

# NOKIA Steel HR



## QUICK INSTALLATION GUIDE

---

GUIDE D'INSTALLATION | INSTALLATIONSANLEITUNG | GUÍA DE INSTALACIÓN | GUIDA ALL'INSTALLAZIONE

EN | FR | DE | ES | IT

# THANK YOU FOR CHOOSING NOKIA STEEL HR

---

MERCI D'AVOIR CHOISI STEEL HR | DANKE, DASS SIE STEEL HR GEWÄHLT HABEN  
GRACIAS POR ELIGIR STEEL HR | GRAZIE PER AVER SCELTO STEEL HR

This guide is available in additional languages at: [www.nokia.com/health/guides](http://www.nokia.com/health/guides)

# Box Contents

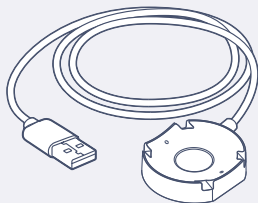
Contenu de la boîte | Lieferumfang | Contenido de la caja | Contenuto della confezione

---

3



Steel HR



Charging cable

Câble de chargement | Ladekabel

Cable de carga | Cavo di ricarica

# Quick start

Démarrage rapide | Schnellstart | Inicio rápido | Avvio rapido

---

4

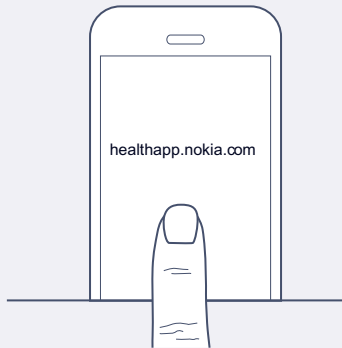
Visit [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) to get the app and follow the instructions.

FR Obtenez l'appli sur [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) et suivez les instructions.

DE Besuchen Sie [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) und holen Sie sich die App und die Anweisungen.

ES Visita [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) para conseguir la aplicación y sigue las instrucciones.

IT Visita [healthapp.nokia.com](http://healthapp.nokia.com) per ottenere l'app e segui le istruzioni.



# How to wear Steel HR

Comment porter Steel HR | So tragen Sie Steel HR | Cómo llevar Steel HR | Come indossare Steel HR

5

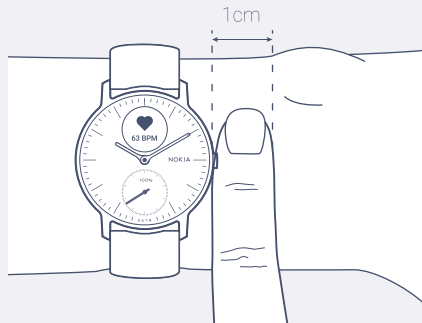
The wristband should be tight but comfortable, and worn 1 cm away from the wrist bone

FR Le bracelet doit être bien ajusté mais confortable, et se trouver à 1 cm de l'os du poignet.

DE Das Armband sollte fest, aber bequem anliegen und 1 cm vom Handgelenkknöchel entfernt getragen werden.

ES La correa debe ajustarse sin que apriete y colocarse a 1 cm por encima de la muñeca.

IT il bracciale deve essere stretto ma confortevole, e indossato 1 cm di distanza dal polso.



# How to use Steel HR

Comment utiliser Steel HR | So benutzen Sie Steel HR | Cómo utilizar Steel HR | Come usare Steel HR

---

Press on the button to browse through the screens.  
Press and hold the button to start and stop workout mode.

FR Naviguez entre les écrans en appuyant sur le bouton.  
Maintenez le bouton enfoncé pour démarrer et arrêter le mode sport.

DE So benutzen Sie Steel HR: drücken Sie auf den Knopf, um die Bildschirme durchzusuchen. Halten Sie den Knopf gedrückt, um den Workout-Modus zu starten und zu stoppen.

ES Pulsa el botón para navegar por las pantallas. Pulsa y mantén el botón para empezar y abandona el modo entrenamiento.

IT Premi il tasto per scorrere gli schermi. Tenere premuto il tasto per avviare e interrompere la modalità allenamento.



Continuous HR monitoring, timer  
Rythme cardiaque en continu, chronomètre  
Kontinuierliches herzfrequenz-monitoring, timer  
Monitorización continua de la frecuencia cardiaca, temporizador  
Monitoraggio continuo frequenza, timer



Home screen

Écran d'accueil | Start-Bildschirm  
Pantalla inicial | Schermo principale



Steps

Pas | Schritte  
Pasos | Passi



Calories burned

Calories brûlées | Kalorien verbrannt  
Calorías quemadas | Calorie consumate



Heart rate

Rythme cardiaque | Herzfrequenz  
Frecuencia cardiaca | Frequenza cardiaca



Distance

Distance | Entfernung  
Distancia | Distanza



Alarm time (via Health Mate app)

Heure du réveil | Weckzeit  
Alarma | Ora allarme

# Customize the screens

Personnalisez les écrans | Passen Sie die Bildschirme an | Personaliza las pantallas | Personalizza gli schermi

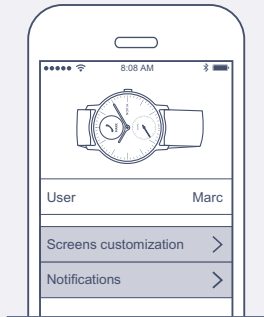
Customize the screens and activate phone notifications  
(Health Mate™ app, “my devices”)

FR Personnalisez les écrans et activez les notifications  
(application Health Mate™, «Mes appareils»).

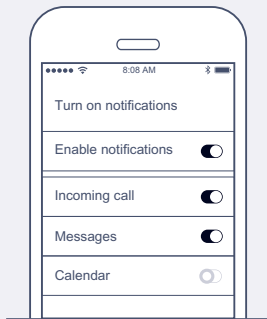
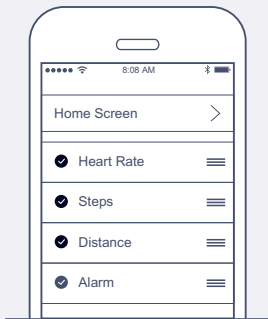
DE Passen Sie die Bildschirme an und aktivieren Sie die  
Smartphone-Benachrichtigungen (Health Mate™-App,  
Meine Geräte»).

ES Personaliza las pantallas y activa las notificaciones del  
smartphone (aplicación Health Mate™, «Mis dispositivos»).

IT Personalizza gli schermi e attiva le notifiche dello  
smartphone (applicazione Health Mate™, «I miei  
dispositivi»).







# How to Charge Steel HR

Comment charger Steel HR | Wie lade ich Steel HR auf? | Cómo cargar Steel HR | Come caricare Steel HR 10

---

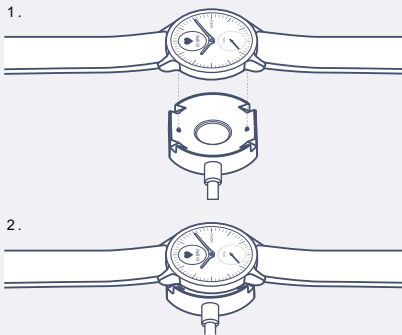
**Battery life:** up to 25 days + 20 days of power reserve mode (time and activity tracking only)

**FR** Recharge aisée avec le câble fourni. Autonomie: jusqu'à 25 jours + 20 jours en mode économie d'énergie (heure et suivi d'activité uniquement).

**DE** Einfaches Aufladen mit dem enthaltenen Ladekabel. Batterielaufzeit: bis zu 25 Tage + 20 Tage im Stromsparmmodus (nur Zeit und Aktivitätsverfolgung).

**ES** Se carga fácilmente con el cable suministrado. Duración de la batería: hasta 25 días + 20 días en modo de ahorro de energía (solo hora y cuantificación de actividad).

**IT** Carica facile con il cavo in dotazione. Durata della batteria: fino a 25 giorni + 20 giorni di modalità di riserva di carica (solo registrazione di attività e ora).



# Overview

Vue d'ensemble | Gesamtübersicht | Imagen general | Vista d'insieme

11

**(A)** Wristband

FR Bracelet

DE Armband

ES Pulsera

IT Braccialeto

**(B)** Display

FR Affichage

DE Anzeige

ES Pantalla

IT Display

**(C)** Activity Dial

FR Cadran d'activité

DE Aktivitätsanzeige

ES Cuantificador de actividad

IT Quadrante attività

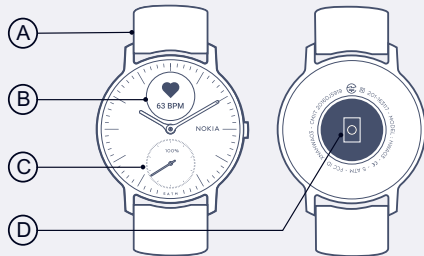
**(D)** Heart-Rate sensor

FR Capteur de fréquence cardiaque

DE Herzfrequenzsensor

ES Sensor de frecuencia cardiaca

IT Sensore Frequenza cardiaca



# Warranty

Garantie | Garantie | Garantia | Garanzia

---

## US Nokia One (1) Year Limited Warranty - Nokia Steel HR

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") warrants the Nokia-branded hardware product ("Nokia Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Nokia' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser («Warranty Period»). Nokia' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Nokia does not warrant that the operation of the Nokia Product will be uninterrupted or error-free. Nokia is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Nokia Product's use.

## UK Nokia One (1) Year commercial guarantee - Nokia Steel HR

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux ("Nokia") warrants the Nokia-branded hardware product ("Nokia Product") against defects in materials and workmanship when used normally in accordance with Nokia' published guidelines for a period of ONE (1) YEAR from the date of original retail purchase by the end-user purchaser ("Warranty Period"). Nokia' published guidelines include but are not limited to information contained in technical specifications, safety instructions or quick start guide. Nokia does not warrant that the operation of the Nokia Product will be uninterrupted or error-free. Nokia is not responsible for damage arising from failure to follow instructions relating to the Nokia Product's use.

## FR Garantie commerciale de Nokia limitée à un (1) an - Nokia Steel HR

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Nokia ») garantit le matériel de marque Nokia (« Produit Nokia ») contre les défauts de matériel et de main d'œuvre, lorsque celui-ci est utilisé conformément aux recommandations publiées sur le Produit Nokia sous réserve qu'ils surviennent dans un délai d'un (1) an suivant la date d'achat initiale par l'utilisateur final du Produit Nokia neuf auprès d'un professionnel (« Période de garantie »). Les recommandations publiées comprennent notamment les spécifications techniques, les consignes de sécurité ou les manuels d'utilisation du Produit Nokia. Nokia ne garantit pas que le fonctionnement du Produit Nokia sera ininterrompu ou sans erreur. Nokia n'est pas responsable des dommages survenant en raison du non-respect des instructions d'utilisation du Produit Nokia.

**DE Nokia auf ein (1) Jahr begrenzte kommerzielle Garantie - Nokia Steel HR**

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia“) gewährleistet für einen Zeitraum von EINEM (1) JAHR ab dem Datum des Ersterwerbs durch den Endnutzer („Garantiefrist“), dass das Material der Marke Nokia («Nokia-Produkte») frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist, vorbehaltlich, dass das Gerät als Neuware und von einem professionellen Händler erworben wurde, wenn es unter normalen Bedingungen gemäß den von Nokia veröffentlichten Anleitungen verwendet wird. Die von Nokia veröffentlichten Anleitungen umfassen unter anderem die Informationen, die in den technischen Informationen, den Sicherheitsanweisungen und der Kurzanleitung enthalten sind. Nokia garantiert keinen ununterbrochenen oder fehlerfreien Betrieb des Nokia-Produkts. Nokia ist nicht verantwortlich für Schäden, die aus der Nichtbefolgung der Anweisungen resultieren.

**ES Garantia comercial de limitada un (1) Año de Nokia - Nokia Steel HR**

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux („Nokia“) garantiza el material de la marca Nokia („Producto Nokia“) contra los defectos de material y de mano de obra, siempre que se haya utilizado conforme a las recomendaciones publicadas sobre el Producto Nokia y cuando los mismos aparezcan durante el periodo de UN (1) AÑO a partir de la fecha de compra inicial del Producto Nokia nuevo en un distribuidor autorizado por el usuario final („Periodo de garantía“). Las recomendaciones publicadas por Nokia incluyen las descripciones técnicas, las instrucciones de seguridad y los manuales del usuario. Nokia no garantiza un funcionamiento del Producto Nokia ininterrumpido o sin errores. Nokia no se responsabiliza de los daños producidos por no haber seguido las instrucciones de utilización del Producto Nokia.

**IT Garanzia commerciale di Nokia limitata ad un (1) anno - Nokia Steel HR**

Nokia Technologies (France), 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux, („Nokia“) garantisce il materiale della marca Nokia („Prodotto Nokia“) contro i difetti materiali e di mano d'opera qualora questo venga utilizzato in conformità con le linee guida pubblicate per il Prodotto Nokia a condizione che questi vengano riscontrati prima di un anno dalla data di acquisto del prodotto Nokia da parte dell'acquirente finale presso un rivenditore („Periodo di Garanzia“). Le linee guida pubblicate riguardano le specifiche tecniche, le consegne di sicurezza o le istruzioni d'uso. Nokia non può garantire che il funzionamento del prodotto Nokia sarà interrotto o senza alcun errore. Nokia non è responsabile dei danni derivanti dal non rispetto dell'istruzione d'utilizzo del prodotto Nokia.

# Information to users in Canada

## Information pour les utilisateurs au Canada

---

EN This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada licence-exempt RSS standard(s). 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. Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Nokia may void the FCC authorization to operate this equipment.

**Radiofrequency radiation exposure information:** the radiated output power of the device is far below the FCC radio frequency exposure limits. Nevertheless, the device shall be used in such a manner that the potential for human contact during normal operation is minimized.

FR Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

**Déclaration d'exposition aux radiations :** le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible.

# Materials

## Materialien | Materialien | Materiale | Materiale

---

EN List of materials potentially in contact with the skin during usage: silicone, polycarbonate, acrylate polymer and stainless-steel.

FR Liste des matières potentiellement en contact avec la peau durant l'utilisation : silicone, polycarbonate, polymères d'acrylate et acier inoxydable.

DE Liste der Materialien, die während der Verwendung mit der Haut in Berührung kommen: Silikon, Polycarbonat, Acrylatpolymer und Edelstahl.

ES Lista de materiales potencialmente en contacto con la piel durante el uso: silicona, policarbonato, polímero de acrilato y acero inoxidable.

IT Elenco dei materiali potenzialmente a contatto con la pelle durante l'uso: silicone, policarbonato, poliacrilato e acciaio inossidabile.

For cleaning instructions,  
please visit [nokia.com/health/support/steelhr](http://nokia.com/health/support/steelhr)



Frequency Range : 2402.0 - 2480.0 MHz

Maximum output power : -3.98 dBm

EN Nokia Technologies (France) hereby declares that the device Nokia Steel HR is in conformity with the essential requirements and other relevant requirements of Directive 2014/53/EU. The declaration of conformity can be found at: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance) | FR Par la présente, Nokia Technologies (France) déclare que l'appareil Nokia Steel HR est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 2014/53/EU. La déclaration de conformité peut être consultée sur le site : [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance) | DE Hiermit erklärt Nokia Technologies (France), dass sich das Gerät Nokia Steel HR den grundlegenden Anforderungen und den übrigen einschlägigen Bestimmungen der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Die EG-Konformitätserklärung können Sie über das Internet herunterladen: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance) | ES Por la presente, Nokia Technologies (France) declara que el Nokia Steel HR cumple con los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 2014/53/EU. La declaración de conformidad se puede encontrar en: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance) | IT Con la presente Nokia Technologies (France) dichiara che questo Nokia Steel HR è conforme ai requisiti essenziali ed alle altre disposizioni pertinenti stabilite dalla direttiva 2014/53/EU. La dichiarazione di conformità è disponibile all'indirizzo: [nokia.com/health/compliance](http://nokia.com/health/compliance)."

«The crossed out wheeled bin symbol on your product, battery and/or accessories means that the item is classified as electrical and electronic equipment. Such items should not be mixed with general household waste, and must be taken to dedicated collection points at the end of their working life for proper treatment, recovery and recycling. This way you help save valuable resources and promote recycling of materials.»

BC



## Need help?

Besoin d'aide ? | Brauchen Sie Hilfe?  
¿Necesitas ayuda? | Ti serve aiuto? |  
Precisa de ajuda?

➔ [nokia.com/health/support/steelhr](http://nokia.com/health/support/steelhr)

QIG\_HWA03B\_60

**NOKIA**

Steel HR | Activity Watch & Heart Rate

© 2017 Nokia Technologies Ltd. All rights reserved.