kan störa sensorn eftersom de tar upp mer utrymme och det kan påverka avläsningarna. Oavsett vilka tillsatser du använder, se till att rengöra din flaska ofta. Häll inte citronolja i flaskan, eftersom det kan skada plasten.

### **Hur många millimeter rymmer flaskan?**

710 milliliter

## **Rengöring**

### **Kan jag diska sensorn i diskmaskinen?**

Nej, lägg inte sensorstickan i diskmaskinen eftersom det kan förstöra sensorn. Handdiska sensorstickan i varmt vatten. Var noga med att skyddslocket till sensorstickan skruvas på så hårt som möjligt för att säkerställa en vattentät försegling. Det ska inte finnas något mellanrum mellan skyddslocket och sensorstickan.

### **Kan jag diska flaskan i diskmaskinen?**

Ja, du kan diska själva vattenflaskan och flasklocket i diskmaskin. Var noga med att ta bort HELA sensorstickan. Du kan ta bort sensorstickan från locket på flaskan med en snäpprörelse.

# Batterier

## Hur byter man ut batterierna manuellt?

1. Ta bort sensorstickan från flasklocket.
2. Skruva av skyddslocket från sensorstickan.
3. Ta ut batterihållaren i plast.
4. Ta bort gummiringen som sitter runt batterihållaren.
5. Där finns en liten metallklämman som skapar kontakt mellan batterierna i batterihållaren. Ta försiktigt bort metallklämman.
6. Ta sedan bort batterierna från batterihållaren med en pincett och kassera dem på lämpligt sätt.
7. Sätt in nya batterier i batterihållaren.
8. Sätt på den lilla metallklämman för att skapa kontakt mellan batterierna och sätt fast gummiringen runt batterihållaren.
9. Se sedan till att du sätter i batterihållare på rätt sätt inuti locket. Den sida som har två metallkontakter är botten sidan som kommer att komma i kontakt med metallringarna på själva stickan.
10. Skruva sedan fast sensorlocket samtidigt som du ser till att batterierna är på plats. Se till att skruva fast den så fast som möjligt för att säkerställa en vattentät försegling.
11. Sensorstickan lyser upp om du har satt i batterierna på rätt sätt. Om det inte lyser försök sätta in batterihållaren åt andra hållet.
12. Sätt tillbaka sensorstickan på flasklocket och flaskan är redo att användas.

## Hur länge räcker batterierna?

Batterierna kan räcka upp till flera månader, och det bästa är att du aldrig behöver ladda dem. Du byter bara batterierna när de blir svaga.

## Vilka batterier skall användas?

2 stycken CR2032 knappcellbatterier.

## Sensorstickan

### Hur tar man av och sätter på sensorstickan?

1. Skruva av flasklocket.
2. Ta tag i stickan med ett fast handtag uppe vid skyddslocket med en hand samtidigt som du håller i flasklocket med den andra handen.
3. Med en snäpprörelse tar du av sensorstickan från flasklocket i en vinkel. Den sitter trångt så du måste använda en del kraft och det kan kännas som att du kommer att bryta av den, men oroa dig inte, den är rätt hållbar. Försök heller inte att dra stickan rakt ut eftersom det kan skada tätningen på sensortickan.
4. Innan du sätter på sensorstickan på locket igen, se till att skyddslocket till sensorstickan är **SÅ HÅRT PÅSKRUVAD SOM MÖJLIGT** för att säkerställa en vattentät försegling. Det ska inte finnas något mellanrum mellan skyddslocket och sensorstickan. Kom ihåg att bara skruva av skyddslocket när batterierna behöver bytas.
5. Ta nu flasklocket, se till att dricköppningen är stängd och lägg den upp och ner på en plan yta.
6. Medan du håller flasklocket på plats, för sensorstickan in i hållaren i en sned vinkel och tryck resolut ner i den samtidigt som du ser till att sensorstickan hamnar i en upprätt position.

### Hur fungerar sensorstickan?

Sensorstickan drivs av två knappcellsbatterier och mäter hur mycket vatten som finns i flaskan. När du dricker ur flaskan känner den av hur mycket vatten du har druckit. Genom Bluetooth överförs information till appen på din telefon så att du kan se hur många milliliter du har druckit. Sensorstickan känner också när du tar bort locket från flaskan så att den inte skickar falsk data när du tömmer eller fyller på din flaska.

## Omkalibrering

### När ska jag omkalibrera min flaska?

Varannan vecka för att garantera så säkra resultat om möjligt från din flaska. Eller om du upptäcker att din flaska skickar felaktiga värden. Detta kan hända när flaskan utsätts för tryckförändringar om du t ex reser.

### Hur omkalibrerar jag min flaska?

1. Ta av flasklocket.
2. Sätt locket med sensorstickan upp och ner på plant underlag och låt stå i ca 20 sekunder.
3. Töm flaskan helt. Skruva fast flasklocket med sensorn igen och placera flaskan på plant underlag.
4. Öppna din app och gå till din Profilsida.
5. Välj fliken Flaskor (Bottles tab), om du inte redan är där.
6. Välj din Flasklista (Bottle card).
7. Välj Omkalibrera Flaska (Recalibrate Bottle) längst ner och följ anvisningarna i appen.

När du är färdig, fyll din flaska helt, skruva på flasklocket och placera din flaska igen på plant underlag. Efter 10 till 20 sekunder kan du dricka ur flaskan som vanligt.

Observera: Omkalibreringen kräver att flaskan fylls upp helt och sedan ställs plant i 10 sekunder för att ställa in maxnivån på sensorn. Överfyllning, eller om du inte fyller flaskan helt, kommer att orsaka felavläsning. T.ex. om du bara fyller flaskan till hälften, tror sensorn att det är en full flaska. Den kommer sedan dubbla mängden vatten som du dricker.

## Platsfunktioner

### ”Tappa inte bort mig” funktionen?

När du har platsfunktioner aktiverade visar din app dig en nål på kartan över var du senast var med din flaska. Så om du lämnade den på gymmet och kommer hem och inser att du saknar din flaska, gå helt enkelt till din profil i appen. Klicka på flaskor och välj din flaska och du kommer att se på kartan den senaste platsen du var med din flaska.

## Aviseringar

### Hur ställer jag in Ljusaviseringarna?

1. Gå till Inställningar > Ljusaviseringar (Glow Notifications)
2. Välj Flaskan lyser (Bottle glows) (iOS) / Ljusaviseringar (Glow Notifications) (Android) och justera från 0 till 10 Ljusaviseringar per dag.
3. Välj OK
4. Under "Påminn mig när?" ("Remind me when?") välj antingen "Påminn mig alltid" ("Always remind me") eller "Bara när jag är efter" ("Only when I'm behind") baserat på beskrivningen av din personliga preferens.
5. Under Ljusstyrka (Glow type), kan du välja mellan "Låg", "Medium" eller "Hög" ("Low", "Medium" or "High"). Den valda ljusstyrkan påverkar antalet och hastigheten på ljusimpulserna.
6. Stäng appen helt och öppna den igen och vänta tills den visar Ansluten (Connected) på startskärmen. Denna omstart av appen rekommenderas för att se till att de nya inställningarna sparas på flaskan.

PS: Tänk på att maximalt antal ljussignaler och "Hög" ljusstyrka påverkar batteriets livslängd.

### Hur aktiverar jag push-meddelanden?

1. Kontrollera att startsidan i appen visar "Ansluten" ("Connected")
2. Gå till Inställningar ("Settings") > Push-meddelanden ("Push Notifications")
3. Välj Push-meddelanden (Push Notifications) och justera numret mellan noll och 10 meddelanden per dag
4. Tryck på 'OK'
5. Under "Påminn mig när?" ("Remind me when?"), välj antingen "Alltid påminna mig" ("Always remind me") eller "Endast när jag ligger back" ("Only when I'm behind")
6. När du har ändrat inställningarna föreslår vi att du stänger och öppnar appen igen, för att se till att de nya inställningarna uppdateras på flaskan. När du öppnar appen igen, se till att startskärmen säger "Ansluten" ("Connected").
7. Om du gör det här för första gången eller inte tillåter push-meddelanden i appen kan en popup visas. Du måste tillåta/aktivera meddelanden för Hidrate Spark-appen i telefonens inställningar.

## **Kan jag stänga av push-meddelanden?**

Ja det kan du.

1. Kontrollera att startsidan i appen visar "Ansluten" ("Connected")
2. Gå till Inställningar ("Settings") > Push-meddelanden ("Push Notifications")
3. Välj Push-meddelanden (Push Notifications) och justera numret till noll
4. Tryck på 'OK'
5. När du har ändrat inställningarna föreslår vi att du stänger och öppnar appen igen, för att se till att de nya inställningarna uppdateras på flaskan. När du öppnar appen igen, se till att startskärmen säger "Ansluten" ("Connected").

## **Kan jag stänga av ljusaviseringsarna?**

Ja det kan du.

1. Kontrollera att startsidan i appen visar "Ansluten" ("Connected")
2. Gå till Inställningar ("Settings") > Ljusaviseringar ("Glow Notifications")
3. Under "Flaskljus" ("Bottle Glows") välj 0 för hur många ljusaviseringar du vill ha per dag
4. När du har ändrat inställningarna föreslår vi att du stänger och öppnar appen igen, för att se till att de nya inställningarna uppdateras på flaskan. När du öppnar appen igen, se till att startskärmen säger "Ansluten" ("Connected").

## **Lägga till och ta bort vatten manuellt**

### **Hur lägger man till och tar bort vatten manuellt?**

Nu kan du lägga till och ta bort redan gjorda vattenmätningar från aktuell och tidigare dagar.

**Lägga till vatten:** (det finns två sätt att lägga till vatten)

iOS- Du kan klicka på fliken med koppen och plustecknet längst ner till höger. Eller gå till "historia", klicka på dagen och sedan klicka på plustecknet längst upp till höger

Android- Du kan klicka länken för "manuellt lägga till vatten" i app-menyn. Eller välj dagshistorik i app-menyn och tryck på knappen med koppen och plustecknet längst ned till höger.



### ***Ta bort vatten:***

iOS- Gå till fliken Historik och se till att du har valt Dag. Inom listan över mätningar kommer ordet "radera" upp på höger sida för varje mätning. Klicka på Ta bort, och sedan visas en popup längst ner om du vill radera. Klicka på radera.

Android- Välj Dagshistorik i app-menyn. Inom listan över mätningar kommer ordet "radera" på höger sida för varje mätning. Klicka på Ta bort, och sedan visas en popup längst ner om du vill radera. Klicka på radera.

### **Varför ska jag lägga till vatten manuellt?**

Vi vet att du inte alltid har din flaska med dig så vi har gjort det lätt för dig att lägga till vatten för de gånger du dricker vatten från en annan behållare än vår flaska.

## **Koppla upp och synkronisera**

### **Det synkas inte?**

Det första du behöver kontrollera är:

1. Din Bluetooth är påslagen.
2. Du har en internetanslutning.
3. Du är inom 3 meter från din flaska.
4. För Android 6.0+ måste du aktivera platsfunktioner för att Hidrate ska synkroniseras.
5. Därefter stäng och öppna din app igen och gå till startskärmen. Texten under ditt rekommenderade mål bör säga:  
  
Ej ansluten> söker ...> ansluten> synkronisering ...> ansluten
6. Om detta inte händer, gå till en annan flik och sedan tillbaka till startskärmen för att uppdatera.

Synkronisering kan ta upp till två minuter för att importera all din mätdata från flaskan.

### **Hur länge kan jag gå utan att synkronisera?**

Flaskan kan lagra 2 dagars mätvärden utan att synkronisera. Längre än så innebär att de äldsta uppgifterna går förlorade när nya data kommer in. Så var noga med att öppna appen i närheten av din flaska minst varannan dag för att uppdatera datasynkroniseringar från flaskan till appen.

# Felaktiga avläsningar

## Varför upplever jag felaktigheter med mitt uppmätta vattenintag?

Om du ser upprepade felaktigheter i dina uppmätta vattenintag rekommenderar vi att du omkalibrerar din flaska.

Om du redan kalibrerat om din flaska, se listan nedan över olika orsaker till felberäkning:

1. Först och främst, se till att du ställer din flaska på en plan yta i några sekunder efter varje gång du har druckit. Detta säkerställer att din sensor kan göra en noggrann avläsning av hur mycket du har druckit. Att glömma bort detta är den främsta orsaken till att avläsningarna blir felaktiga.
2. Att hälla ut vatten och/eller fylla på flaskan kan också påverka avläsningen. Häll av och på vatten endast när flasklocket med sensorn är avtagen. Häll INTE ut vatten genom munstycket eftersom sensorn kan läsa av det som klunkar. Se därför till att flaskans lock (med sensorn påsatt) är helt avtagen. För att vara extra försiktig rekommenderar vi att du placerar locket + sensorstickan upp och ner på en plan yta i cirka 20 sekunder.
3. Detsamma gäller när du fyller på din flaska, se till att flaskans lock (med sensorn ansluten) är helt avtagen, ställ den upp och ner på en plan yta i cirka 20 sekunder. Du kan när som helst fylla på flaskan oavsett om den är tom eller halvfull. Efter påfyllning, skruva på locket med sensorn ordentligt och låt flaskan stå på en plan yta i 10 till 20 sekunder så att sensorn kan känna av volymen vatten som du lagt till.
4. Lägga i skivor av frukt och/eller is. Om du har i stora skivor frukt, t ex citronklyftor, eller iskuber, kan detta ta upp mycket utrymme och förvirra sensorn. Detta gör att dina avläsningar av vattenintag blir mindre exakta. Ta istället mindre skivor frukt och använd krossad is så påverkas avläsningarna inte.
5. Slutligen, omedelbart efter omkalibrering kan det ibland uppstå en falsk avläsning (kan orsakas av omkalibreringsprocessen). Om det här inträffar kan du subtrahera den falska vattenavläsningen i appen.