



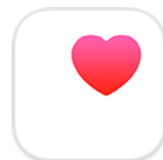
Apple Watch & Apple Health

Warum brauche ich eine Apple Watch und Apple Health?

- Weil wichtige Gesundheits- und Bewegungsdaten von Carity erfasst werden müssen und weil das Apple Health-System heute das effizienteste System auf dem Markt ist.
- Zukünftig wird Carity den Einsatz von weiteren digitalen Armbändern bzw. Geräten, sowie Health-Systemen erlauben.



Apple Watch erfasst Daten z.B. über Ihre Herzfitness, Übungen, Bewegungen, usw.



Apple Health empfängt und speichert die Daten.



Carity ruft nur die für die Anwendung relevanten Daten ab und stellt den Fortschritt Ihrer Leistung und Herzfitness in

Vorbereitung

- Aktualisieren Sie Ihr iPhone auf die neueste iOS-Version (Einstellungen -> Allgemein -> Softwareupdate).
- Stellen Sie sicher, dass auf dem iPhone Bluetooth aktiviert ist und dass es mit einem WLAN oder einem Mobilfunknetz verbunden ist.

1) Apple Watch einschalten und anlegen

- Zum Einschalten der Apple Watch halten Sie die Seitentaste gedrückt, bis das Apple-Logo angezeigt wird. Dies kann einige Minuten dauern.



2) Apple Watch nah an das iPhone halten

- Warten Sie darauf, dass die Meldung **“Benutze dein iPhone zum Konfigurieren dieser Apple Watch”** auf dem iPhone angezeigt wird und tippen Sie dann auf **“Weiter”**. Wenn diese Meldung nicht angezeigt wird, öffnen Sie auf dem iPhone die Watch-App, tippen Sie auf **“Alle Apple Watches”**, und tippen Sie dann auf **“Neue Apple Watch koppeln”**.
- Tippen Sie auf **“Für mich selbst konfigurieren”**.
- Achten Sie beim Ausführen der folgenden Schritte darauf, dass sich die Apple Watch und das iPhone nahe beieinander befinden.



3) Das iPhone über die Animation halten

- Zentrieren Sie das Zifferblatt im Rahmen des iPhone. Warten Sie auf die Meldung, dass die Apple Watch gekoppelt ist.
- Wenn Sie die Kamera nicht verwenden können, die Kopplungsanimation nicht sehen können, oder das iPhone sie nicht lesen kann, tippen Sie auf **“Apple Watch manuell koppeln”**, und befolgen Sie die angezeigten Schritte.



4) Als neues Gerät konfigurieren

- Wenn dies die erste Apple Watch ist, auf **“Als neue Apple Watch konfigurieren”** tippen. Die Apple Watch auf die neueste watchOS-Version aktualisieren, falls dies aufgefordert wird.
- Möglicherweise erfordert die Apple Watch ein Softwareupdate, bevor diese eingerichtet werden kann. Wenn das iPhone meldet, dass ein Softwareupdate verfügbar ist, auf **“Jetzt aktualisieren”** tippen und warten, bis der Aktualisierungsprozess abgeschlossen ist.
- Die Bestimmungen lesen, und auf **“Akzeptieren”** tippen. Erneut auf **“Akzeptieren”** tippen, um fortzufahren.

5) Melden Sie sich mit der Apple-ID an

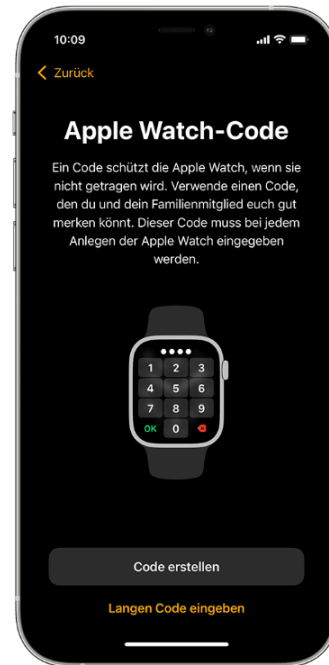
- Wenn Sie dazu aufgefordert werden, bitten das Passwort für Ihre Apple-ID eingeben.
- Wenn Sie nicht dazu aufgefordert werden, können Sie sich später aus der Apple Watch-App anmelden: auf (Allgemein -> Apple-ID) tippen, und sich dann anmelden.

6) Einstellungen festlegen

- Auf der Apple Watch wird angezeigt, welche Einstellungen gemeinsam mit dem iPhone funktionieren. Wenn Funktionen wie "Wo ist?", Standortdienste, WLAN-Anrufe und Diagnose für das iPhone aktiviert sind, werden diese Einstellungen automatisch für Ihre Apple Watch aktiviert.
- Im Anschluss daran können andere Einstellungen ausgewählt werden, wie z. B. das Routenprotokoll und Siri. Wenn Siri nicht bereits auf dem iPhone konfiguriert ist, wird Siri nur aktiviert, wenn diese Funktion ausgewählt wird. Die Textgröße für die Uhr kann auch eingestellt werden.
- Für jede Einstellung befolgen Sie einfach die Anweisungen auf dem iPhone. Sie können diese Einstellungsschritte jeweils ignorieren.

7) Code erstellen

- Wir empfehlen, keinen Code zu verwenden, aber Sie können einen hinzufügen, wenn Sie möchten.
- Auf dem iPhone auf **“Code erstellen”** oder **“Langen Code eingeben”** tippen, und den neuen Code auf der Apple Watch eingeben. Auf **“Code nicht hinzufügen”** tippen, um den Schritt zu überspringen.



8) Funktionen und Apps wählen

- Als nächstes werden Sie aufgefordert, Apple Pay durch Hinzufügen einer Karte einzurichten – dieser Schritt kann ignoriert werden. Dann werden Sie durch die Einrichtung von Funktionen wie automatische watchOS-Updates, Notruf SOS und Aktivität geführt.
- Ausserdem können diejenigen Ihrer Apps installiert werden, die mit Apple Watch kompatibel sind, oder Apps später einzeln installieren.



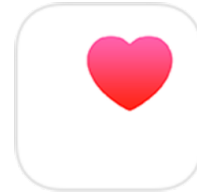
9) Synchronisierung der Geräte

- Die Dauer der Synchronisierung kann, abhängig von der Menge Ihrer Daten, einige Zeit in Anspruch nehmen. Während Sie auf die Synchronisierung der Apple Watch warten, können Sie diese Anweisungen weiterlesen, um zu lernen, wie Sie die Watch und Carity verwenden können und ggf. auch Carity installieren.
- Stellen Sie sicher, dass sich die Geräte in Reichweite zueinander befinden, bis ein Benachrichtigungston hörbar wird und ein Signal von der Apple Watch wahrgenommen werden kann. Dann das seitliche Rad (Digital Crown) der Apple Watch drücken.



10) Gesundheitsprofil einrichten

Health zählt automatisch Ihre Schritte, Geh- und Laufstrecken. Wenn Sie eine Apple Watch haben, werden Ihre Aktivitätsdaten automatisch aufgezeichnet. Sie können auch Informationen in eine Health-Kategorie eingeben oder Daten von Ihren bevorzugten Apps oder Geräten abrufen, die mit Health kompatibel sind.



□ Öffnen Sie die **Health-App** und tippen Sie auf die Zusammenfassung.

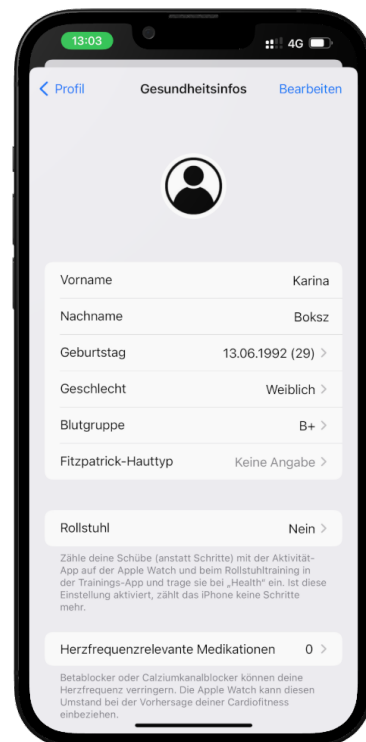
□ Tippen Sie auf Ihr **Profilbild** in der oberen rechten Ecke.



□ Tippen Sie auf **Gesundheitsdetails** und dann auf **Bearbeiten**.


□ Fügen Sie Ihre Informationen, wie Größe, Gewicht, Alter und herzfrequenzrelevante Medikationen hinzu.

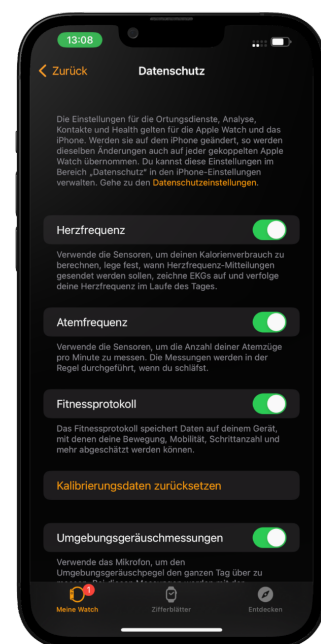
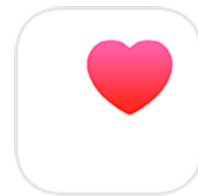
□ Tippen Sie auf **Fertig**.



11) Stellen Sie sicher, dass Health Herz- Aktivitätsdaten aufzeichnet

Carity verwendet Herz- und Aktivitätsdaten von Apple Health, um Ihre Fortschritte zu überwachen. Prüfen Sie dazu, ob Ihre Apple Watch diese Informationen an Apple Health sendet.

- Öffnen Sie die **Health-App**.
- Tippen Sie auf Ihr **Profil** und dann auf **Geräte**. 
- Tippen Sie auf **Ihre Apple Watch**.
- Tippen Sie auf **Datenschutzeinstellungen** und stellen Sie sicher, dass **Fitness-Tracking** aktiviert ist. (siehe Abbildung)




12) Starten Sie eine Übung mit Apple

Carity kann Ihre Übungen nicht erkennen, wenn Sie sie nicht über die Apple Watch registrieren.

- Drücken Sie auf das seitliche **Rad (Digital Crown)**, um das Menü zu öffnen.



- Öffnen Sie die **Workout-App**. 
- Drehen Sie die **Digital Crown** oder wischen Sie nach unten, um die gewünschte Trainingsart zu finden.

- Tippen Sie auf die ausgewählte Übung und starten Sie Ihr Training.

- Nachdem das Training beendet ist, wischen Sie **nach rechts** und tippen ganz unten auf **Beenden**.



- Sie können auch Ihre Übung pausieren, indem Sie unten auf **Anhalten** tippen.

Hilfe erhalten

Suchen Sie unten nach dem vorliegenden Problem, um zu erfahren, wie Sie vorgehen können. Falls Sie weitere Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie den Apple Support:

<https://getsupport.apple.com>

1. Die Apple Watch lässt sich nicht einschalten

Möglicherweise muss die Apple Watch aufgeladen werden. Wir empfehlen die Apple Watch jede Nacht wieder aufzuladen.



2. Sie werden nach einem Code gefragt aber haben keinen Code hinzugefügt

Ihre Apple Watch ist noch mit einem anderen iPhone gekoppelt. Bitte kontaktieren Sie Ihr Reha-Team, um Ihre Apple Watch umzutauschen.

3. Ein Bildschirm mit einer Aktivierungssperre wird angezeigt

Ihre Apple Watch ist mit einer Apple-ID verknüpft. Geben Sie die E-Mail-Adresse und das Passwort dieser Apple-ID ein, um mit der Konfiguration fortzufahren. Wenn es nicht Ihre Apple-ID ist, bitte kontaktieren Sie Ihr Reha-Team, um Ihre Apple Watch umzutauschen.

4. Wenn die Apple Watch nicht konfigurierbar ist oder eine Fehlermeldung angezeigt wird

- Stellen Sie sicher, dass auf dem iPhone die neueste iOS-Version installiert ist.
- Schalten Sie das iPhone aus und wieder ein.
- Schalten Sie die Apple Watch aus und wieder ein.
- Wenn das Problem besteht, kontaktieren Sie Ihr Reha-Team, um Ihre Apple Watch umzutauschen.

Die Installation Ihrer neuen Apple Watch ist nun erfolgreich abgeschlossen, Glückwunsch!

- Sie können sich nun erstmal entspannen und mit weiteren Installationsschritten später fortfahren, oder
- Sie können schon jetzt, auch ohne Carity, mit Ihrer Apple Watch üben. Die erfassten Daten können von Carity nachträglich übernommen werden, oder